

3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)					
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量			
麦ごはん ⁷⁶	精白米(自校)	66	麦ごはん ⁷²	精白米(委託)	60	きなこ揚げパン ⁷⁰	コッペパン	50	麦ごはん ⁷²	精白米(委託)	60	キムチごはん(麦入り)	精白米(自校)	59			
	精白米(自校)	73		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6			
	米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		なたね油	6		米粒麦 委託	6		豚赤肉 スライス	20			
	米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		きな粉	4.5		米粒麦 委託	7		清酒	2			
							砂糖(三温糖)	3					生姜	0.8			
							食塩	0.01					(レト)白菜キムチ(ご飯用)	18			
							紙ナフキン	1					人参	7			
													(冷)むき枝豆	5			
													炒り白ごま	2			
													ごま油	2			
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	じゃがいものそぼろ煮	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	豚肉と野菜のうま煮	牛乳	206	牛乳	砂糖(上白糖)	1.2			
				牛肉ミンチ	10						玉葱		50	玉葱	45	濃口醤油	1.2
				豚肉赤身ミンチ	10						つきこんにやく		20	人参	15	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
				じゃがいも	80						(冷)さやいんげん		5	つきこんにやく	15	食塩	0.1
				玉葱	50						なたね油		1	(冷)さやいんげん	5		
				つきこんにやく	20						濃口醤油		4	なたね油	1	牛乳	206
				人参	10						砂糖(中双糖)		3	砂糖(中双糖)	3		
				(冷)さやいんげん	5						清酒		3	みりん	1	もやし	40
				なたね油	1						生姜		0.5	濃口醤油	4.2	ほうれん草	13
				濃口醤油	4						しいたけ スライス		3	湯	5	人参	8
いわしの蒲焼き風	(冷)いわしの開き でん粉付	幼-小 40	ロメインレタスとちりめんらのサラダ	砂糖(中双糖)	3	白菜と肉団子のスープ ²⁴⁵	中ねぎ	5	切干大根の酢の物	みりん	1	ナムル ²⁰⁶	もやし	40			
	(冷)いわしの開き でん粉付	中 50		清酒	3												
	なたね油	4		食塩	0.1												
	生姜	1.2		湯	5												
	濃口醤油	2.8		上乾ちりめん	3												
	砂糖(上白糖)	2.8		ロメインレタス	25												
	みりん	1.8		大根	25												
	清酒	1.8		金時人参	10												
	でんぷん	0.2		きゅうり	20												
	湯	4		人参	5												
ゆで野菜	キャベツ	20	ひじきのり(小のみ)	濃口醤油	2	ひじきとチーズのサラダ ⁵⁵	ローズハム(短冊)卵抜き	5	ぼんかん(小中のみ)	濃口醤油	2	味つけのり	濃口醤油	2			
	ブロッコリー カット	10		食酢	1												
	ゆで塩	0.5		食酢	1												
				(冷)レモン果汁	1												
				砂糖(上白糖)	1.5												
				なたね油	1												
だいこんのみそ汁	油揚げ	5	納豆(中のみ)	(チルド)納豆	40												
	大根	30															
	金時人参	10															
	中ねぎ	5															
	(乾)干しわかめ カット	0.5															
	中みそ	6															
	甘みそ	5															
	だし煮干し	4															
	水	110															
節分豆(小中のみ)	(袋)節分豆	5															

552g

613g

576g

618g

620g

10日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	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	牛乳	206
さばのホイル焼き	(冷)さばのホイル焼き 幼-小	50
	(冷)さばのホイル焼き 中	60
もやし	もやし	30
	食べて菜	20
	金時人参	5
	炒り白ごま	2
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
	豆腐	25
	大根	15
	里いも カット	13
	ごぼう ささがき	10
金時人参	5	
しいたけ スライス	4	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
いななか汁	水	110

594g

12日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型コッペパン	コッペパン	30
	コッペパン	40
牛乳	牛乳	206
牛乳	(冷)鶏ささみコンフレークフライ 幼-小3	40
	(冷)鶏ささみコンフレークフライ 小4-6	50
牛乳	(冷)鶏ささみコンフレークフライ 中	60
ささみのコンフレークフライ	なたね油	5
	(袋)濃厚ソース	10
	(乾)海藻ミックス	1.2
	キャベツ	30
	レタス	15
	小松菜	10
	食酢	2.8
	濃口醤油	2.8
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	0.8
	米粒麦 自校	20
	ベーコン スライス	8
玉葱	25	
セロリ	5	
人参	15	
エリンギ	7	
なたね油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
白ぶどう酒	0.8	
湯	130	
チョコクレープ	(冷)チョコクレープ	30

608g

13日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
牛乳	(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	9
	(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	6
れんこんと昆布の煮物	(冷)大豆水煮	20
	油揚げ	7
石狩汁	人参	10
	(乾)ひじき	0.8
牛乳プリン(小中のみ)	なたね油	1
	清酒	2
牛乳	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	1.2
牛乳	食塩	0.4
	牛乳	206
牛乳	てんぷら	8
	(乾)早煮昆布	2.5
牛乳	れんこん ちょう切り	20
	人参	10
牛乳	つきこんにやく	15
	ごま油	1
牛乳	砂糖(中双糖)	2
	みりん	0.5
牛乳	濃口醤油	2.5
	一味とうがらし	0.01
牛乳	だし汁	10
	(冷)鮭 カット(2cm)	18
牛乳	清酒	1
	白菜	30
牛乳	じゃがいも	25
	太ねぎ	6
牛乳	中みそ	6.5
	甘みそ	5
牛乳	だし昆布	1
	だし削り節 鯖抜き	4
牛乳	水	100
	(個)牛乳プリン	40

639g

14日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	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	牛乳	206
わかさぎの南蛮漬け	(冷)わかさぎでん粉付	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	4
	砂糖(上白糖)	2.8
	濃口醤油	2.8
	みりん	1
	一味とうがらし	0.01
	湯	1.5
	もやし	25
	人参	7
	小松菜	25
濃口醤油	2.2	
パン酢	0.8	
砂糖(上白糖)	0.7	
炒り白ごま	2.5	
豆腐	30	
油揚げ	5	
玉葱	20	
しめじ	5	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
中ねぎ	5	
中みそ	6.5	
甘みそ	5.5	
だし煮干し	4	
水	115	
(レト)あさり佃煮	10	

600g

17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 35 コッペパン 206 牛乳 牛乳 シーフード クリーム ペンネ レタスの サラダ 266 りんご (小中のみ) 73 50	コッペパン	30	中華 どんぶり (麦ごはん) 牛乳 春雨 サラダ かえり アー モンド 279 牛乳 206 ロースハム (短冊)卵抜き (乾)はるさめ カット もやし 小松菜 人参 濃口醤油 食酢 砂糖(上白糖) ごま油 59 からし粉 かえり アーモンド (四つ割) 砂糖(上白糖) 濃口醤油 みりん 17 水	精白米(委託)	60	みそ ラー メン 牛乳 いかの フリッ ター ブロッ コリー のドレ ッシング あえ 39 33 種々鶏 ドレッシング 乳・卵抜き	(袋)中華そば	幼-小3 150	チ キン ライ ス (麦入り) 牛乳 グリー ンサ ラダ 135 206 コー ンク リーム ス ープ ヨー グル ト 68 185 70	精白米(自校)	59	麦 ごは ん 72 牛乳 206 かた くち いわ しの レモ ンソ ース かけ 食 べ て 菜 62 す いと ん汁 203	精白米(委託)	60
	コッペパン	40		精白米(委託)	70		(袋)中華そば	小4-6 200		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70
	牛乳	206		米粒麦 委託	6		(袋)中華そば	中 250		(冷)鶏肉 胸 皮なし カット	12		米粒麦 委託	6
	(乾)ペンネ	25		米粒麦 委託	7		豚赤肉スライス	20		(冷)鶏肉 もも 皮なし カット	8		米粒麦 委託	7
	ベーコン スライス	5		豚赤肉スライス	20		清酒	1		白ぶどう酒	1		牛乳	206
	(冷)あさりむき身	10		生姜	2		濃口醤油	0.8		玉葱	15		牛乳	206
	(冷)むきえび	7		清酒	2		白菜	30		人参	8		かた くち いわ しの レモ ンソ ース かけ	30
	(冷)紫いか 短冊	8		(冷)紫いか 短冊	7		もやし	15		エリンギ カット	5		(冷)かた くち いわ しの 澱粉 付き	4
	(冷)紫いか 短冊	2		清酒	1		人参	10		(冷)むき枝豆	5		なたね油	4
	白ぶどう酒	2		(レト)うずら卵	25		玉葱	20		バター	1		砂糖(上白糖)	4.7
	玉葱	45		白菜	35		中ねぎ	5		なたね油	0.5		濃口醤油	3
	人参	15		玉葱	30		ごま油	0.7		トマトケチャップ(1kg・3kg)	13		(冷)レモン果汁	3.3
	エリンギ カット	8		(レト)たけのこ水煮(短冊)	12		赤みそ	6.5		ウスターソース	0.6		でんぶん	0.2
	なたね油	1		人参	10		(レト)がらすスープ(1kg・3kg)	3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		湯	2
	小麦粉(中力粉)	3		中ねぎ	5		清酒	1.5		食塩	0.3		食 べ て 菜	20
	バター	1		ごま油	1		砂糖(上白糖)	1.3		こしょう	0.04		もやし	20
	なたね油	2		(レト)がらすスープ(1kg・3kg)	3		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		牛乳	206		キャベツ	15
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.8		濃口醤油	2.2		食塩	0.3		(レト)まぐろ油漬	7		花かつお(1kg・500g)	2
	食塩	0.5		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		こしょう	0.06		キャベツ	35		濃口醤油	2.5
	こしょう	0.03		食塩	0.5		豆板醤	0.1		ロメインレタス	15		砂糖(上白糖)	1.5
ピザ用チーズ	3	こしょう	0.03	でんぶん	1	小松菜	5	ポン酢	1					
調理用牛乳	25	でんぶん	1	湯	125	食酢	3.4	(冷)すいとん	25					
湯	105	湯	50	牛乳	206	砂糖(上白糖)	1.5	油揚げ	5					
(レト)まぐろ油漬	8	牛乳	206	(冷)いかのフリッター	35	なたね油	1	大根	25					
もやし	25	ロースハム(短冊)卵抜き	7	なたね油	4	食塩	0.3	人参	5					
レタス	25	(乾)はるさめ カット	5	ブロッコリー カット	30	こしょう	0.03	しいたけ スライス	2					
きゅうり	10	もやし	25	種々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	3	ベーコン スライス	7	中ねぎ	5					
食酢	2.5	小松菜	10			(缶)クリームコーン	35	中みそ	6.5					
砂糖(上白糖)	1.5	人参	5			玉葱	30	甘みそ	5.5					
ポン酢	0.3	濃口醤油	2.5			(冷)白花豆&白いんげん豆ペースト	6	だし煮干し	4					
なたね油	0.8	食酢	2			パセリ	0.5	水	120					
食塩	0.13	砂糖(上白糖)	1.6			なたね油	0.5							
りんご	50	ごま油	1			(レト)がらすスープ(1kg・3kg)	3							
		からし粉	0.06			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5							
		かえり	6			食塩	0.3							
		アーモンド(四つ割)	5			こしょう	0.03							
		砂糖(上白糖)	1.7			生クリーム	2							
		濃口醤油	0.6			調理用牛乳	30							
		みりん	1.2			湯	70							
		水	2			(個)ヨーグルト	70							

631g

560g

696g

664g

590g

25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
牛乳		
	牛乳	206
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め		
	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	(冷)厚揚げ カット	50
	玉葱	30
	人参	10
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	8
	しいたけ スライス	2
	チンゲンサイ	20
	ごま油	0.8
	砂糖(中双糖)	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	濃口醤油	2.2
	赤みそ	3
豆板醤	0.03	
でんぷん	1	
大根のゆず香あえ	湯	20
	大根	45
	人参	8
	上乾ちりめん	3
	砂糖(上白糖)	2.3
	ゆず酢	1.1
	濃口醤油	1
	食酢	0.6
チーズ(小中のみ)	(個)キャンディチーズ	10

520g

26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳		
	牛乳	206
冬野菜ボーケビーンズ		
	豚赤肉 スライス	20
	ベーコン スライス	5
	赤ぶどう酒	1.5
	(冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	35
	玉葱	25
	大根	20
	白菜	15
	人参	10
	なたね油	0.8
	(レト)トマト水煮	7
	(レト)トマトピューレ	6
	トマトケチャップ(1kg・3kg)	6
	砂糖(中双糖)	1.2
	ウスターソース	1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.65	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
生クリーム	2	
ネーブルオレンジ	湯	60
	(乾)ひじき	3
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	人参	5
	キャベツ	30
	(缶)ホールコーン	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	3
	砂糖(上白糖)	1.6
こしょう	0.02	
57	なたね油	1.8
50	ネーブルオレンジ	50

614g

27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
赤飯	精白米(自校)	52
	精白米(自校)	60
牛乳		
	牛乳	20
ヒレカツ	(乾)小豆	7
	食塩	0.6
ゆで野菜	炒り白ごま	0.7
紅白だんごのすまし汁	牛乳	206
	(冷)ヒレカツ 幼	30
	(冷)ヒレカツ 小	50
	(冷)ヒレカツ 中	60
	なたね油	5
	ブロッコリー カット	20
	キャベツ	20
	人参	10
みかんクレープ(中のみ)	(袋)中濃ソース	8
	(冷)白玉	18
	(冷)白玉だんご 赤	18
	食塩	30
	玉葱	30
	干しいたけ(スライス)	1
	カットなると	5
	(乾)干しわかめ カット	0.5
	中ねぎ	5
濃口醤油	2.2	
清酒	1	
食塩	0.2	
だし昆布	0.7	
だし削り節 鯖抜き	4	
水	125	
40	(冷)みかんクレープ	40

654g

28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚赤肉 スライス	15
	牛肉 スライス	5
	赤ぶどう酒	2
	じゃがいも	50
	玉葱	40
	人参	10
	(乾)レンズ豆	5
	セロリ	5
	にんにく	0.5
	小麦粉(中力粉)	5
	なたね油	4
	カレー粉	1
なたね油	1	
(レト)がらすスープ(1kg・3kg)	3	
トマトケチャップ(1kg・3kg)	2	
ウスターソース	1.3	
とんかつソース	1	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
湯	90	
牛乳	206	
(レト)まぐる油漬	8	
大根	30	
もやし	20	
(乾)干しわかめ カット	0.8	
濃口醤油	2	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.8	
4	小煮干し	4

591g