1日（水）

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 プリン（中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦 自校		6
	（冷）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
	濃口しょうゆ		3
	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（2cmカット）		6
	きゅうり		15
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.8
	濃口しょうゆ		2.7
	食酢		2.2
	ごま油		1
	上白糖		1.2
	炒り白ごま		0.5
	鶏肉 胸・皮なし（1×1cm）		9
	鶏肉 もも・皮なし（1×1cm）		6
	（冷）白玉		25
	なると（3mm）		5
	大根		25
	人参		7
	小松菜		7
	濃口しょうゆ		2
	みりん		1
	食塩		0.35
	削り節 だし用		4
	出し昆布		1
	水		110
	（個）プリン鉄強化		60

2日（木）

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あえ	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（短冊）		7
	鶏卵		30
	大根		60
	人参		10
	生しいたけ（スライス）		6
	中ねぎ		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4
	みりん		2
	三温糖		1
	食塩		0.25
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	湯		50
	（冷）かたくちいわし澱粉付き		30
	なたね油		4
	チンゲンサイ		25
	キャベツ		30
	たくあん（刻み）		6
	濃口しょうゆ		0.6
	食酢		0.3
	炒り白ごま		1

3日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ボルシチ ポテトサラダ いちごジャム	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	牛肉（2cm角）		30
	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
	バター		1
	トマトケチャップ 1kg		4
	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		0.4
	ローリエ		0.1
	生クリーム		3
	湯		80
	じゃがいも		60
	人参		8
	（缶）ホールコーン		7
	ゆで塩		1
	（個）マヨネーズ		8
	（個）いちごジャム		15

6日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 煮込みおでん 食べて菜のごまあえ ふりかけ	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
	牛肉(3×3cmスライス)		20
	てんぷら		15
	(レト)うずら卵		20
	(冷)厚揚げ(カット)		25
	大根		30
	里いも(2cmカット)		25
	板こんにゃく		20
	人参		10
	(乾)早煮昆布(カット)		1
	白みそ		5
	赤みそ		3
	中双糖		3
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.8
	水		50
	食べて菜		25
	キャベツ		30
	人参		5
	炒り白ごま		1
	ポン酢		1.5
	濃口しょうゆ		2.5
	(個)大豆ふりかけ		2.5

7日(火)

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 ココアワッフル(中のみ)	(個)ゆでうどん さぬきの夢		小1～3 200
	(個)ゆでうどん さぬきの夢		小4～6 280
	豚肉並(3×3cm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)		5
	白菜		30
	玉葱		25
	金時人参		15
	大根		15
	もやし		10
	生しいたけ(スライス)		5
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		4
	みりん		1
	食塩		0.5
	でんぷん		2
	煮干し だし用		5
	水		110
	牛乳		206
	(冷)金時揚げ		40
	なたね油		4
	(冷)ブロッコリー		25
	ゆで塩		0.5
	(個)ココアワッフル Fe強化		28

8日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん(麦入り) 牛乳 ナムル トックとわかめのスープ ヨーグルト	精白米(自校)		59
	米粒麦 自校		6
	豚肉並(2×2cmスライス)		15
	清酒		2
	生姜		0.8
	白菜キムチ(ごはん用)		15
	人参		7
	(冷)むき枝豆		5
	炒り白ごま		2
	ごま油		2
	上白糖		1.2
	濃口しょうゆ		1.2
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.1
	牛乳		206
	もやし		40
	小松菜		15
	人参		7
	にんにく		0.1
	食酢		2
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1.3
	ごま油		1
	一味		0.01
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		5
	トック 国産米使用		20
	玉葱		20
	干しわかめ(カット)		0.8
	中ねぎ		3
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.8
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	ごま油		0.2
	湯		140
	(個)ヨーグルト Fe強化		70

9日(木)

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
	豚肉並(2×3cmスライス)		20
	玉葱		40
	じゃがいも		20
	大かぶ		30
	れんこん(いちょう切り)		15
	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 1kg		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	濃口しょうゆ		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		0.5
	湯		60
	小松菜		20
	キャベツ		20
	もやし		20
	濃口しょうゆ		2.5
	サラダ油		1.5
	食酢		2.5
	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

10日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 魚のレモンソース ブロッコリーとチーズのサラダ コーンチャウダー	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	(冷)メルルーサ 2cm角切		50
	清酒		2
	食塩		0.1
	でんぷん		8
	なたね油		6
	(冷)レモン果汁		4
	上白糖		3
	濃口しょうゆ		2
	ダイスチーズ 角生食用		2.5
	星形チーズ		2.5
	(冷)ブロッコリー		25
	キャベツ		20
	人参		5
	食酢		3
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	こしょう		0.02
	ベーコン(短冊)		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
	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		0.6
	コーンスターチ		1
	調理用牛乳		30
	湯		50

13日（月）

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		40
	チンゲンサイ		20
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	生しいたけ（スライス）		2
	ごま油		0.8
	赤みそ		3
	濃口しょうゆ		2.2
	中双糖		2
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	豆板醤		0.03
	湯		20
ちりめんあえ			
	上乾ちりめん		5
	小松菜		25
	もやし		40
	濃口しょうゆ		2.3
	ポン酢		0.7
チーズ			
	（個）チーズ（鉄強化）		15

14日（火）

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
フライドチキン			
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		30
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		20
	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		4
	なたね油		5
チョップドサラダ			
	（レト）まぐろ油漬		5
	マカロニ（シエル）		5
	人参		10
	キャベツ		13
	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
	上白糖		1.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
かぼちゃのスープ			
	（冷）かぼちゃ1.5cmカット皮付		50
	玉葱		20
	ベーコン（短冊）		5
	パセリ		0.5
	バター		2
	調理用牛乳		30
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	生クリーム		5
	湯		70

15日（水）

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
さばのみぞれ煮			
	（冷）さばのみぞれ煮		50
野菜のポン酢あえ			
	小松菜		20
	もやし		20
	キャベツ		20
	炒り白ごま		1
	濃口しょうゆ		2.5
	ポン酢		1.5
すいとん汁			
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		5
	大根		30
	人参		8
	しめじ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	湯		105
みかん			
	みかん		80

16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）			
	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	焼き豚（1cm角切り）		15
	たけのこ水煮（ホール）		10
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	ごま油		1
	清酒		4
	濃口しょうゆ		4
	上白糖		0.8
	食塩		0.4
牛乳			
	牛乳		206
ビーフンサラダ			
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	ビーフン		5
	もやし		25
	チンゲンサイ		15
	人参		8
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	ごま油		1
	からし粉		0.06
ロメインレタスとうずら卵のスープ			
	豆腐		20
	（レト）うずら卵		20
	ロメインレタス		20
	玉葱		15
	（レト）がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	でんぷん		0.3
	ごま油		0.5
	削り節　だし用		2
	湯		110
黒豆とナッツ			
	（個）黒豆とナッツ		10

17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
煮しめ			
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		21
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		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
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	ごま油		1.5
	濃口しょうゆ		3.5
	中双糖		2.5
	でんぷん		0.7
	水		6
食べて菜のゆず香あえ			
	（レト）まぐろ油漬		8
	食べて菜		25
	もやし		20
	キャベツ		15
	濃口しょうゆ		2.3
	ゆず酢		1.7
	上白糖		1.1
田作り			
	かえり		6
	炒り白ごま		1
	上白糖		0.7
	濃口しょうゆ		0.35
	みりん		0.9
	水		0.7
さつまいもと栗のタルト（中のみ）			
	（個）お米のさつまいもと栗のタルト		30

20日(月)

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(2×2cm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
	濃口しょうゆ		2
	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
	濃口しょうゆ		3
	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 2cm角カット		25
	玉葱		25
	中ねぎ		7
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		120

21日(火)

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 根菜サラダ キウイフルーツ(香緑)	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8
	白ぶどう酒		1
	ベーコン(短冊)		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
	バター		1
	(レト)がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.02
	調理用牛乳		25
	生クリーム		2
	ピザ用チーズ		1.5
	湯		45
	(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		15
	食酢		2.4
	濃口しょうゆ		2.4
	上白糖		1.3
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	キウイフルーツ		50

22日(水)

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 ブロッコリーのおかかあえ 豚汁	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)いわし開き 澱粉付		40
	なたね油		4
	生姜		1.2
	濃口しょうゆ		2.7
	上白糖		2.7
	みりん		1.7
	清酒		1.8
	でんぷん		0.2
	湯		4
	キャベツ		30
	(冷)ブロッコリー		20
	人参		7
	花かつお		0.8
	濃口しょうゆ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1
	サラダ油		1
	豚肉並(3×3cmスライス)		10
	さつまいも 2cm角カット		40
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	もやし		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	煮干し だし用		4
	水		105

23日(木)

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あえ しじみの佃煮	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(2×2cm)		12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8
	清酒		1
	鶏卵		25
	高野豆腐(サイコロ)		15
	玉葱		35
	人参		10
	(冷)さやいんげん		7
	生しいたけ(スライス)		3
	濃口しょうゆ		2.6
	三温糖		2.5
	食塩		0.2
	みりん		0.5
	削り節 だし用		2.5
	湯		55
	まんば		20
	もやし		35
	人参		5
	濃口しょうゆ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	(レト)しじみの佃煮		10

24日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 かぶのポトフ ブロッコリーのサラダ チーズ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		8
	ベーコン(短冊)		7
	(冷)白いんげん豆		10
	玉葱		40
	大かぶ		40
	キャベツ		25
	人参		15
	セロリー		3
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		3
	白ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		80
	(冷)ブロッコリー		20
	キャベツ		25
	(缶)ホールコーン		8
	人参		5
	食酢		2.5
	サラダ油		2
	上白糖		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	(個)キャンディチーズ Fe強化		10