

| 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 |
| 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 | コッペパン 牛乳 ボルシチ 花野菜サラダ クリームチーズ(小中のみ) | コッペパン | 50 | シーフードカレールーフ(麦入り) 牛乳 大根サラダ コーンスープ ガトーショコラ(小中のみ) | 精白米(自校) | 59 | 麦ごはん 牛乳 魚のごま揚げ いそかあえ 豆腐のみそ汁 | 精白米(委託) | 60 |
| | 精白米(委託) | 70 | | コッペパン | 60 | | 米粒麦 自校 | 6 | | 精白米(委託) | 70 |
| | 米粒麦 委託 | 6 | | 牛乳 | 206 | | 鉄強化米 | 0.3 | | 米粒麦 委託 | 6 |
| | 米粒麦 委託 | 7 | | | | | (冷)あさりむき身 | 10 | | 米粒麦 委託 | 7 |
| | 牛乳 | 206 | | 牛乳 | | | (冷)むきえび | 10 | | | |
| | 豚肉赤身ミンチ | 15 | | 牛肉(2cm角) | 30 | | (冷)短冊いか(1×2cm) | 10 | | 牛乳 | 206 |
| | 清酒 | 2 | | 玉葱 | 40 | | 白ぶどう酒 | 2 | | | |
| | 生姜 | 0.6 | | キャベツ | 20 | | 玉葱 | 20 | | (冷)メルルーサ 2cm角 | 55 |
| | にんにく | 0.2 | | 大根 | 35 | | 人参 | 7 | | 清酒 | 2 |
| | (冷)厚揚げ(カット) | 50 | | 人参 | 15 | | エリンギ カット | 5 | | 生姜 | 1 |
| | 玉葱 | 40 | | セロリー | 3 | | (冷)グリーンピース | 5 | | 濃口しょうゆ | 1 |
| | 人参 | 10 | | パセリ | 0.3 | | バター | 1 | | 食塩 | 0.3 |
| | たけのこ水煮(ホール) | 8 | | サラダ油 | 1 | | サラダ油 | 0.5 | | 炒り白ごま | 3 |
| | 生しいたけ(スライス) | 2 | | バター | 1 | | カレー粉 | 0.8 | | でんぷん | 7 |
| | チンゲンサイ | 20 | | トマトケチャップ 1kg | 4 | | チキンコンソメ | 0.5 | | なたね油 | 5 |
| | ごま油 | 0.8 | | トマトピューレ | 4 | | 食塩 | 0.8 | | | |
| | 中双糖 | 2 | | 赤ぶどう酒 | 2 | | こしょう | 0.03 | | | |
| | チキンコンソメ | 0.6 | | 食塩 | 0.5 | | | | | もやし | 35 |
| | 濃口しょうゆ | 2.2 | | こしょう | 0.03 | | 牛乳 | 206 | | 小松菜 | 20 |
| | 赤みそ | 3 | | チキンコンソメ | 0.4 | | (レト)まぐろ油漬 | 7 | | 人参 | 5 |
| | 豆板醤 | 0.03 | | ローリエ | 0.1 | | 大根 | 40 | | もみり | 1 |
| でんぷん | 1 | 生クリーム | 3 | 水菜 | 10 | 濃口しょうゆ | 1.5 | | | | |
| 湯 | 40 | 湯 | 80 | 人参 | 5 | ポン酢 | 1 | | | | |
| もやし | 30 | (冷)ブロッコリー | 30 | (冷)レモン果汁 | 2 | | | | | | |
| キャベツ | 30 | (冷)カリフラワー | 15 | 上白糖 | 1 | 豆腐 | 30 | | | | |
| 小松菜 | 10 | (缶)ホールコーン | 5 | 濃口しょうゆ | 0.5 | 油揚げ | 5 | | | | |
| 炒り白ごま | 1 | 食酢 | 3.5 | サラダ油 | 0.5 | 玉葱 | 20 | | | | |
| 濃口しょうゆ | 2.5 | 上白糖 | 2 | 食塩 | 0.1 | しめじ | 7 | | | | |
| ポン酢 | 1.5 | サラダ油 | 1.5 | こしょう | 0.02 | 中ねぎ | 5 | | | | |
| (個)味付けのり(5枚) | 2.5 | 食塩 | 0.3 | | | 中みそ | 6 | | | | |
| | | こしょう | 0.02 | ベーコン(短冊) | 7 | 白みそ | 5 | | | | |
| | | (個)クリームチーズ | 18 | (缶)クリームコーン | 40 | 煮干し だし用 | 4 | | | | |
| | | | | 玉葱 | 35 | 湯 | 120 | | | | |
| | | | | (缶)ホールコーン | 10 | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | | | |

| 14日(月) | | | 15日(火) | | | 16日(水) | | | 17日(木) | | | 18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 |
| わかめごはん(麦入り) 牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 豚汁 | 精白米(自校) | 66 | 米粉パン 牛乳 鮭入りクリームシチュー 食べて菜とコーンのサラダ 野菜マフィン(小中のみ) | 米粉パン | 50 | キムチごはん(麦入り) 牛乳 ナムル わかめスープ ミックスナッツ(小中のみ) | 精白米(自校) | 59 | 中華あんかけラーメン 牛乳 さつまいものからあげ ブロッコリーのサラダ チーズ(中のみ) | (個)中華そば 幼~小3 | 150 | 麦ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 小松菜の和え物 けんちん汁 しじみの佃煮(小中のみ) 焼き海苔 | 精白米(委託) | 60 |
| | 精白米(自校) | 73 | | 米粉パン | 60 | | 米粒麦 自校 | 6 | | (個)中華そば 小4~6 | 200 | | 精白米(委託) | 70 |
| | 米粒麦 自校 | 6 | | 牛乳 | 206 | | 鉄強化米 | 0.3 | | (個)中華そば 中 | 250 | | 米粒麦 委託 | 6 |
| | 米粒麦 自校 | 7 | | (冷)鮭 2cm角 | 30 | | 豚肉並(2×2cmスライス) | 20 | | 豚肉並(2×2cmスライス) | 20 | | 米粒麦 委託 | 7 |
| | 鉄強化米 | 0.3 | | (冷)鮭 2cm角 | 30 | | 清酒 | 2 | | 清酒 | 1 | | 牛乳 | 206 |
| | 炊き込みわかめ | 2 | | 白ぶどう酒 | 1 | | 生姜 | 0.8 | | 生姜 | 0.5 | | 牛乳 | 206 |
| | 牛乳 | 206 | | 玉葱 | 40 | | 白菜キムチ(ごはん用) | 18 | | 食塩 | 0.15 | | さばのみぞれ煮 | 幼小50 |
| | 鶏肉胸・皮なし(2×2cm) | 12 | | じゃがいも | 30 | | (冷)むき枝豆 | 5 | | こしょう | 0.02 | | さばのみぞれ煮 | 中70 |
| | 鶏肉もも・皮なし(2×2cm) | 8 | | 人参 | 10 | | ごま油 | 2 | | なると(3mm) | 7 | | 白菜 | 45 |
| | (冷)ミニひろうす | 20 | | パセリ | 0.5 | | 上白糖 | 1.2 | | (冷)短冊いか(1×4cm) | 10 | | 小松菜 | 25 |
| | つきこんにやく | 25 | | サラダ油 | 1 | | 濃口しょうゆ | 1.2 | | 玉葱 | 30 | | 小松菜 | 25 |
| | 洗いごぼう | 15 | | 小麦粉 | 4 | | チキンコンソメ | 0.5 | | もやし | 20 | | 豆腐 | 25 |
| | 人参 | 10 | | バター | 1 | | 食塩 | 0.1 | | たけのこ水煮(ホール) | 12 | | 油揚げ | 7 |
| | (冷)さやいんげん | 8 | | サラダ油 | 2 | | 牛乳 | 206 | | 人参 | 7 | | つきこんにやく | 10 |
| | (乾)ひじき | 3 | | (レト)がらスープ | 4 | | 大豆もやし | 40 | | 生しいたけ(スライス) | 5 | | 洗いごぼう | 10 |
| | サラダ油 | 1 | | 食塩 | 0.5 | | ほうれん草 | 15 | | 中ねぎ | 5 | | 人参 | 7 |
| | 濃口しょうゆ | 4 | | こしょう | 0.04 | | 人参 | 5 | | 濃口しょうゆ | 5 | | 濃口しょうゆ | 2.5 |
| | 三温糖 | 3 | | チキンコンソメ | 0.4 | | 炒り白ごま | 3 | | (レト)がらスープ | 4 | | 花かつお | 0.8 |
| | みりん | 0.5 | | ローリエ | 0.1 | | にんにく | 0.1 | | チキンコンソメ | 0.5 | | 鶏肉胸・皮なし(1×1cm) | 6 |
| | だし汁 | 20 | | 調理用牛乳 | 30 | | 食酢 | 2 | | 上白糖 | 0.5 | | 鶏肉もも・皮なし(1×1cm) | 4 |
| | 豚肉並(3×3cmスライス) | 10 | | 湯 | 50 | | 濃口しょうゆ | 2 | | ごま油 | 0.5 | | 豆腐 | 25 |
| | 油揚げ | 5 | | ロースハム(短冊)卵抜き | 5 | | 濃口しょうゆ | 2 | | 食塩 | 0.3 | | 油揚げ | 7 |
| | さつまいも(2cm角) | 30 | | キャベツ | 30 | | 上白糖 | 1.3 | | でんぷん | 2 | | つきこんにやく | 10 |
| | 大根 | 15 | | 食べて菜 | 20 | | ごま油 | 1 | | 湯 | 120 | | 洗いごぼう | 10 |
| | もやし | 15 | | 大根 | 15 | | 一味 | 0.01 | | 牛乳 | 206 | | 人参 | 7 |
| 人参 | 8 | (缶)ホールコーン | 8 | | | | | 中ねぎ | 5 | | | | | |
| 中ねぎ | 5 | 食酢 | 2 | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 5 | | | 濃口しょうゆ | 2 | | | | | |
| 麦みそ | 9 | サラダ油 | 1 | (レト)うずら卵 | 30 | | | 食塩 | 0.5 | | | | | |
| 煮干し だし用 | 4 | 上白糖 | 1 | 玉葱 | 30 | | | 削り節 だし用 | 4 | | | | | |
| 水 | 110 | 食塩 | 0.2 | 人参 | 5 | | | 出し昆布 | 1 | | | | | |
| | | こしょう | 0.02 | えのきたけ | 5 | | | 水 | 130 | | | | | |
| | | (個)野菜マフィン | 25 | 中ねぎ | 5 | | | ごま油 | 0.1 | | | | | |
| | | | | 干しわかめ(カット) | 0.8 | | | (レト)しじみの佃煮 | 10 | | | | | |
| | | | | サラダ油 | 0.5 | | | (個)焼きのり(5枚) | 2.5 | | | | | |
| | | | | (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 | 0.4 | | | | | | | | | |
| | | | | 湯 | 140 | | | | | | | | | |
| | | | | (個)ミックスナッツ | 小10 | | | | | | | | | |
| | | | | (個)ミックスナッツ | 中15 | | | | | | | | | |

| 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 |
| ひじきごはん(麦入り) 牛乳 大根のそぼろ煮 いなか汁 豆乳プリン(中のみ) | 精白米(自校) | 59 | きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ かみかみ和え | コッペパン | 50 | 冬野菜カレーライス(麦ごはん) 牛乳 フレンチサラダ 小煮干し(小中のみ) | 精白米(委託) | 60 | 赤飯 牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 中濃ソース すまし汁 いちごゼリー(小中のみ) | 精白米(自校) | 52 |
| | 米粒麦 自校 | 6 | | コッペパン | 60 | | 精白米(委託) | 70 | | 精白米(自校) | 60 |
| | 鉄強化米 | 0.3 | | なたね油 | 6 | | 米粒麦 委託 | 6 | | もち米 | 20 |
| | 豚肉並(2×2cmスライス) | 15 | | きな粉 | 4.5 | | 米粒麦 委託 | 7 | | 鉄強化米 | 0.3 |
| | (冷)大豆水煮 | 5 | | 三温糖 | 3 | | 牛乳 | 206 | | (乾)小豆 | 7 |
| | 油揚げ | 5 | | 食塩 | 0.01 | | 豚肉並(2×3cmスライス) | 25 | | 食塩 | 0.6 |
| | 人参 | 5 | | 紙ナフキン | 1 | | 玉葱 | 40 | | 炒り白ごま | 0.7 |
| | つきこんにゃく(ハーフ) | 5 | | 牛乳 | 206 | | じゃがいも | 25 | | 牛乳 | 206 |
| | (冷)むき枝豆 | 5 | | (冷)肉だんご | 30 | | 大根 | 20 | | (冷)ヒレカツ | 幼30 |
| | (乾)ひじき | 1 | | 白菜 | 40 | | れんこん(いちょう切り) | 15 | | (冷)ヒレカツ | 小50 |
| | サラダ油 | 0.8 | | 玉葱 | 20 | | 人参 | 7 | | (冷)ヒレカツ | 中60 |
| | 濃口しょうゆ | 3 | | たけのこ水煮(ホール) | 10 | | セロリー | 3 | | なたね油 | 5 |
| | 清酒 | 2 | | 人参 | 10 | | にんにく | 0.5 | | きゅうり | 10 |
| | 上白糖 | 1 | | 生しいたけ(スライス) | 5 | | 生姜 | 0.5 | | キャベツ | 30 |
| | 食塩 | 0.5 | | 中ねぎ | 5 | | (レト)がらスープ | 3 | | 人参 | 10 |
| | 牛乳 | 206 | | 春雨 カット | 3 | | 濃口しょうゆ | 2 | | (袋)中濃ソース | 8 |
| | 豚肉赤身ミンチ | 15 | | 生姜 | 0.5 | | 食塩 | 0.6 | | (冷)豆腐(カット) | 25 |
| | 大根 | 80 | | (レト)がらスープ | 3 | | こしょう | 0.03 | | 型抜きかまぼこ(梅) | 7 |
| | 人参 | 10 | | 濃口しょうゆ | 2 | | チキンコンソメ | 0.3 | | 玉葱 | 30 |
| | (冷)グリーンピース | 5 | | 食塩 | 0.6 | | 湯 | 120 | | えのきたけ | 10 |
| | 生姜 | 0.5 | | こしょう | 0.03 | | ほうれん草 | 20 | | みつば | 7 |
| | サラダ油 | 0.5 | | チキンコンソメ | 0.3 | | 切干し大根 | 4 | | 薄口しょうゆ | 2 |
| | 濃口しょうゆ | 3 | | 湯 | 120 | | 人参 | 5 | | 清酒 | 1 |
| | 上白糖 | 2 | | ほうれん草 | 20 | | (缶)ホールコーン | 5 | | 食塩 | 0.2 |
| | 清酒 | 1 | | 切干し大根 | 4 | | するめ(カット)国産 | 2 | | 出し昆布 | 1 |
| | みりん | 1 | | 人参 | 5 | | (乾)刻み昆布 | 0.7 | | 削り節 だし用 | 4 |
| でんぷん | 0.5 | (缶)ホールコーン | 5 | 三温糖 | 1.7 | 水 | 125 | | | | |
| 湯 | 10 | するめ(カット)国産 | 2 | 濃口しょうゆ | 3 | (個)いちごゼリー | 40 | | | | |
| (冷)厚揚げ(2g/個) | 25 | (乾)刻み昆布 | 0.7 | 食酢 | 1.2 | | | | | | |
| 里いも(1.5cm) | 25 | 三温糖 | 1.7 | ごま油 | 0.3 | | | | | | |
| 洗いごぼう | 10 | 濃口しょうゆ | 3 | 炒り白ごま | 1 | | | | | | |
| 人参 | 7 | 食酢 | 1.2 | | | | | | | | |
| 生しいたけ(スライス) | 4 | ごま油 | 0.3 | | | | | | | | |
| 太ねぎ | 7 | 炒り白ごま | 1 | | | | | | | | |
| 中みそ | 5 | | | | | | | | | | |
| 白みそ | 5 | | | | | | | | | | |
| 煮干し だし用 | 4 | | | | | | | | | | |
| 水 | 100 | | | | | | | | | | |
| (個)豆乳プリン | 40 | | | | | | | | | | |

28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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| マ ー ボ ー 豆 腐 | 豚肉並ミンチ | 25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 清酒 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豆腐 | 80 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 玉葱 | 35 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 人参 | 15 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 生しいたけ(スライス) | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 中ねぎ | 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 生姜 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | にんにく | 0.8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | サラダ油 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | トマトケチャップ 1kg | 7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 濃口しょうゆ | 3.5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (レト)がらスープ | 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 赤みそ | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 清酒 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 三温糖 | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | チキンコンソメ | 0.5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 食塩 | 0.1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆板醤 | 0.1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| でんぷん | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 0.1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ロースハム(短冊)卵抜き | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 春雨 カット | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| もやし | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小松菜 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 人参 | 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炒り白ごま | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 濃口しょうゆ | 2.5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食酢 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 1.5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| からし粉 | 0.05 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |