1日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ　かえりアーモンド	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
	豚肉スライス		25
	豆腐	○	85
	玉葱		30
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	生姜		1.5
	(乾)干ししいたけ　スライス		0.8
	サラダ油		0.5
	濃口醤油		3
	砂糖（中双糖）		1
	オイスターソース		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	でんぷん		0.7
	ごま油		0.5
	湯		20
	ロースハム　短冊　卵抜き		7
	(乾)はるさめ		5
	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		7
	濃口醤油		3
	食酢		2.5
	砂糖（上白糖）		1.5
	ごま油		1
	からし粉		0.05
	かえり		5
	アーモンド(四つ割)	○	4
	砂糖（上白糖）		1
	濃口醤油		0.3
	みりん		1
	水		1

2日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 おからハンバーグ　ゆで野菜 コーンクリームスープ チーズ（中のみ） 柿（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	(冷)おからハンバーグ　ボイル用		幼・小　50
	(冷)おからハンバーグ　ボイル用		中　60
	キャベツ		30
	人参		5
	(袋)トマトケチャップ		8
	ベーコンスライス		8
	(缶)クリームコーン		20
	(缶)ホールコーン		5
	玉葱		40
	人参		10
	エリンギ　カット		8
	有塩バター		1
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	調理用牛乳	○	30
	生クリーム		2
	コーンスターチ		1.3
	湯		70
	(個)スライスチーズ		20
	柿		30

3日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のアーモンド和え けんちん汁	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
	(冷)さばのみそ煮		幼・小　50
	(冷)さばのみそ煮		中　70
	ほうれん草		20
	キャベツ		20
	もやし		20
	アーモンド（刻み）		1.5
	アーモンド（粉）		1
	しょうゆ		2.5
	食酢		2.2
	上白糖		0.9
	サラダ油		1
	鶏肉　胸・皮なし　カット		6
	鶏肉　もも・皮なし　カット		4
	豆腐		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	濃口醤油		2
	食塩		0.6
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		110

4日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
深川めし（麦入り） 牛乳 かんぴょうの和え物 白玉雑煮 芋ようかん（中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	(レト)あさりむき身		15
	生姜		1.3
	清酒		2
	洗いごぼう		7
	人参		5
	油揚げ		4
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		0.5
	濃口醤油		3
	砂糖（上白糖）		1.1
	食塩		0.5
	牛乳	○	206
	ロースハム　短冊　卵抜き		5
	(乾)かんぴょう　カット		6
	きゅうり		15
	人参		5
	(乾)刻み昆布		0.8
	濃口醤油		2.7
	食酢		2.2
	ごま油		1
	砂糖（上白糖）		1.2
	炒り白ごま		0.5
	鶏肉　胸・皮なし　カット		9
	鶏肉　もも・皮なし　カット		6
	(冷)白玉		25
	カットなると　3㎜		5
	大根		25
	人参		7
	小松菜		7
	濃口醤油		2
	みりん		1
	食塩		0.35
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		110
	(個)芋ようかん	○	30

7日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
大根の卵とじどんぶり(麦ごはん)　牛乳　かたくちいわしのから揚げ　チンゲンサイとたくあんのごま和え	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
	ベーコン　スライス		7
	鶏卵		30
	大根		60
	人参		10
	しいたけ　スライス		6
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	みりん		2
	砂糖(三温糖)		1
	食塩		0.25
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	でんぷん		1
	湯		50
	(冷)かたくちいわし　粉付き		30
	なたね油		4
	チンゲンサイ		25
	キャベツ		30
	たくあん漬け　刻み		6
	濃口醤油		0.6
	食酢		0.3
	炒り白ごま		1

8日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
里芋ごはん　牛乳　まんばのけんちゃん　うちこみ汁　チーズ(小中のみ)	精白米(自校)		65
	(冷)鶏肉　胸・皮なし　カット		6
	(冷)鶏肉　もも・皮なし　カット		4
	油揚げ		5
	里芋　角切り		20
	人参		7
	(冷)むき枝豆		3
	濃口醤油		3
	清酒		2
	砂糖(上白糖)		0.7
	食塩		0.55
	だし昆布		1
	牛乳	○	206
	てんぷら		10
	豆腐		30
	まんば		40
	サラダ油		0.8
	濃口醤油		2
	みりん		0.5
	ごま油		0.2
	だし汁		10
	油揚げ		5
	生うどん		20
	大根		15
	金時人参		8
	中ねぎ		5
	しいたけ　スライス		5
	中みそ		5
	甘みそ		4
	だし煮干し		4
	水		150
	(個)チーズ　鉄強化		15

9日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　オリーブ地鶏のフライドチキン　チョップドサラダ　コーンチャウダー	コッペパン(丸型)		50
	コッペパン(丸型)		60
	牛乳	○	206
	オリーブ地鶏　もも・皮なし　カット(補助事業)		50
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	白ぶどう酒		1
	にんにく		0.8
	生姜		0.8
	コーンミール		3
	でんぷん		2
	米粉		2
	なたね油		5
	(レト)まぐろ油漬		5
	(乾)マカロニ(シェル)		5
	人参		10
	ロメインレタス		15
	きゅうり		15
	セロリー		2
	食酢		1.5
	(冷)レモン果汁		1
	サラダ油		1
	砂糖(上白糖)		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ベーコン　スライス		8
	じゃがいも		30
	玉葱		30
	(缶)ホールコーン		20
	(冷)白いんげん豆ペースト		15
	人参		5
	パセリ		0.3
	有塩バター		0.5
	(レト)がらスープ		4
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	コーンスターチ		1
	調理用牛乳	○	30
	湯		50

10日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　たこ入り煮込みおでん　食べて菜の香り和え　みかん(小中のみ)	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
	(冷)たこ(補助事業)		30
	てんぷら		15
	(レト)うずら卵		20
	(冷)厚揚げ　カット		30
	大根		40
	板こんにゃく		25
	人参		10
	早煮昆布カット		1
	砂糖(上白糖)		2.5
	濃口醤油		3.8
	清酒		1
	みりん		1
	だし削り節　鯖抜き		2
	水		50
	食べて菜		25
	白菜		20
	キャベツ		20
	砂糖(上白糖)		1.5
	食酢		1.5
	すだち酢		1.5
	濃口醤油		0.3
	食塩		0.25
	炒り白ごま		1
	みかん		80

11日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
年明け八菜うどん　牛乳　えび入り金時揚げ　ゆでブロッコリー　野菜マフィン(中のみ)	(袋)ゆでうどん　さぬきの夢		幼～小3　200
	(袋)ゆでうどん　さぬきの夢		小4～6　280
	(袋)ゆでうどん　さぬきの夢		300
	豚肉　スライス		20
	生姜		0.4
	清酒		1.5
	サラダ油		0.5
	型抜きかまぼこ(梅)		8
	白菜		30
	玉葱		25
	金時人参		15
	大根		15
	もやし		10
	しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	濃口醤油		4
	みりん		1
	食塩		0.5
	でんぷん		2
	だし煮干し		5
	水		110
	牛乳	○	206
	(冷)金時揚げ		40
	なたね油		4
	ブロッコリー　カット		25
	ゆで塩		0.5
	(袋)野菜マフィン		25

14日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　高野豆腐の卵とじ　まんばのごまドレッシング和え　あさりの佃煮（小中のみ）	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	○	206
	鶏肉　胸・皮なし　カット		12
	鶏肉　もも・皮なし　カット		8
	清酒		1
	鶏卵		25
	(乾)高野豆腐　サイコロ		15
	玉葱		35
	人参		10
	(冷)さやいんげん		7
	しいたけ　スライス		3
	濃口醤油		2.6
	砂糖(三温糖)		2.5
	食塩		0.2
	みりん		0.5
	だし削り節　鯖抜き		2.5
	湯		55
	まんば		20
	もやし		35
	人参		5
	濃口醤油		2
	食酢		1.5
	砂糖(上白糖)		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	(レト)あさり佃煮		10

15日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
冬野菜カレーライス（麦ごはん）　牛乳　アーモンドサラダ　小煮干し	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
	豚肉　スライス		20
	(冷)豚レバーチップ		5
	玉葱		40
	じゃがいも		25
	大かぶ		20
	れんこん　いちょう切り		12
	人参		10
	エリンギ　カット		5
	セロリー		3
	にんにく		0.5
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		6
	カレー粉		1
	サラダ油		4
	(レト)がらスープ		4
	トマトケチャップ		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		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.5
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	湯		70
	小松菜		20
	キャベツ		20
	もやし		20
	濃口醤油		2.5
	サラダ油		1.5
	食酢		2.5
	砂糖(上白糖)		1
	アーモンド(粉)		1
	アーモンド(刻み)		1.5
	小煮干し		4

16日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型黒糖パン　牛乳　リゾット　讃岐さーもんのレモンソース　ブロッコリーとチーズのサラダ	黒糖パン		30
	黒糖パン		40
	粉黒糖		4.5
	粉黒糖		6
	牛乳	○	206
	精白米(自校)		5
	米粒麦　自校		13
	ベーコン　スライス		8
	玉葱		25
	人参		10
	ブナピー		10
	パセリ		0.5
	(レト)トマト水煮		18
	サラダ油		1
	(レト)がらスープ		4
	赤ぶどう酒		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
	(冷)讃岐さーもん　2cm角切り(補助事業)		50
	清酒		2
	食塩		0.1
	でんぷん		8
	なたね油		6
	砂糖(上白糖)		3
	(冷)レモン果汁		4
	濃口醤油		2
	ダイスチーズ		2.5
	星形チーズ		2.5
	ブロッコリー　カット		25
	キャベツ		20
	人参		5
	食酢		3
	サラダ油		1
	濃口醤油		2
	砂糖(上白糖)		0.5
	こしょう		0.02

17日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　煮しめ　食べて菜のゆず香和え　田作り　だいだいのムース（中のみ）	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
	鶏肉　胸・皮なし　カット		21
	鶏肉　もも・皮なし　カット		14
	清酒		1
	板こんにゃく		25
	洗いごぼう		25
	大根		20
	れんこん　いちょう切り		20
	金時人参		10
	(冷)さやいんげん		8
	(乾)干ししいたけ　スライス		0.8
	ごま油		1.5
	濃口醤油		3.5
	砂糖(中双糖)		2.5
	でんぷん		0.7
	水		6
	(レト)まぐろ油漬		8
	食べて菜		25
	キャベツ		20
	もやし		15
	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		0.35
	みりん		0.9
	水		0.7
	(個)だいだいのムース	○	30

18日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　オリーブ牛のボルシチ　ポテトサラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	牛肉(和牛　角切り)(補助事業)		40
	サラダ油		0.5
	大かぶ		50
	玉葱		30
	キャベツ		20
	人参		10
	サラダ油		1
	有塩バター		1
	トマトケチャップ		4
	(レト)トマトピューレ		4
	赤ぶどう酒		2
	食塩		0.55
	こしょう		0.05
	(レト)がらスープ		3
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.4
	ローリエ		0.1
	生クリーム		3
	湯		80
	じゃがいも		55
	人参		8
	(缶)ホールコーン		7
	ゆで塩		1
	(個)マヨネーズ		8

21日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　いわしの蒲焼き風　ブロッコリーの和え物　冬野菜の沢煮椀　みかん（小中のみ）	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
	（冷）いわし開き　粉付き		幼・小　40
	（冷）いわし開き　粉付き		中　50
	なたね油		4
	生姜		1.2
	濃口醤油		2.7
	砂糖（上白糖）		2.7
	みりん		1.7
	清酒		1.8
	でんぷん		0.2
	湯		4
	ロースハム　短冊　卵抜き		5
	キャベツ		30
	ブロッコリー　カット		20
	人参		7
	花かつお		0.8
	濃口醤油		2
	食酢		1.5
	砂糖（上白糖）		1
	サラダ油		1
	つきこんにゃく		10
	大根		20
	白菜		10
	洗いごぼう		10
	人参		5
	太ねぎ		5
	濃口醤油		1.5
	食塩		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		110
	みかん		80

22日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り）　牛乳　大根のそぼろ煮　かぼちゃのみそ汁	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
	サラダ油		0.8
	清酒		2
	濃口醤油		2
	砂糖（上白糖）		0.5
	食塩		0.5
	牛乳	○	206
	鶏肉　ひき肉		15
	大根		80
	人参		10
	（冷）グリンピース		5
	生姜		0.5
	サラダ油		0.5
	濃口醤油		3
	砂糖（上白糖）		1.7
	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　カット皮付		25
	玉葱		25
	中ねぎ		7
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし煮干し		4
	水		120

23日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　白菜のクリーム煮　ひじき入り根菜サラダ　キウイフルーツ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし　カット		12
	鶏肉　もも・皮なし　カット		8
	白ぶどう酒		1
	ベーコン　スライス		5
	白菜		40
	玉葱		40
	じゃがいも		30
	エリンギ　カット		10
	人参		7
	サラダ油		0.5
	小麦粉		3.5
	サラダ油		2
	有塩バター		1
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	調理用牛乳	○	20
	生クリーム		2
	ピザ用チーズ		2
	湯		50
	（レト）まぐろ油漬		8
	洗いごぼう		20
	れんこん　いちょう切り		15
	人参		10
	きゅうり		10
	（乾）ひじき		0.5
	食酢		2.4
	濃口醤油		2.4
	砂糖（上白糖）		1.3
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	キウイフルーツ		50

24日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
中華風炊き込みごはん（麦入り）　牛乳　ビーフンサラダ　ロメインレタスと卵のスープ　ミックスナッツ（小中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	焼き豚　角切り		15
	（レト）たけのこボイル（ホール）		10
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	中ねぎ		5
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.5
	ごま油		1
	清酒		4
	濃口醤油		4
	砂糖（上白糖）		0.8
	食塩		0.4
	牛乳	○	206
	ロースハム　短冊　卵抜き		7
	ビーフン　カット　9cm		5
	もやし		25
	チンゲンサイ		15
	人参		8
	濃口醤油		2.5
	食酢		2.5
	砂糖（上白糖）		1.3
	ごま油		1
	からし粉		0.06
	豆腐		20
	鶏卵		20
	ロメインレタス		20
	玉葱		15
	（レト）がらスープ		4
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	でんぷん		0.3
	ごま油		0.5
	だし削り節　鯖抜き		2
	湯		110
	（袋）ミックスナッツ		小　15
	（袋）ミックスナッツ		中　20