

2日(月)

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)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	豚肉並(2×3cmスライス)	25
	玉葱	40
	じゃがいも	25
	大かぶ	20
	れんこん(いちよう5mm)	15
	金時人参	7
	セロリ	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
	(袋)がらスープ 1kg	4
	(袋)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	
しょうゆ	1	
チャツネ 450g	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	80	
牛乳	206	
ポンス火腿(短冊)卵抜き	7	
ロメインレタス	30	
大根	30	
人参	7	
食酢	2.5	
サラダ油	1	
上白糖	1.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
小煮干し	4	

3日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さといもごはん	精白米(自校)	65
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	6
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	4
	油揚げ	5
	里いも(1.5cm)	25
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	3
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	0.7
	食塩	0.45
	出し昆布	1
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	25
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	18
	玉葱	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん 500g	7
干しいたけ(スライス)	1	
しょうゆ	3	
三温糖	3	
食塩	0.2	
削り節 だし用	2	
水	50	
小松菜	25	
もやし	30	
人参	5	
花かつお 1kg	1	
しょうゆ	2	
食酢	0.7	
みかん	80	

4日(水)

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
	(個)いちごジャム	15
	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
	セロリ	3
	パセリ	0.3
	サラダ油	2
	(袋)トマトケチャップ 1kg	4
	(袋)トマトピューレ 1kg	4
	赤ぶどう酒	2
	食塩	0.4
	こしょう	0.05
	(袋)がらスープ 1kg	3
	チキンコンソメ	0.4
ローリエ	0.1	
湯	80	
じゃがいも	60	
(缶)ホールコーン	10	
人参	7	
(冷)むき枝豆 1kg	7	
ゆで塩	1	

5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
	魚のレモンソース	55
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぶん	8
	なたね油	6
	上白糖	3.5
	(冷)レモン果汁 県産・500g	5
	しょうゆ	3
	食べて菜	25
	白菜	30
	人参	10
	もみのり	1.2
	炒り白ごま	1
	しょうゆ	1.2
	豆腐	30
油揚げ	7	
玉葱	20	
えのきたけ	5	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
湯	100	

6日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
れんこんごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	豚肉並(2×2cmスライス)	15
	油揚げ	5
	れんこん(いちよう3mm)	12
	人参	7
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	干しいたけ(スライス)	0.5
	サラダ油	0.8
	しょうゆ	3
	清酒	2
	上白糖	1
	食塩	0.45
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	8
	(乾)かんぴょう(2cm)	6
	きゅうり	15
	人参	5
	(乾)刻み昆布	0.8
しょうゆ	2	
食酢	2.4	
ごま油	1	
上白糖	1.2	
炒り白ごま	1	
鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9	
鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6	
(冷)白玉	35	
なると(3mm)	5	
大根	30	
小松菜	7	
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	100	

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
ごはん 牛乳 あつあげ のあま酢煮 ちりめん あえ チーズ	精白米(自校)	72	麦ごはん 牛乳 わかさぎ のなんばん づけ れんこん のゆず香 あえ なんきん とうどん のみそ汁	精白米(委託)	60	大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 大根のそぼろ 煮 かみかみ あえ みかん	精白米(自校)	59	セル フツナ サンド 牛乳 はくさい のクリーム 煮	コッペパン	50	麦ごはん 牛乳 さばの かんろ煮 食べて 菜の アー モンド あえ さつま 汁	精白米(委託)	60
	精白米(自校)	80		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		コッペパン	60		精白米(委託)	70
	鉄強化米	0.5		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5		牛乳	206		米粒麦 委託	6
	牛乳	206		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		(冷ト)まぐろ油漬	25		米粒麦 委託	7
	豚肉並(2×2cmスライス)	15		牛乳	206		(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6		きゅうり	20		牛乳	206
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	45		(冷)わかさぎ でんぶん付き	30		(冷)大豆水煮	12		人参	10		(冷)さばの甘露煮	小 50
	玉葱	20		なたね油	3		油揚げ	3		玉葱	7		(冷)さばの甘露煮	中 70
	白菜	25		細ねぎ	2		人参	5		セロリ	1		食べて菜	30
	たけのこ水煮(短冊切り)	15		食酢	3		(冷)むき枝豆 1kg	5		りんご酢	2.2		キャベツ	25
	人参	10		上白糖	2.2		サラダ油	0.8		食酢	1		人参	5
	チンゲンサイ	10		しょうゆ	2.2		清酒	2		上白糖	0.5		しょうゆ	2.5
	干しいたけ(スライス)	1.5		みりん	0.8		しょうゆ	2		サラダ油	1		サラダ油	1.5
	にんにく	0.5		一味	0.01		上白糖	0.5		食塩	0.2		食酢	1.5
	サラダ油	1		湯	1.1		食塩	0.5		こしょう	0.02		上白糖	1.5
	食酢	2		(冷ト)ささみ油漬(フレーク)	12		牛乳	206		豚肉並(2×2cmスライス)	20		アーモンド(粉)	1
	上白糖	3		ほうれん草	20		豚肉赤身ミンチ	20		白ぶどう酒	1		アーモンド(刻み)	1.5
	しょうゆ	3.5		れんこん(いちょう2mm)	15		大根	80		ベーコン(短冊)	5		鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	6
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2.5		人参	10		人参	10		白菜	40		鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	4
	清酒	1		しょうゆ	2.5		(冷)グリーンピース	5		玉葱	40		清酒	1
	チキンコンソメ	0.5		ゆず酢	1		生姜	0.5		じゃがいも	30		さつまいも(2cm角)	30
食塩	0.1	食酢	1	サラダ油	0.5	エリンギ(1×3×0.3cm)	10	大根	15					
でんぶん	1	上白糖	1.3	しょうゆ	3	小麦粉	3.5	洗いごぼう	8					
水	10	油揚げ	5	上白糖	2	サラダ油	3	つきこんにやく	7					
上乾ちりめん	5	(生)かぼちゃ(2×2cm)	25	清酒	1	(袋)がらスープ 1kg	4	人参	8					
もやし	30	うどん冷凍	25	みりん	1	チキンコンソメ	0.5	中ねぎ	5					
小松菜	20	玉葱	20	でんぶん	0.5	食塩	0.4	麦みそ	9					
水菜	10	中ねぎ	5	湯	10	こしょう	0.02	煮干し だし用	4					
ポン酢	0.5	中みそ	5.5	(生)まんば	25	調理用牛乳	25	湯	105					
しょうゆ	1.5	甘みそ	5	切干し大根	4	生クリーム	1							
上白糖	1	煮干し だし用	4	(缶)ホールコーン	5	ピザ用チーズ	1.5							
(個)キャンディチーズ 鉄強化	小 5	水	100	すめめ(カット)国産	2	湯	50							
(個)キャンディチーズ 鉄強化	中 10			炒り白ごま	1									
				(乾)刻み昆布	0.7									
				三温糖	1.7									
				しょうゆ	3									
				食酢	1.2									
				ごま油	0.3									
				みかん	80									

