

10日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
年明け八菜うどん	(個)ゆでうどん袋入り	小1~3 200	
	(個)ゆでうどん袋入り	小4~6 280	
牛乳	豚肉赤身(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	25	
	玉葱	25	
	金時人参	10	
	大根	15	
	もやし	10	
えび入り金時かきあげ	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	
	ゆでブロッコリー	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	
みかんタルト(中のみ)		(個)みかんのタルト	35

11日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
	牛乳	206
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	30
	(冷)大豆水煮	35
	皮むきじゃがいも(2cm)	45
	玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
ポークビーコンズ	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	3
	上白糖	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	ブロッコリー(カット)	35
	キャベツ	20
カラフルサラダ	人参	5
	(缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	サラダ油	1.2
	上白糖	0.8
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	りんご	50
	(個)キャンディチーズ鉄強化	15

12日(木)

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	206
	(冷)鮭2cm角切・骨なし	50
	生姜	1
	清酒	2
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.1
ふりかけ	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	5
	きゅうり	25
	切干し大根	5.5
	人参	7
	(乾)刻み昆布	0.5
	食酢	2.5
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.2
牛乳	ごま油	0.7
	鶏卵	20
	大根	5
	中かぶ	5
	人参	5
	小松菜	5
	水菜	5
	白菜	5
	中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	1
さけのたつたあげ	食塩	0.5
	でんぷん	0.5
	削り節 だし用	3
	出し昆布	0.5
	水	110
	(個)大豆ふりかけ	2.5

13日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒豆ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	もち米	9
	もち米	10
	炒り黒豆	9
	清酒	2
	食塩	0.8
	牛乳	206
	鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	9
	鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	6
れんこんのきんぴら	れんこん(いちよう5mm)	20
	つきこんにかく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	2
	濃口しょうゆ	3.5
	三温糖	1.2
	みりん	1
	炒り白ごま	1
うちこみ汁	一味	0.01
	湯	5
	油揚げ	5
	生うどん さめきの夢2009	15
	大根	15
	金時人参	8
	中ねぎ	5
	生しいたけ(スライス)	5
	中みそ	5
	白みそ	4
煮干し だし用	4	
水	150	

16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20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
根菜カレールイス(麦ごはん)牛乳 レタスとちりめん のサラダ ヨーグルト	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳 鶏からあげのはちみつ レモンソー スカ け ほうれん草 のサラ ダ う ず ら 卵 と 青 梗 菜 の ス ー プ	コッペパン(丸型)	50	焼肉ピラフ 牛乳 チョコレギサラダ トック入りわかめス ー プ ココアワッフル	精白米(自校)	65	麦ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 いも煮 茎わかめのあえもの	精白米(委託)	60	金時にんじんのピラフ(麦入り)牛乳 ひじきとチーズのサラダ らりるれレタスのコンソメス ー プ 豆乳プリンタルト	精白米(自校)	59
	精白米(委託)	70		コッペパン(丸型)	60		鉄強化米	0.3		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6
	米粒麦 委託	6		牛乳	206		牛赤肉(3×3cmスライス)	25		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.3
	米粒麦 委託	7		鶏肉胸・皮なし(2×2cm)	30		生姜	0.7		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9
	牛乳	206		鶏肉もも・皮なし(2×2cm)	20		にんにく	0.5		牛乳	206		(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	25		清酒	1		玉葱	10		(冷)さばのゆずみそ煮	50		白ぶどう酒	1
	玉葱	40		でんぶん	6		人参	7		(冷)里いも	25		ベーコン(短冊)	5
	じゃがいも	30		なたね油	5		(冷)むき枝豆	5		牛赤肉(2×2cmスライス)	10		玉葱	10
	人参	15		(冷)レモン果汁	5		濃口しょうゆ	2		洗いごぼう	7		金時人参	10
	れんこん(いちょう5mm)	15		上白糖	0.7		上白糖	1.3		人参	7		(冷)むき枝豆	5
	洗いごぼう	10		はちみつ	4		清酒	1		つきこんにやく	7		にんにく	0.2
	セロリ	5		濃口しょうゆ	3		チキンコンソメ	0.5		大根	15		サラダ油	2
	にんにく	0.5		みりん	1		食塩	0.5		人参	7		チキンコンソメ	0.5
	生姜	0.5		水	2		牛乳	206		食塩	0.5		食塩	0.5
	サラダ油	1		ほうれん草	25		もやし	30		つきこんにやく	7		こしょう	0.03
	小麦粉	6		キャベツ	20		小松菜	25		生しいたけ(スライス)	5		牛乳	206
	カレー粉	1		(缶)ホールコーン	7		濃口しょうゆ	1.5		太ねぎ	7		(レト)まぐろ油漬	13
	サラダ油	4		(缶)ホールコーン	7		濃口しょうゆ	1		濃口しょうゆ	1.5		キャベツ	25
	(レト)がらスープ	4		食酢	2		濃口しょうゆ	1		食塩	0.4		人参	10
	トマトケチャップ	2		上白糖	1.2		ごま油	0.7		みりん	2		ダイスチーズ(4mm角)	5
	ウスターソース	1.3		ごま油	1		上白糖	0.5		削り節 だし用	3		(乾)ひじき	1.2
	とんかつソース	1		(レト)うずら卵	25		食塩	0.15		出し昆布	0.5		(冷)レモン果汁	2
	濃口しょうゆ	1		玉葱	20		にんにく	0.1		水	70		サラダ油	2
	チャツネ	1		チンゲンサイ	15		炒り白ごま	1		大根	25		濃口しょうゆ	2
	赤ぶどう酒	1		人参	7		味付けもみのり	1		きゅうり	15		上白糖	0.5
	食塩	0.6		えのきたけ	7		ローズハム(短冊)卵抜き	5		人参	7		こしょう	0.02
	こしょう	0.04		(レト)がらスープ	4		トック 国産米使用	20		(乾)茎わかめ(カット)	0.6		ローズハム(短冊)卵抜き	5
	チキンコンソメ	0.4		濃口しょうゆ	0.5		玉葱	20		食酢	2.5		玉葱	20
	湯	80		食塩	0.4		中ねぎ	3		濃口しょうゆ	2.5		マカロニ(シエル)	5
	上乾ちりめん	2		こしょう	0.03		干しわかめ(カット)	0.8		上白糖	1.2		じゃがいも	20
	大根	35		チキンコンソメ	0.3		サラダ油	0.5		ごま油	0.8		レタス	20
	レタス	25		湯	120		(レト)がらスープ	4		湯	140		セロリ	3
人参	5			濃口しょうゆ	0.8			ローリエ	0.1					
(缶)ホールコーン	5			食塩	0.5			(レト)がらスープ	4					
濃口しょうゆ	2.5			こしょう	0.03			チキンコンソメ	0.6					
食酢	1.8			チキンコンソメ	0.5			食塩	0.3					
上白糖	1.2			ごま油	0.2			こしょう	0.03					
サラダ油	0.6			湯	140			濃口しょうゆ	0.3					
ごま油	0.6			(個)ココアワッフル 鉄分強化	28			湯	120					
(個)ヨーグルト	70							(個)国産豆乳プリンタルト	25					

23日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフハンバーガー 牛乳 コーンチャウダー チーズ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	(冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ボイル用	60
	キャベツ	35
	人参	10
	(個)トマトケチャップ	8
	(個)ケチャップ&マスタード	8
	牛乳	206
	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
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	30	
湯	50	
(個)スライスチーズ(鉄・Ca強化)	20	

24日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし 牛乳 まんばのけんちゃん 金時計 わさんぼんとう	精白米(自校)	65
	かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口しょうゆ	4
	清酒	1.5
	みりん	0.5
	食塩	0.4
	出し昆布	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	豆腐	30
	まんば	40
	サラダ油	0.8
	濃口しょうゆ	2
	みりん	0.5
	ごま油	0.2
だし汁	10	
油揚げ	5	
さつまいも(2cm角)	30	
金時人参	10	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	125	
(個)和三盆糖	3	

25日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 味噌つけのり 牛乳 かたくちいわしのからあげ 食べて菜のゆず香あえ あんもちぞう煮	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	(個)味噌つけのり(5枚)	2.5
	牛乳	206
	(冷)かたくちいわし澱粉付き	35
	なたね油	4
	食塩	0.1
	ロースハム(短冊)卵抜き	5
	食べて菜	30
	キャベツ	15
	もやし	15
	(乾)刻み昆布	0.5
	濃口しょうゆ	2.3
	ゆず酢	1.7
	上白糖	1.1
	(冷)あん入り白玉	30
	大根	25
	金時人参	7
中ねぎ	5	
白みそ	6	
中みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

26日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 ホイコーロー うずら卵と春雨のスープ マファール	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.3
	牛乳	206
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	40
	清酒	1
	濃口しょうゆ	1
	キャベツ	40
	玉葱	35
	人参	10
	ピーマン	8
	中ねぎ	6
	生姜	1
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	赤みそ	2
	濃口しょうゆ	1.5
	清酒	1
	上白糖	0.7
	オイスターソース	0.7
豆板醤	0.05	
ロースハム(短冊)卵抜き	5	
(レト)うずら卵	20	
玉葱	20	
人参	7	
中ねぎ	5	
春雨(8~10cm)	5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.5	
食塩	0.3	
チキンコンソメ	0.4	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	120	
(個)中華菓子(マファール)	10	

27日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん しじみのつくただ煮 牛乳 肉じゃが まんばのごまドレッシング 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
	(レト)しじみ佃煮	10
	牛乳	206
	牛赤肉(3×2cmスライス)	30
	じゃがいも	70
	人参	40
	つきこんにやく	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口しょうゆ	4
	中双糖	3
	清酒	3
	食塩	0.1
	湯	5
	もやし	30
	(生)まんば	25
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	

30日(月)			31日(火)												
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	麦 ご は ん	精白米(委託)	60										
	コッペパン	60		精白米(委託)	70										
				米粒麦 委託	6										
	牛乳	206		米粒麦 委託	7										
牛 乳	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	6	牛 乳	牛乳	206										
	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	9													
ポ ト フ	ベーコン(厚切り・短冊)	10	い わ し	(冷)いわし開き 澱粉付	40										
	じゃがいも	50		なたね油	4										
フ レ ン チ	玉葱	45	の か ば	生姜	1.2										
	キャベツ	25		濃口しょうゆ	2.8										
サ ラ ダ	人參	15	焼 き 風	上白糖	2.8										
	(冷)白いんげん豆	15		みりん	1.8										
ク リ ー ム チ ー ズ	セロリ	2	小 松 菜	清酒	1.8										
	パセリ	0.7		でんぷん	0.2										
ク リ ー ム チ ー ズ	サラダ油	1	の お か か	湯	4										
	白ぶどう酒	1		油揚げ	5										
ク リ ー ム チ ー ズ	(レト)がらスープ	4	あ え	大根	30										
	食塩	0.5		人參	15										
ク リ ー ム チ ー ズ	こしょう	0.03	大 根 の み そ 汁	中ねぎ	5										
	チキンコンソメ	0.3		干しわかめ(カット)	0.5										
ク リ ー ム チ ー ズ	ローリエ	0.1	節 分 豆	中みそ	6										
	湯	75		白みそ	5										
ク リ ー ム チ ー ズ	ローズハム(短冊)卵抜き	5		煮干し だし用	4										
	キャベツ	20		水	110										
ク リ ー ム チ ー ズ	きゅうり	20		(個)節分豆	5										
	(缶)ホールコーン	5													
ク リ ー ム チ ー ズ	食酢	3													
	サラダ油	1													
ク リ ー ム チ ー ズ	上白糖	0.7													
	食塩	0.3													
ク リ ー ム チ ー ズ	こしょう	0.02													
	(個)クリームチーズ	18													