

2日(月)

| 献立名                   | 食品名                   | 一人当り<br>正味分量 |
|-----------------------|-----------------------|--------------|
| 金時にんじんのピラフ<br>(麦入り)   | 精白米(自校)               | 64           |
| 牛乳                    | 米粒麦 自校                | 6            |
| ひじき入り根菜サラダ            | 鉄強化米                  | 0.5          |
| (冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)    | (冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)   | 9            |
| 白ぶどう酒                 | (冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)   | 6            |
| ベーコン(短冊)              | 白ぶどう酒                 | 1            |
| 玉葱                    | ベーコン(短冊)              | 3            |
| 金時人参                  | 玉葱                    | 8            |
| (冷)むき枝豆 1kg           | 金時人参                  | 10           |
| にんにく                  | (冷)むき枝豆 1kg           | 4            |
| サラダ油                  | にんにく                  | 0.2          |
| チキンコンソメ               | チキンコンソメ               | 0.5          |
| 食塩                    | 食塩                    | 0.5          |
| こしょう                  | こしょう                  | 0.03         |
| 牛乳                    | 牛乳                    | 206          |
| (レト)まぐろ油漬             | (レト)まぐろ油漬             | 8            |
| (乾)ひじき                | (乾)ひじき                | 0.8          |
| 洗いごぼう                 | 洗いごぼう                 | 20           |
| れんこん(いちょう3mm)         | れんこん(いちょう3mm)         | 10           |
| 人参                    | 人参                    | 10           |
| 肉だんごとレタスのスープ          | 焙煎ごまだれッシング            | 9            |
| (冷)肉だんご               | (冷)肉だんご               | 30           |
| 玉葱                    | 玉葱                    | 35           |
| レタス                   | レタス                   | 20           |
| 人参                    | 人参                    | 10           |
| セロリ                   | パセリ                   | 0.3          |
| サラダ油                  | バター                   | 0.5          |
| (袋)がらスープ 1kg          | (袋)がらスープ 1kg          | 4            |
| しょうゆ                  | チキンコンソメ               | 0.5          |
| チキンコンソメ               | 食塩                    | 0.4          |
| 食塩                    | こしょう                  | 0.05         |
| ローリエ                  | ローリエ                  | 0.1          |
| 湯                     | 湯                     | 120          |
| (個)小魚入りアーモンド<br>(中のみ) | (個)小魚入りアーモンド<br>(中のみ) | 8            |

3日(火)

| 献立名                  | 食品名       | 一人当り<br>正味分量 |
|----------------------|-----------|--------------|
| セルフハンバーガー            | コッペパン(丸型) | 50           |
| 牛乳                   | コッペパン(丸型) | 60           |
| 牛乳                   | 牛乳        | 206          |
| (冷)ハンバーグ ポイル用・鏡強化・減塩 | 幼・小       | 60           |
| (冷)ハンバーグ ポイル用・鏡強化・減塩 | 中         | 80           |
| (袋)トマトケチャップ 1kg      | 5         |              |
| とんかつソース              | 4         |              |
| 赤ぶどう酒                | 1         |              |
| 上白糖                  | 0.4       |              |
| 水                    | 3         |              |
| キャベツ                 | 35        |              |
| 人参                   | 10        |              |
| 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       |              |
| (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                 | 0.05      |              |
| コーンスターク              | 1         |              |
| 調理用牛乳 1L             | 30        |              |
| 湯                    | 50        |              |

4日(水)

| 献立名            | 食品名     | 一人当り<br>正味分量 |
|----------------|---------|--------------|
| 麦ごはん           | 精白米(委託) | 60           |
| 牛乳             | 精白米(委託) | 70           |
| いわしのかば焼き風      | 米粒麦 委託  | 6            |
| まんばのごまドレッシングあえ | 米粒麦 委託  | 7            |
| 牛乳             | 牛乳      | 206          |
| (冷)いわし開き 澄粉付   | 幼・小     | 40           |
| (冷)いわし開き 澄粉付   | 中       | 50           |
| なたね油           | 4       |              |
| 生姜             | 1.2     |              |
| しょうゆ           | 2.8     |              |
| 上白糖            | 2.8     |              |
| みりん            | 1.8     |              |
| 清酒             | 1.8     |              |
| でんぷん           | 0.2     |              |
| 湯              | 4       |              |
| ポンレスハム(短冊)卵抜き  | 5       |              |
| (生)まんば         | 30      |              |
| もやし            | 25      |              |
| 人参             | 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     |              |
| 炒り白ごま          | 1       |              |
| 油揚げ            | 5       |              |
| 玉葱             | 25      |              |
| 人参             | 7       |              |
| 中ねぎ            | 5       |              |
| 切干し大根          | 2.5     |              |
| 中みそ            | 5.5     |              |
| 甘みそ            | 5       |              |
| 煮干し だし用        | 4       |              |
| 水              | 130     |              |
| (個)節分豆         | 5       |              |

5日(木)

| 献立名              | 食品名     | 一人当り<br>正味分量 |
|------------------|---------|--------------|
| ごはんのりのつくだ煮       | 精白米(自校) | 72           |
| 牛乳               | 精白米(自校) | 80           |
| 牛乳               | 鉄強化米    | 0.5          |
| 牛乳               | (個)のり佃煮 | 10           |
| 牛乳               | 牛乳      | 206          |
| 鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)  | 12      |              |
| 鶏肉 もも・皮なし(2×2cm) | 8       |              |
| 清酒               | 1       |              |
| 鶏卵               | 20      |              |
| 高野豆腐(サイコロ)       | 18      |              |
| 玉葱               | 35      |              |
| 人参               | 10      |              |
| (冷)さやいんげん 500g   | 7       |              |
| 干しいたけ(スライス)      | 0.8     |              |
| しょうゆ             | 3       |              |
| 三温糖              | 2.5     |              |
| 食塩               | 0.1     |              |
| 削り節 だし用          | 2       |              |
| 水                | 60      |              |
| ほうれん草            | 15      |              |
| キャベツ             | 25      |              |
| もやし              | 15      |              |
| アーモンド(刻み)        | 0.8     |              |
| しょうゆ             | 2.2     |              |
| 食酢               | 1.8     |              |
| 上白糖              | 0.8     |              |
| サラダ油             | 0.8     |              |
| アーモンド(粉)         | 1       |              |
| (個)ヨーグルト         | 70      |              |

6日(金)

| 献立名            | 食品名     | 一人当り<br>正味分量 |
|----------------|---------|--------------|
| ハヤシライス(麦ごはん)   | 精白米(委託) | 60           |
| 牛乳             | 精白米(委託) | 70           |
| 牛乳             | 米粒麦 委託  | 6            |
| 牛乳             | 米粒麦 委託  | 7            |
| 牛乳             | 牛乳      | 206          |
| 牛肉(3×3cmスライス)  | 20      |              |
| じゃがいも          | 50      |              |
| 玉葱             | 50      |              |
| 人参             | 10      |              |
| エリンギ           | 6       |              |
| (冷)グリンピース      | 5       |              |
| にんにく           | 0.3     |              |
| サラダ油           | 1       |              |
| 小麦粉            | 5       |              |
| サラダ油           | 2       |              |
| バター            | 2       |              |
| (袋)トマトピューレ 1kg | 15      |              |
| (袋)トマト水煮 1kg   | 10      |              |
| (袋)がらスープ 1kg   | 3       |              |
| 赤ぶどう酒          | 2       |              |
| ウスターソース        | 2       |              |
| 食塩             | 0.7     |              |
| 上白糖            | 0.5     |              |
| チキンコンソメ        | 0.5     |              |
| からし粉           | 0.15    |              |
| こしょう           | 0.07    |              |
| ローリエ           | 0.1     |              |
| ピザ用チーズ         | 1.5     |              |
| 湯              | 80      |              |
| (乾)海藻ミックス      | 1       |              |
| キャベツ           | 30      |              |
| きゅうり           | 10      |              |
| (缶)ホールコーン      | 7       |              |
| 食酢             | 2.5     |              |
| しょうゆ           | 2.5     |              |
| 上白糖            | 1.2     |              |
| ごま油            | 0.5     |              |
| サラダ油           | 0.5     |              |

| 献立名                 | 食品名          |  | 一人当り<br>正味分量 |
|---------------------|--------------|--|--------------|
| 中華風たきこみごはん<br>(麦入り) | 精白米(自校)      |  | 64           |
|                     | 米粒麦 自校       |  | 6            |
|                     | 鉄強化米         |  | 0.5          |
|                     | 焼き豚(1cm角切り)  |  | 20           |
|                     | たけのこ水煮(ホール)  |  | 10           |
|                     | 中ねぎ          |  | 4            |
|                     | (冷)むき枝豆 1kg  |  | 5            |
|                     | 干しいたけ(スライス)  |  | 0.5          |
|                     | ごま油          |  | 1            |
|                     | 清酒           |  | 4            |
|                     | しょうゆ         |  | 3.5          |
|                     | 上白糖          |  | 0.8          |
|                     | 食塩           |  | 0.3          |
| 牛乳                  | 牛乳           |  | 200          |
| ビーフンサラダ             | もやし          |  | 22           |
|                     | きゅうり         |  | 15           |
|                     | 人参           |  | 8            |
|                     | ビーフン         |  | 8            |
|                     | しょうゆ         |  | 2.5          |
|                     | 食酢           |  | 2.5          |
|                     | 上白糖          |  | 1.6          |
|                     | ごま油          |  | 1            |
| うずらたまご入り中華スープ       | からし粉         |  | 0.03         |
| 野菜マフィン(小中のみ)        | ベーコン(短冊)     |  | 5            |
|                     | (レト)うずら卵1kg  |  | 20           |
|                     | 人参           |  | 5            |
|                     | 玉葱           |  | 15           |
|                     | チンゲンサイ       |  | 10           |
|                     | サラダ油         |  | 0.5          |
|                     | (袋)がらスープ 1kg |  | 4            |
|                     | チキンコンソメ      |  | 0.3          |
|                     | しょうゆ         |  | 0.5          |
|                     | 食塩           |  | 0.5          |
|                     | こしょう         |  | 0.03         |
|                     | 清酒           |  | 1            |
|                     | ごま油          |  | 0.5          |
|                     | 湯            |  | 120          |
|                     | (冷)野菜マフィン    |  | 25           |
|                     |              |  |              |
|                     |              |  |              |
|                     |              |  |              |
|                     |              |  |              |



24日(火)

| 献立名                                 | 食品名             | 一人当り<br>正味分量 |
|-------------------------------------|-----------------|--------------|
| 大根のたまごとじどんぶり（麦ごはん）牛乳食べて菜のフライドポテトサラダ | 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          |
|                                     | 牛乳              | 206          |
|                                     | ベーコン(短冊)        | 8            |
|                                     | 鶏卵              | 30           |
|                                     | 大根              | 60           |
|                                     | 人参              | 10           |
|                                     | 干しいたけ(スライス)     | 0.8          |
|                                     | 中ねぎ             | 5            |
|                                     | サラダ油            | 1            |
|                                     | しょうゆ            | 3.5          |
|                                     | みりん             | 2            |
|                                     | 三温糖             | 1            |
|                                     | 食塩              | 0.25         |
|                                     | こしょう            | 0.03         |
|                                     | チキンコンソメ         | 0.6          |
|                                     | でんぷん            | 1            |
|                                     | 湯               | 50           |
|                                     | (冷)フライドポテト(細切り) | 25           |
|                                     | なたね油            | 4            |
|                                     | 食べて菜            | 25           |
|                                     | 白菜              | 25           |
|                                     | 人参              | 7            |
|                                     | 食酢              | 2.5          |
|                                     | しょうゆ            | 2.5          |
|                                     | 上白糖             | 1.2          |
|                                     | ごま油             | 0.5          |
|                                     | サラダ油            | 0.5          |

25日(水)

| 献立名                | 食品名             | 一人当り<br>正味分量 |
|--------------------|-----------------|--------------|
| コツペパン牛乳ボルシチ 菜の花サラダ | コッペパン           | 50           |
|                    | コッペパン           | 60           |
|                    | 牛乳              | 206          |
|                    | 牛肉(2cm角)        | 35           |
|                    | サラダ油            | 1            |
|                    | ローリエ            | 0.1          |
|                    | 玉葱              | 40           |
|                    | 大根              | 25           |
|                    | キャベツ            | 20           |
|                    | 人参              | 15           |
|                    | ビーツ             | 8            |
|                    | セロリ             | 3            |
|                    | パセリ             | 0.3          |
|                    | サラダ油            | 1            |
|                    | (袋)がらスープ 1kg    | 4            |
|                    | (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            |
|                    | チキンコンソメ         | 0.4          |
|                    | 食塩              | 0.3          |
|                    | こしょう            | 0.03         |
|                    | 湯               | 80           |
|                    | (レト)ささみ油漬(フレーク) | 5            |
|                    | キャベツ            | 25           |
|                    | 菜の花             | 20           |
|                    | (缶)ホールコーン       | 10           |
|                    | 食酢              | 2.2          |
|                    | サラダ油            | 2            |
|                    | 上白糖             | 0.6          |
|                    | 食塩              | 0.2          |
|                    | こしょう            | 0.03         |

26日(木)

| 献立名                           | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 |
|-------------------------------|----------------|--------------|
| 赤飯牛乳ヒレカツ ゆで野菜赤だしいちごクレープ(小中のみ) | 精白米(自校)        | 52           |
|                               | 精白米(自校)        | 60           |
|                               | もち米            | 20           |
|                               | (乾)小豆          | 7            |
|                               | 食塩             | 0.6          |
|                               | 炒り白ごま          | 0.7          |
|                               | 牛乳             | 206          |
|                               | (冷)ヒレカツ        | 幼 30         |
|                               | (冷)ヒレカツ        | 小 50         |
|                               | (冷)ヒレカツ        | 中 60         |
|                               | なたね油           | 5            |
|                               | キャベツ           | 35           |
|                               | 人参             | 10           |
|                               | (個)中濃ソース       | 8            |
|                               | (冷)豆腐(カット) 1kg | 20           |
|                               | 玉葱             | 25           |
|                               | えのきたけ          | 7            |
|                               | 中ねぎ            | 5            |
|                               | 赤みそ            | 6            |
|                               | 中みそ            | 3            |
|                               | 出し昆布           | 1            |
|                               | 削り節 だし用        | 4            |
|                               | 水              | 120          |
|                               | (個)いちごクレープ     | 40           |

27日(金)

| 献立名                                   | 食品名             | 一人当り<br>正味分量 |
|---------------------------------------|-----------------|--------------|
| 麦ごはん牛乳ぶた肉と野菜のしょうがいためふしめん汁小松菜とじゃこのふりかけ | 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          |
|                                       | 豚肉並(3×3cmスライス)  | 40           |
|                                       | 生姜              | 1.5          |
|                                       | 玉葱              | 30           |
|                                       | キャベツ            | 30           |
|                                       | 人参              | 10           |
|                                       | サラダ油            | 2            |
|                                       | しょうゆ            | 3            |
|                                       | 清酒              | 1            |
|                                       | 上白糖             | 1            |
|                                       | みりん             | 0.5          |
|                                       | かまぼこスライス 冷蔵 1kg | 6            |
|                                       | 油揚げ             | 3            |
|                                       | 大根              | 20           |
|                                       | えのきたけ           | 5            |
|                                       | 人参              | 5            |
|                                       | 中ねぎ             | 5            |
|                                       | ふしめん            | 5            |
|                                       | 食塩              | 0.5          |
|                                       | しょうゆ            | 0.5          |
|                                       | 削り節 だし用         | 4            |
|                                       | 出し昆布            | 1            |
|                                       | 湯               | 120          |
|                                       | 上乾ちりめん          | 6            |
|                                       | 小松菜             | 12           |
|                                       | サラダ油            | 0.4          |
|                                       | しょうゆ            | 0.4          |
|                                       | オイスターソース        | 0.4          |
|                                       | 炒り白ごま           | 0.6          |