

1日(火)				2日(水)				3日(木)				4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				
麦ごはん 牛乳 肉じゃが まんばのごまドレッシング 和え しじみの佃煮(小中のみ)	精白米(委託)	60		コッペパン(袋入り) 牛乳 冬野菜 ポーク ビー ンズ グリーン サラ ダ	(個)コッペパン	幼 30		麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き風 ゆで野菜 大根のみそ汁 節分豆(小中のみ)	精白米(自校)	66		麦ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め ごまあえ 味つけのり ぼんかん(小中のみ)	精白米(委託)	60				
	精白米(委託)	70			(個)コッペパン	小1 40			精白米(自校)	73			精白米(委託)	70				
	米粒麦 委託	6			(個)コッペパン	小2+3 50			米粒麦 自校	6			米粒麦 委託	6				
	米粒麦 委託	7			(個)コッペパン	小4 60			米粒麦 自校	7			米粒麦 委託	7				
	牛乳	206			(個)コッペパン	小5~中 70			鉄強化米	0.3			牛乳	206		牛乳	206	
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	30			牛乳	206			牛乳	206			豚肉赤身ミンチ	15		清酒	2	
	じゃがいも	70			豚肉並(2×2cmスライス)	20			(冷)いわし開き 澱粉付	幼小40			生姜	0.6		にんにく	0.2	
	玉葱	40			ベーコン(短冊)	5			(冷)いわし開き 澱粉付	中50			(冷)厚揚げ(カット)	50		玉葱	40	
	糸こんにゃく	20			赤ぶどう酒	1.5			なたね油	4			上白糖	10		人参	10	
	人参	10			(冷)白いんげん豆	30			生姜	1.2			濃口しょうゆ	2.8		たけのこ水煮(ホール)	8	
	(冷)さやいんげん	7			じゃがいも	30			濃口しょうゆ	2.8			みりん	1.8		生しいたけ(スライス)	2	
	サラダ油	1			大根	20			でんぷん	0.2			湯	4		チンゲンサイ	20	
	濃口しょうゆ	4			金時人参	15			湯	4			ロメインレタス	20		ごま油	0.8	
	中双糖	3			セロリー	5			キャベツ	20			ゆで塩	0.5		濃口しょうゆ	2.2	
	清酒	3			パセリ	1			ゆで塩	0.5			油揚げ	5		赤みそ	3	
	食塩	0.1			サラダ油	0.8			大根	30			人参	15		豆板醤	0.03	
	湯	5			トマト水煮	7			人参	15			中ねぎ	5		でんぷん	1	
	もやし	25			トマトピューレ	6			中ねぎ	5			干しわかめ(カット)	0.5		湯	40	
	まんば	30			トマトケチャップ 1kg	6			干しわかめ(カット)	0.5			中みそ	6		もやし	30	
	人参	5			中双糖	1.2			中みそ	6			白みそ	5		キャベツ	30	
	濃口しょうゆ	2			ウスターソース	1			白みそ	5			煮干し だし用	4		炒り白ごま	1	
	食酢	1.5			チキンコンソメ	0.65			煮干し だし用	4			水	110		濃口しょうゆ	2.5	
	上白糖	1			食塩	0.3			水	110			(個)節分豆	5		ボン酢	1.5	
サラダ油	0.5		こしょう	0.04		(個)節分豆	5					(個)味付けのり(5枚)	2.5					
ごま油	0.5		湯	60								ぼんかん	100					
炒り白ごま	1		キャベツ	25														
(レト)しじみの佃煮	10		ロメインレタス	20														
			きゅうり	10														
			食酢	3														
			上白糖	1														
			オリーブ油	1														
			サラダ油	0.5														
			食塩	0.4														
			こしょう	0.03														

7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)		
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
コッペパン	コッペパン	50	シーフードカレー	精白米(自校)	59	麦ごはん	精白米(委託)	60	わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	66
	コッペパン	60		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73
牛乳	牛乳	206	ピラフ(麦入り)	鉄強化米	0.3	牛乳	米粒麦 委託	6	牛乳	米粒麦 自校	6
	牛肉(2cm角)	30		(冷)あさりむき身	10		米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7
ボルシチ	玉葱	40	大根サラダ	(冷)むきえび	10	魚のごま揚げ	牛乳	206	牛乳	鉄強化米	0.3
	キャベツ	20		(冷)短冊いか(1×2cm)	10		(冷)メルルーサ 2cm角	55		炊き込みわかめ	2
花野菜サラダ	大根	35	コーンスープ	白ぶどう酒	2	いそかあえ	清酒	2	がんもどきとひじきのうま煮	牛乳	206
	人参	15		玉葱	20		生姜	1		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	12
クリームチーズ(小中のみ)	人参	3	ガトーショコラ(小中のみ)	エリンギ カット	5	豆腐のみそ汁	濃口しょうゆ	1	豚汁	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	8
	パセリ	0.3		(冷)グリーンピース	5		濃口しょうゆ	1		(冷)ミニひろうす	20
	サラダ油	1		バター	1		食塩	0.3		(冷)ミニひろうす	20
	バター	1		サラダ油	0.5		炒り白ごま	3		つきこんにやく	25
	トマトケチャップ 1kg	4		カレー粉	0.8		でんぷん	7		洗いごぼう	15
	トマトピューレ	4		チキンコンソメ	0.5		なたね油	5		人参	10
	赤ぶどう酒	2		食塩	0.8		もやし	35		(冷)さやいんげん	8
	食塩	0.5		こしょう	0.03		小松菜	20		(乾)ひじき	3
	こしょう	0.03		牛乳	206		人参	5		サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.4		(レト)まぐろ油漬	7		もみのり	1		濃口しょうゆ	4
	ローリエ	0.1		大根	40		濃口しょうゆ	1.5		三温糖	3
	生クリーム	3		水菜	10		ポン酢	1		みりん	0.5
	湯	80		人参	5		豆腐	30		だし汁	20
	(冷)ブロッコリー	30		(冷)レモン果汁	2		油揚げ	5		豚肉並(3×3cmスライス)	10
	(冷)カリフラワー	15		上白糖	1		玉葱	20		油揚げ	5
	(缶)ホールコーン	5		濃口しょうゆ	0.5		しめじ	7		さつまいも(2cm角)	30
	食酢	3.5		サラダ油	0.5		中ねぎ	5		大根	15
	上白糖	2		食塩	0.1		中みそ	6		もやし	15
	サラダ油	1.5		こしょう	0.02		白みそ	5		人参	8
	食塩	0.3		ベーコン(短冊)	7		煮干し だし用	4		中ねぎ	5
	こしょう	0.02		(缶)クリームコーン	40		湯	120		麦みそ	9
	(個)クリームチーズ	18		玉葱	35					煮干し だし用	4
				(缶)ホールコーン	10					水	110
				パセリ	0.5						
				サラダ油	0.5						
				(レト)がらスープ	4						
				チキンコンソメ	0.3						
				食塩	0.5						
				こしょう	0.03						
				コーンスターチ	1						
				湯	110						
				(個)ガトーショコラ(米粉)	30						



21日(月)			22日(火)			24日(木)			25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		
きなこ揚げパン	コッペパン	50	冬野菜カレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60	赤飯	精白米(自校)	52	麦ごはん	精白米(委託)	60		
	コッペパン	60		精白米(委託)	70		精白米(自校)	60		精白米(委託)	70		
	なたね油	6		米粒麦 委託	6		もち米	20		米粒麦 委託	6		
	きな粉	4.5		米粒麦 委託	7		鉄強化米	0.3		米粒麦 委託	7		
	三温糖	3					(乾)小豆	7					
	食塩	0.01					食塩	0.6					
	紙ナフキン	1					炒り白ごま	0.7					
	牛乳	牛乳		206	牛乳		206	牛乳		206	牛乳	206	
		白菜と肉団子のスープ		(冷)肉だんご	30		豚肉並(2×3cmスライス)	25		(冷)ヒレカツ	幼30	豚肉並ミンチ	25
				白菜	40		玉葱	40		(冷)ヒレカツ	小50	清酒	1
				玉葱	20		じゃがいも	25		(冷)ヒレカツ	中60	豆腐	80
				たけのこ水煮(ホール)	10		大根	20		なたね油	5	玉葱	35
				人参	10		れんこん(いちょう切り)	15		きゅうり	10	人参	15
				生しいたけ(スライス)	5		人参	7		キャベツ	30	生しいたけ(スライス)	5
				中ねぎ	5		セロリー	3		人参	10	中ねぎ	5
				春雨 カット	3		にんにく	0.5		(袋)中濃ソース	8	生姜	1
				生姜	0.5		生姜	0.5		(冷)豆腐(カット)	25	にんにく	0.8
(レト)がらスープ			3	サラダ油	1	型抜きかまぼこ(梅)	7	サラダ油	1				
濃口しょうゆ			2	小麦粉	6	玉葱	30	トマトケチャップ 1kg	7				
食塩			0.6	カレー粉	1	えのきたけ	10	濃口しょうゆ	3.5				
こしょう			0.03	サラダ油	4	みつば	7	(レト)がらスープ	3				
チキンコンソメ			0.3	(レト)がらスープ	4	薄口しょうゆ	2	赤みそ	2				
湯			120	トマトケチャップ 1kg	2	清酒	1	清酒	1				
かみかみ和え			ほうれん草	20	ウスターソース	1.3	食塩	0.2	三温糖	0.5			
	切干し大根		4	とんかつソース	1	出し昆布	1	チキンコンソメ	0.5				
	人参	5	濃口しょうゆ	1	削り節 だし用	4	食塩	0.1					
	(缶)ホールコーン	5	チャツネ	1	水	125	豆板醤	0.1					
	するめ(カット)国産	2	赤ぶどう酒	1	(個)いちごゼリー	40	でんぷん	1					
	(乾)刻み昆布	0.7	食塩	0.5			ごま油	0.1					
	三温糖	1.7	こしょう	0.04			湯	35					
	濃口しょうゆ	3	チキンコンソメ	0.5			ロースハム(短冊)卵抜き	7					
	食酢	1.2	湯	80			春雨 カット	5					
	ごま油	0.3	キャベツ	40			もやし	25					
	炒り白ごま	1	きゅうり	20			小松菜	10					
			(缶)ホールコーン	7			人参	10					
			人参	5			炒り白ごま	1					
			食酢	2			濃口しょうゆ	2.5					
			サラダ油	1			食酢	2					
			上白糖	1			上白糖	1.5					
			食塩	0.2			ごま油	1					
		こしょう	0.02			からし粉	0.05						
		小煮干し	4										

28日(月)

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											
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	30											
鶏肉のトマト煮	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	20											
	ベーコン(短冊)	5											
ひじきとチーズのサラダ	じゃがいも	40											
	玉葱	40											
ひじきとチーズのサラダ	人参	15											
	にんにく	1											
ひじきとチーズのサラダ	サラダ油	1											
	トマト水煮	25											
ひじきとチーズのサラダ	トマトケチャップ 1kg	3											
	赤ぶどう酒	1											
ひじきとチーズのサラダ	上白糖	0.8											
	ウスターソース	0.7											
ひじきとチーズのサラダ	チキンコンソメ	0.6											
	食塩	0.3											
ひじきとチーズのサラダ	こしょう	0.03											
	湯	20											
ひじきとチーズのサラダ	(レト)まぐろ油漬	13											
	キャベツ	25											
ひじきとチーズのサラダ	人参	10											
	ダイスチーズ 角切り 生食用	5											
ひじきとチーズのサラダ	(乾)ひじき	1.2											
	食酢	3											
ひじきとチーズのサラダ	サラダ油	2											
	濃口しょうゆ	2											
ひじきとチーズのサラダ	上白糖	0.5											
	こしょう	0.02											
ひじきとチーズのサラダ													
ひじきとチーズのサラダ													
ひじきとチーズのサラダ													
ひじきとチーズのサラダ													
ひじきとチーズのサラダ													
ひじきとチーズのサラダ													
ひじきとチーズのサラダ													