

1日(水)			2日(木)			3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
里芋ごはん 牛乳 切り干し大根の 含め煮 厚あげのみそ汁 野菜マフィン (小中のみ)	精白米(自校)	65	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ロメインレタスの あえもの かきたま汁	精白米(委託)	60	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
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	6		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	4		米粒麦 委託	6		(冷)あさりむき身	15
	油揚げ	5		米粒麦 委託	7		生姜	1.3
	里いも1.5cmカット	20		牛乳	206		清酒	2
	人参	7		牛乳	206		洗いごぼう	7
	(冷)むき枝豆	3		(冷)さばのみそ煮	幼小50		人参	5
	濃口しょうゆ	3		(冷)さばのみそ煮	中70		油揚げ	4
	清酒	2		ロメインレタス	30		(冷)むき枝豆	5
	上白糖	0.7		もやし	30		サラダ油	1
	食塩	0.55		人参	10		清酒	0.5
	出し昆布	0.7		炒り白ごま	1		濃口しょうゆ	3
	牛乳	206		食酢	2.5		上白糖	1.1
	てんぷら	6		濃口しょうゆ	2		食塩	0.5
	切干し大根	8		上白糖	1.5		牛乳	206
	人参	10		サラダ油	0.8		ローズハム(短冊)卵抜き	5
	(冷)さやいんげん	10		ポン酢	0.3		(乾)かんぴょう(2cmカット)	6
	ごま油	0.5		鶏卵	20		きゅうり	15
	上白糖	2.5		豆腐	15		人参	5
	濃口しょうゆ	1.5		玉葱	25		(乾)刻み昆布	0.8
	みりん	1.2		人参	7		濃口しょうゆ	2.7
	だし汁	20		中ねぎ	5		食酢	2.2
	(冷)厚揚げ(2g/個)	20		干しいたけ(スライス)	0.5		ごま油	1
玉葱	20	しょうゆ	1	上白糖	1.2			
しめじ	10	食塩	0.6	炒り白ごま	0.5			
小松菜	10	でんぷん	0.5	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9			
中みそ	6	削り節 だし用	4	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6			
白みそ	5	水	120	(冷)白玉	25			
煮干し だし用	4			なると(3mm)	5			
水	120			大根	25			
(個)野菜マフィン	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			

13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17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
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(小中のみ)	精白米(委託)	60	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	麦ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め ちりめんあえ チーズ(小中のみ)	精白米(自校)	66	コッペパン(袋入り) 牛乳 フライドチキン チョップドサラダ かぼちゃのスープ	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 小松菜 もやし キャベツ 炒り白ごま 濃口しょうゆ ポン酢 (冷)すいとん 油揚げ 大根 人参 しめじ 中ねぎ 中みそ 白みそ 煮干し だし用湯 みかん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(自校)	73		コッペパン	60		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 自校	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		(冷)メルルーサ 2cm角切	50		米粒麦 自校	7		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30		米粒麦 委託	7
	牛乳	206		清酒	2		牛乳	206		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20		牛乳	206
	豚肉並(2×3cmスライス)	20		食塩	0.1		豚肉赤身ミンチ	15		食塩	0.3		(冷)さばのみぞれ煮	幼小50
	玉葱	40		でんぶん	8		清酒	2		こしょう	0.03		(冷)さばのみぞれ煮	中70
	じゃがいも	20		なたね油	6		生姜	0.6		白ぶどう酒	1			
	大かぶ	30		(冷)レモン果汁	4		にんにく	0.2		にんにく	0.8		小松菜	20
	れんこん(いちょう切り)	15		上白糖	3		(冷)厚揚げ(カット)	50		生姜	0.8		もやし	20
	人参	10		濃口しょうゆ	2		玉葱	40		コーンミール	3		キャベツ	20
	エリンギ カット	5		ダイスチーズ 角生食用	2.5		チンゲンサイ	20		でんぶん	4		炒り白ごま	1
	セロリー	3		星形チーズ	2.5		人参	10		なたね油	5		濃口しょうゆ	2.5
	にんにく	0.5		(冷)ブロッコリー	25		たけのこ水煮(ホール)	8		(レト)まぐる油漬	5		ポン酢	1.5
	生姜	0.5		キャベツ	20		生しいたけ(スライス)	2		マカロニ(シエル)	5		(冷)すいとん	25
	サラダ油	1		人参	5		ごま油	0.8		人参	10		油揚げ	5
	小麦粉	6		食酢	3		赤みそ	3		キャベツ	13		大根	30
	カレー粉	1		サラダ油	1		濃口しょうゆ	2.2		きゅうり	15		人参	8
	サラダ油	4		濃口しょうゆ	2		チキンコンソメ	0.6		セロリー	2		しめじ	5
	(レト)がらスープ	4		上白糖	0.5		でんぶん	1		食酢	1.5		中ねぎ	5
	トマトケチャップ 1kg	2		こしょう	0.02		豆板醤	0.03		(冷)レモン果汁	1		中みそ	6
	ウスターソース	1.3		ベーコン(短冊)	8		湯	20		サラダ油	1		白みそ	5
	とんかつソース	1		じゃがいも	30		上乾ちりめん	5		上白糖	1.2		煮干し だし用湯	4
	濃口しょうゆ	1		玉葱	30		小松菜	25		食塩	0.3		湯	105
	チャツネ	1		(缶)ホールコーン	20		もやし	40		こしょう	0.03		みかん	80
	赤ぶどう酒	1		(冷)白いんげん豆ペースト	15		濃口しょうゆ	2.3		(冷)かぼちゃ1.5cmカット皮付	50			
	食塩	0.5		人参	5		ポン酢	0.7		玉葱	20			
こしょう	0.04	パセリ	0.3			ベーコン(短冊)	5							
チキンコンソメ	0.5	バター	0.5	(個)チーズ(鉄強化)	15	パセリ	0.5							
湯	60	(レト)がらスープ	4			バター	2							
小松菜	20	食塩	0.5			調理用牛乳	30							
キャベツ	20	こしょう	0.05			チキンコンソメ	0.5							
もやし	20	チキンコンソメ	0.6			食塩	0.4							
濃口しょうゆ	2.5	コーンスターチ	1			こしょう	0.03							
サラダ油	1.5	調理用牛乳	30			生クリーム	5							
食酢	2.5	湯	50			湯	70							
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													

