

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン ⁵⁷	食パン(冷凍パン)	57
	牛乳 ²⁰⁶	206
スパゲティ(ハーフ)	スパゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.3
牛肉ミンチ	牛肉ミンチ	15
	豚肉並ミンチ	15
玉葱	玉葱	35
	人参	10
エリンギ	エリンギ	10
	ピーマン	6
にんにく	にんにく	0.3
	なたね油	2
トマトピューレ	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	7
ぶどう酒	ぶどう酒	4
	粉チーズ	2.5
ウスターソース	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.3
食塩	食塩	0.2
	こしょう	0.05
ほうれん草	ほうれん草	20
	(乾)切干し大根	5
(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	7
	人参	7
(乾)刻み昆布	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	3
濃口醤油	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.2
なたね油	なたね油	0.5
	ごま油	0.5
炒り白ごま	炒り白ごま	1
	(個)レモンのムース	30
(個)りんごのタルト	(個)りんごのタルト	35

539g

3日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
深川めし(麦ごはん)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
(冷)あさりむき身	(冷)あさりむき身	15
	生姜	1
清酒	清酒	2
	洗いごぼう	7
人参	人参	5
	油揚げ	4
(冷)むき枝豆	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
清酒	清酒	0.5
	濃口醤油	2
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1.5
	食塩	0.8
牛乳	牛乳	206
	もやし	35
小松菜	小松菜	20
	人参	8
濃口醤油	濃口醤油	2.5
	食酢	2.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	1
	なたね油	0.5
ごま油	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
すいとん	すいとん	25
	油揚げ	5
大根	大根	30
	人参	5
しめじ	しめじ	5
	中ねぎ	5
中みそ	中みそ	6
	白みそ	5
だし煮干し	だし煮干し	4
	水	110
(個)ココアワッフル	(個)ココアワッフル	28

615g

4日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁵⁵	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉カット 胸・皮なし	30
鶏肉カット もも・皮なし	鶏肉カット もも・皮なし	20
	清酒	2
食塩	食塩	0.15
	米粉	4
でんぷん	でんぷん	3
	なたね油	4
濃口醤油	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
みりん	みりん	1
	でんぷん	0.3
湯	湯	8
	キャベツ	25
人参	人参	10
	ロメインレタス	10
ゆで塩	ゆで塩	0.5
	ベーコン スライス	5
じゃがいも	じゃがいも	20
	玉葱	25
人参	人参	10
	パセリ	0.5
ローリエ	ローリエ	0.1
	コーンミール	2
(レト)がらスープ	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.3
食塩	食塩	0.5
	こしょう	0.03
濃口醤油	濃口醤油	0.2
	湯	120

571g

5日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁷²	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	(冷)さばの生姜煮	幼-小 50
(冷)さばの生姜煮	(冷)さばの生姜煮	中 70
	もやし	35
小松菜	小松菜	20
	人参	5
濃口醤油	濃口醤油	2
	食酢	1.5
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.5
	なたね油	0.5
ごま油	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
鶏肉カット 胸・皮なし	鶏肉カット 胸・皮なし	6
	鶏肉カット もも・皮なし	4
豆腐	豆腐	25
	油揚げ	7
つきこんにやく	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
人参	人参	7
	中ねぎ	5
濃口醤油	濃口醤油	2
	食塩	0.7
だし削り節 鯖抜き	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
水	水	130

605g

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
精白米(自校)	精白米(自校)	65
	(冷)鶏肉カット 胸・皮なし	6
(冷)鶏肉カット もも・皮なし	(冷)鶏肉カット もも・皮なし	4
	油揚げ	5
里いも カット	里いも カット	20
	人参	7
(冷)むき枝豆	(冷)むき枝豆	3
	濃口醤油	3
清酒	清酒	2
	砂糖(上白糖)	0.7
食塩	食塩	0.6
	だし昆布	1
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	てんぷら	10
豆腐	豆腐	30
	まんば	40
なたね油	なたね油	0.8
	濃口醤油	2.5
みりん	みりん	0.5
	ごま油	0.2
だし汁	だし汁	10
	油揚げ	5
半生うどん	半生うどん	15
	大根	15
金時人参	金時人参	8
	中ねぎ	5
生しいたけ スライス	生しいたけ スライス	5
	中みそ	6
白みそ	白みそ	5
	だし煮干し	4
水	水	150
	(個)豆乳プリン	40

635g

9日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
55	コッペパン	50
	コッペパン	60
206	牛乳	206
牛乳	牛肉 角切り	30
	なたね油	0.5
ボルシチ	大かぶ	50
	玉葱	30
ポテトサラダ	キャベツ	20
	人参	10
	パセリ	0.3
	なたね油	1
	バター	1
	トマトケチャップ (1kg・3kg)	4
	トマトピューレ	4
	ぶどう酒	2
	食塩	0.7
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
247	生クリーム	3
	湯	90
69	じゃがいも	50
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	1
	(個)マヨネーズ	8

577g

10日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
72	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
206	牛乳	206
焼き豆腐のみそそぼろ煮	豚肉赤身ミンチ	15
	焼き豆腐	85
小松菜とたくあんのごま和え	玉葱	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	中ねぎ	3
	(乾)干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	濃口醤油	2
	一味	0.01
	でんぶん	1
190	水	20
63	もやし	30
	小松菜	20
	人参	5
	たくあん漬け・きざみ	6
	濃口醤油	0.5
	炒り白ごま	1

530g

11日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
年明け八菜うどん	(袋)ゆでうどん 幼-小3	200
	(袋)ゆでうどん 小4-6	280
牛乳	(袋)ゆでうどん 中	300
	豚肉 スライス	20
金時人参	生姜	0.4
	清酒	1.5
金時人参	なたね油	0.5
	型抜きかまぼこ(梅)	8
金時人参	白菜	30
	玉葱	25
金時人参	金時人参	20
	大根	15
金時人参	もやし	10
	生しいたけ スライス	5
金時人参	中ねぎ	5
	濃口醤油	4.5
金時人参	みりん	1
	食塩	0.5
金時人参	でんぶん	3
	だし煮干し	5
524	水	130
ゆでブロック	牛乳	206
	(冷)金時揚げ	40
44	なたね油	4
31	ブロッコリー カット	30
	ゆで塩	0.5
野菜マフィン(中のみ)	(袋)野菜マフィン	25

835g

12日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
78	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
206	わかめご飯の素	2
牛乳	牛乳	206
	豚肉スライス	10
高野豆腐の卵とじ	清酒	1
	鶏卵	20
かみかみ	(乾)高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	30
かみかみ	人参	7
	(冷)さやいんげん	7
かみかみ	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.5
かみかみ	食塩	0.3
	だし削り節 鯖抜き	2
かみかみ	湯	50
	まんば	22
かみかみ	(乾)切干し大根	5
	人参	5
かみかみ	(缶)ホールコーン	3
	するめ(カット)国産	1.5
かみかみ	砂糖(三温糖)	1.2
	濃口醤油	2.3
かみかみ	食酢	1.2
	ごま油	0.3
41	炒り白ごま	1

472g

13日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬野菜カレー	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
ライス(麦ごはん)	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
ライス	豚肉 スライス	25
	(乾)レンズ豆	5
ライス	玉葱	40
	じゃがいも	25
ライス	大かぶ	20
	れんこん いちよう切り	15
ライス	人参	7
	エリンギ	5
ライス	セロリ	3
	にんにく	0.5
ライス	生姜	0.5
	なたね油	1
ライス	小麦粉	6
	カレー粉	1
ライス	なたね油	4
	(レト)がらスープ	4
ライス	トマトケチャップ (1kg・3kg)	2
	ウスターソース	1.3
ライス	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
ライス	チャツネ 450g	1
	ぶどう酒	1
ライス	食塩	0.6
	こしょう	0.04
ライス	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	80
206	牛乳	206
ライス	(乾)海藻ミックス	1
	大根	20
ライス	ロメインレタス	15
	炒り白ごま	1
ライス	食酢	3
	濃口醤油	3
ライス	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.5
46	なたね油	0.5
4	小煮干し	4

577g

16日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒糖パン 35	黒糖パン	30
	粉黒糖	4.5
牛乳 206	牛乳	206
牛乳	精白米(自校)	5
	米粒麦 自校	13
リゾット	ベーコン スライス	8
	玉葱	25
	人参	10
	ブナピー	10
フライドチキン風 226	パセリ	1
	(レト)トマト水煮	18
ブロッコリーのサラダ 71	なたね油	1
	(レト)がらスープ	3
	ぶどう酒	0.8
	食塩	0.5
	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.5
	こしょう	0.04
	湯	130
	鶏肉カット 胸・皮なし	33
	鶏肉カット もも・皮なし	22
64	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	ぶどう酒	1
	にんにく	0.5
	コーンミール	7
	米粉	2
	なたね油	5
	(レト)まぐる油漬	5
	ブロッコリー カット	20
	キャベツ	20
	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
なたね油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	

601g

17日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 72	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳 206	牛乳	206
煮込みおでん 229	牛肉 スライス	20
	てんぷら	15
	(レト)うずら卵	20
	厚揚げ	25
	大根	30
	里いも カット	25
	板こんにやく	20
	人参	10
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	白みそ	5
みかん (小中のみ) 80	赤みそ	3
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	1
	濃口醤油	0.8
	水	50
	もやし	25
	キャベツ	20
	小松菜	20
	上乾ちりめん	2
73	砂糖(上白糖)	1.5
	食酢	1.5
	(冷)レモン果汁	1.5
	濃口醤油	0.3
	食塩	0.3
	炒り白ごま	1
	みかん	80

659g

18日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 55	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 206	牛乳	206
牛乳	オリーブ地鶏 胸 カット	40
	ぶどう酒	1.5
オリーブ地鶏と白菜のクリーム煮 243	ベーコン スライス	5
	白菜	40
	玉葱	30
	じゃがいも カット	25
	エリンギ	10
	里いも カット	7
	パセリ	1
	なたね油	0.5
	小麦粉	3.5
	なたね油	2
大豆サラダ 243	バター	1
	(レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ乳・卵抜き	0.4
	食塩	0.4
	こしょう	0.02
	調理用牛乳	20
	生クリーム	2
	粉チーズ	0.5
	湯	50
野菜マフィン (小のみ) 56	(レト)蒸大豆	5
	ブロッコリー カット	25
	キャベツ	15
	(冷)むき枝豆	5
	食酢	3
	なたね油	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	(袋)野菜マフィン	25
30		

590g

19日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 72	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳 206	牛乳	206
煮しめ 食べて菜のゆず香あえ 150	鶏肉カット 胸・皮なし	15
	鶏肉カット もも・皮なし	10
	清酒	1
	波型こんにやく	25
	洗いごぼう	25
	大根	20
	れんこん いちよう切り	20
	金時人参	10
	(冷)さやいんげん	8
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
たつくり ヨーグルト (中のみ) 70	ごま油	1.5
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	でんぷん	0.7
	水	6
	(レト)まぐる油漬	5
	食べて菜	25
	キャベツ	20
	もやし	15
9	濃口醤油	2.3
	ゆず酢	1.7
	砂糖(上白糖)	1.1
	かえり	6
	炒り白ごま	1
	砂糖(上白糖)	0.7
	濃口醤油	0.25
	みりん	0.7
	水	0.7
70	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

577g

20日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん (麦入り) 206	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	牛肉 スライス	15
	(冷)大豆水煮	12
	油揚げ	3
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	なたね油	0.5
	清酒	2
	濃口醤油	2
牛乳 111	砂糖(上白糖)	0.5
	食塩	0.6
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	大根	80
	人参	10
	(冷)グリーンピース	5
	生姜	0.5
かぼちゃのみそ汁 129	なたね油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	2
	清酒	1
	みりん	1
	でんぷん	0.5
	だし汁	10
	油揚げ	5
	かぼちゃカット	25
204	玉葱	25
	しめじ	7
	中ねぎ	7
	中みそ	6
	白みそ	5
	だし煮干し	4
	水	120

649g

