

2日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽんめん	(袋)中華めん	幼-小3 150
	(袋)中華めん	小4-6 200
	(袋)中華めん	中 250
	豚肉並(3×3cmスライス)	25
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	(レト)うずら卵1kg	20
	なると(3mm)	4
	キャベツ	25
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	7
	中ねぎ	5
	生姜	1
サラダ油	1	
(袋)がらスープ 1kg	4	
しょうゆ	3.5	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	120	
牛乳	206	
さつまいも(2cm角)	45	
なたね油	4	
食塩	0.1	
(冷)ブロッコリー 国産 1kg	30	
ゆで塩	0.5	

3日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
冬野菜カレー	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	(レト)うずら卵1kg	20
	なると(3mm)	4
	キャベツ	25
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	7
	中ねぎ	5
	生姜	1
サラダ油	1	
(袋)がらスープ 1kg	4	
しょうゆ	3.5	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	120	
牛乳	206	
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	
小煮干し	4	

4日(水)

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	
小煮干し	4	

5日(木)

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	

6日(金)

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)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし	55
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぷん	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	

9日(月)

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	

10日(火)

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
	チヌだんご	30
	チヌ団子 冷凍(無償提供)	30
	豚肉並(2×2cmスライス)	10
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	25
	大根	35
	板こんにゃく	20
	人参	10
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	赤みそ	3.5
	甘みそ	2
	中双糖	2
	清酒	1
	しょうゆ	0.5
水	40	
(生)まんば	30	
もやし	35	
金時人参	5	
炒り白ごま	1.5	
しょうゆ	2	
食酢	1.5	
上白糖	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
小原紅早生(小中のみ)	80	

11日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
オリーブ牛の焼き肉ピラフ	精白米(自校)	70
	鉄強化米	0.5
	牛肉(オリーブ牛・2×2cmスライス)	5
	牛肉(2×2cmスライス)	5
	にんにく	0.7
	生姜	0.5
	玉葱	15
	人参	8
	(冷)むき枝豆 1kg	6
	サラダ油	1
	しょうゆ	2.5
	上白糖	1.3
	清酒	1
	食塩	0.3
	豆板醤	0.1
	牛乳	206
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	7
	もやし	25
チンゲンサイ	15	
人参	8	
ビーフン	8	
しょうゆ	2.8	
食酢	2.8	
上白糖	1.4	
ごま油	1.1	
からし粉	0.03	
(レト)うずら卵1kg	25	
玉葱	25	
ロメインレタス	20	
えのきたけ	5	
サラダ油	0.5	
(袋)がらすープ 1kg	4	
食塩	0.4	
こしょう	0.03	
しょうゆ	0.5	
チキンコンソメ	0.3	
ごま油	0.3	
湯	120	
(個)ミックスナッツ	15	

12日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8
	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	8
	大根	30
	(冷)里いも乱切り	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	しょうゆ	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	煮干し だし用	5
	水	150
牛乳	206	
(冷)かたくちいわし濃粉付き	25	
なたね油	3	
(生)ブロッコリー(カット)県産	30	
食酢	1.6	
上白糖	0.8	
食塩	0.6	

13日(金)

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
	煮しめ	21
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	14
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14
	清酒	1
	板こんにゃく	25
	洗いごぼう	25
	大根	20
	れんこん(いちよう5mm)	20
	金時人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	8
	干しいたけ(スライス)	0.8
	ごま油	1.5
	しょうゆ	3.5
中双糖	2.5	
でんぷん	0.7	
水	6	
食べて菜	25	
キャベツ	30	
人参	7	
花かつお 1kg	0.8	
ボン酢	1.5	
しょうゆ	2.5	
かえり	6	
炒り白ごま	1.5	
みりん	0.9	
上白糖	0.7	
しょうゆ	0.35	
水	0.7	
(個)あん入り団子	20	

16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(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
牛乳	冷)フライドチキン50g	50
	なたね油	5
フライドチキン	(レト)まぐろ油漬	8
	マカロニ(ツイスト)	5
	人参	10
	きゅうり	15
	キャベツ	13
	セロリ	2
	食酢	1.5
	上白糖	1.2
	(冷)レモン果汁 県産・500g	1
	サラダ油	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ベーコン(短冊)	7
	(缶)クリームコーン	40
(缶)ホールコーン	5	
玉葱	30	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ 1kg	4	
コーンスターチ	1.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.3	
水	100	
りんご	25	

17日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
牛乳	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	15
あつあげのあま酢煮	冷)厚揚げ(カット)1kg	45
	玉葱	20
	白菜	25
	たけのこ水煮(短冊切り)	15
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ(スライス)	1.5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	食酢	2
	上白糖	3
	しょうゆ	3.5
	(袋)トマトケチャップ 1kg	2.5
	清酒	1
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.1	
でんぷん	1	
水	10	
上乾ちりめん	5	
もやし	30	
小松菜	20	
水菜	10	
ポン酢	0.5	
しょうゆ	1.5	
上白糖	1	
(個)キャンディチーズ 鉄強化	小 5	
(個)キャンディチーズ 鉄強化	中 10	

18日(水)		
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
牛乳	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
わかさぎのなんばんづけ	冷)わかさぎ でんぷん付き	30
	なたね油	3
	細ねぎ	2
	食酢	3
	上白糖	2.2
	しょうゆ	2.2
	みりん	0.8
	一味	0.01
	湯	1.1
	(レト)ささみ油漬(フレーク)	12
	ほうれん草	20
	れんこん(いちょう2mm)	15
	人参	10
	しょうゆ	2.5
ゆず酢	1	
食酢	1	
上白糖	1.3	
油揚げ	5	
(生)かぼちゃ(2×2cm)	25	
うどん冷凍	25	
玉葱	20	
中ねぎ	5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	100	

19日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん(麦入り)	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	(冷)大豆水煮	12
	油揚げ	3
	人参	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	サラダ油	0.8
	清酒	2
	しょうゆ	2
	上白糖	0.5
	食塩	0.5
牛乳	206	
豚肉赤身ミンチ	20	
大根	80	
人参	10	
(冷)グリーンピース	5	
生姜	0.5	
サラダ油	0.5	
しょうゆ	3	
上白糖	2	
清酒	1	
みりん	1	
でんぷん	0.5	
湯	10	
(生)まんば	25	
切干し大根	4	
(缶)ホールコーン	5	
するめ(カット)国産	2	
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	

20日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフツナサンド	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	25
	きゅうり	20
	人参	10
	玉葱	7
	セロリ	1
	りんご酢	2.2
	食酢	1
	上白糖	0.5
	サラダ油	1
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
豚肉並(2×2cmスライス)	20	
白ぶどう酒	1	
ベーコン(短冊)	5	
白菜	40	
玉葱	40	
じゃがいも	30	
エリンギ(1×3×0.3cm)	10	
サラダ油	0.5	
小麦粉	3.5	
サラダ油	3	
(袋)がらスープ 1kg	4	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.02	
調理用牛乳	25	
生クリーム	1	
ピザ用チーズ	1.5	
湯	50	

23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
さ ば の か ん ろ 煮	(冷)さばの甘露煮 幼	40
	(冷)さばの甘露煮 小	50
	(冷)さばの甘露煮 中	70
食 べ て 菜	食べて菜	30
	キャベツ	25
食 べ て 菜 の ア ー モ ン ド あ え	人参	5
	しょうゆ	2.5
	サラダ油	1.5
	食酢	1.5
	上白糖	1.5
	アーモンド(粉)	1
	アーモンド(刻み)	1.5
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	6
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	4
さ つ ま 汁	清酒	1
	さつまいも(2cm角)	30
	大根	15
	洗いごぼう	8
	つきこんにやく	7
	人参	8
	中ねぎ	5
	麦みそ	9
	煮干し だし用	4
	湯	105

24日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ぶ た キ ム チ	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
ど ん ぶ り	豚肉並(3×3cmスライス)	35
	清酒	1
(麦 ご は ん)	生姜	1
	しょうゆ	0.4
	白菜キムチ 1kg	18
	玉葱	30
	キャベツ	25
	人参	10
	中ねぎ	8
	にんにく	0.5
	ごま油	1
	しょうゆ	2.2
牛 乳	上白糖	0.8
	牛乳	206
	鶏卵	20
	玉葱	25
	レタス	20
	(缶)クリームコーン	20
	えのきたけ	5
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
レ タ ス と コ ー ン の た ま ご ス ー プ	食塩	0.3
	しょうゆ	0.5
	でんぷん	0.5
	チキンコンソメ	0.3
	ごま油	0.5
	こしょう	0.03
	湯	100