

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5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
麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 切りぼし大根のあえもの	精白米(委託)		60	ふきよせごはん 牛乳 きんぴらごぼう とうふのすまし汁 りんごタルト(小中のみ)	精白米(自校)		70	親子どんぶり(麦ごはん) 牛乳 さといものからあげ ほうれん草とツナのあえもの	精白米(委託)		60	コッペパン いちごジャム(小中のみ) 牛乳 オリーブ牛のボルシチ コーンバターポテト	コッペパン		50	さといもごはん 牛乳 ぶた肉とごぼうの煮ものつくね汁 小原紅早生(小中のみ)	精白米(自校)		65
	精白米(委託)		70		鉄強化米		0.5		精白米(委託)		70		コッペパン		60		鉄強化米		0.5
	米粒麦 委託		6		鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		8		米粒麦 委託		6						鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)		6
	米粒麦 委託		7		鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		5		米粒麦 委託		7		牛乳		206		鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)		4
					さつまいも(2cm角)		14										油揚げ		5
	牛乳		206		人参		5		牛乳		206		牛肉(2cm角)		20		里いも(1.5cm)		25
					しめじ		4						牛肉(オリーブ牛・2cm角)		10		人参		7
	牛肉(3×3cmスライス)		25		(冷)むき枝豆 1kg		4		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		15		サラダ油		0.5		(冷)むき枝豆 1kg		3
	焼き豆腐		45		しょうゆ		4		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		10		大かぶ		50		しょうゆ		3
	白菜		45		清酒		1		清酒		1		玉葱		30		清酒		2
	玉葱		30		上白糖		1		鶏卵		30		キャベツ		20		上白糖		0.7
	大根		25		食塩		0.3		玉葱		50		人参		10		食塩		0.45
	糸こんにゃく		25		出し昆布		0.7		人参		15		セロリ		3		出し昆布		1
	太ねぎ		10						中ねぎ		5		パセリ		0.3				
	人参		10		牛乳		206		干しいたけ(スライス)		0.8		サラダ油		2		牛乳		206
	麩		4						しょうゆ		4		(袋)トマトケチャップ 1kg		4				
	サラダ油		1		てんぷら		10		みりん		3		(袋)トマトビュレ 1kg		4		豚肉並(3×3cmスライス)		30
	しょうゆ		8		洗いごぼう		25		上白糖		2		赤ぶどう酒		2		洗いごぼう		35
	中双糖		5		つきこんにゃく		12		食塩		0.5		食塩		0.4		つきこんにゃく		20
	清酒		1		人参		10		でんぷん		0.5		こしょう		0.05		人参		15
					(冷)さやいんげん 500g		6		削り節 だし用		2		(袋)がらスープ 1kg		3		(冷)さやいんげん 500g		7
	きゅうり		25		ごま油		1		湯		60		チキンコンソメ		0.4		サラダ油		1
	人参		7		しょうゆ		2						ローリエ		0.1		しょうゆ		4
	切干し大根		5		三温糖		1		(レト)まぐろ油漬		10		湯		80		みりん		2
	(乾)刻み昆布		0.5		みりん		1		ほうれん草		25						中双糖		1.5
	食酢		2.5		炒り白ごま		2		もやし		20		じゃがいも		60		清酒		1.5
	しょうゆ		2		一味		0.01		しょうゆ		2		ゆで塩		1		でんぷん		0.5
	上白糖		1.2		だし汁		5		ポン酢		0.5		(缶)ホールコーン		10		だし汁		8
	ごま油		0.7										バター		1				
					豆腐		30						サラダ油		1		(冷)つくね		20
					玉葱		20		里いも(1.5cm)		50						大根		25
					人参		7		でんぷん		5		(個)いちごジャム		15		しめじ		8
					中ねぎ		5		なたね油		5						人参		10
					干しいたけ(スライス)		0.5		青のり粉(非加熱用)3.2g袋		0.09						中ねぎ		5
					食塩		0.7		食塩		0.07						生姜		0.15
					しょうゆ		0.5										中みそ		5.5
					削り節 だし用		4										甘みそ		5
					湯		120										煮干し だし用		4
																	水		110
					(個)りんごのタルト		35												
																	小原紅早生みかん		80

8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12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
冬野菜カレーライス(麦ごはん)牛乳 ロメインレタスのサラダ 小にぼし(小中のみ)	精白米(委託)		60	れんこんごはん(麦入り)牛乳 かんぴょうのあえもの つまみ チーズ(小中のみ)	精白米(自校)		64	麦ごはん 牛乳 魚のゆずソースかけ おかかあえ とうふのみそ汁	精白米(委託)		60	セルフツナサンド 牛乳 はくさいのクリーム煮 香緑(キウイフルーツ)(小中のみ)	コッペパン		50	麦ごはん 牛乳 キムチなべ 野菜のナムル	精白米(自校)		66
	精白米(委託)		70		米粒麦 自校		6		精白米(委託)		70		コッペパン		60		精白米(自校)		73
	米粒麦 委託		6		鉄強化米		0.5		米粒麦 委託		6						米粒麦 自校		6
	米粒麦 委託		7		豚肉並(2×2cmスライス)		14		米粒麦 委託		7		牛乳		206		米粒麦 自校		7
					油揚げ		5										鉄強化米		0.5
	牛乳		206		れんこん(いちよう3mm)		13		牛乳		206		(レト)まぐろ油漬		25		牛乳		206
					人参		6						きゅうり		20				
	豚肉並(2×3cmスライス)		25		(冷)むき枝豆 1kg		4		(冷)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし		55		人参		13				
	玉葱		40		サラダ油		0.8		清酒		2		玉葱		7		豚肉並(3×3cmスライス)		25
	じゃがいも		25		しょうゆ		3		食塩		0.1		セロリ		1		焼き豆腐		45
	大かぶ		20		清酒		2		でんぷん		8		りんご酢		2.2		(冷)ミニひろす		25
	れんこん(いちよう5mm)		15		上白糖		1		なたね油		6		食酢		1		白菜		30
	人参		7		食塩		0.45		三温糖		4		上白糖		0.5		もやし		15
	セロリ		3		出し昆布		0.5		ゆず酢		3.5		サラダ油		1		人参		10
	にんにく		0.5						しょうゆ		2.5		食塩		0.2		太ねぎ		10
	生姜		0.5		牛乳		206		みりん		0.8		こしょう		0.02		にら		10
	サラダ油		1						湯		7						白菜キムチ 1kg		10
	小麦粉		6		(レト)まぐろ油漬		8		もやし		30		豚肉並(2×2cmスライス)		20		にんにく		0.8
	カレー粉		1		(乾)かんぴょう(2cm)		6		ほうれん草		20		白ぶどう酒		1		ごま油		1
	サラダ油		4		きゅうり		15		人参		7		ベーコン(短冊)		5		中みそ		7
	(袋)がらスープ 1kg		4		人参		5		しょうゆ		0.5		白菜		40		(袋)がらスープ 1kg		4
	(袋)トマトケチャップ 1kg		2		(乾)刻み昆布		0.8		花かつお 1kg		1.2		玉葱		40		清酒		1
	ウスターソース		1.3		しょうゆ		2						じゃがいも		30		みりん		2
	とんかつソース		1		食酢		2.4						エリンギ		10		しょうゆ		0.3
	しょうゆ		1		ごま油		1		豆腐		30		サラダ油		0.5		湯		40
	チャツネ 450g		1		上白糖		1.2		油揚げ		7		小麦粉		3.5				
	赤ぶどう酒		1		炒り白ごま		1		玉葱		20		サラダ油		3		もやし		30
	食塩		0.5						えのきたけ		5		(袋)がらスープ 1kg		4		人参		10
	こしょう		0.04		油揚げ		4		中ねぎ		5		チキンコンソメ		0.5		小松菜		20
	チキンコンソメ		0.5		(冷)すいとん		15		干しわかめ(カット)		0.5		食塩		0.4		炒り白ごま		1
	湯		80		じゃがいも		20		中みそ		5.5		こしょう		0.02		しょうゆ		2
					大根		15		甘みそ		5		調理用牛乳 1L		25		食酢		1.5
	ボンレスハム(短冊)卵抜き		7		人参		7		煮干し だし用		4		生クリーム		1		上白糖		1
	ロメインレタス		30		干しいたけ(スライス)		1		湯		100		ピザ用チーズ		1.5		ごま油		1
	大根		30		中ねぎ		3						湯		50				
	人参		7		しょうゆ		2												
	食酢		2.5		みりん		1						キウイフルーツ(香緑)1/2カット		50				
	サラダ油		1		食塩		0.4												
	上白糖		1.2		削り節 だし用		4												
	食塩		0.3		出し昆布		0.5												
	こしょう		0.03		水		115												
	小煮干し		4		(個)チーズ 鉄強化		13.5												

15日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっ ぽく う どん 牛乳 たち う お の か ら あ げ ブ ロ ッ コ リ ー の あ ま 酢 あ え	(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)太刀魚でんぶん付き	35
	なたね油	4
	食塩	0.08
	(生)ブロッコリー	30
	食酢	1.6
	上白糖	0.8
	食塩	0.2

16日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん 牛乳 あ つ あ げ の カ レ ー い た め の り じ ゃ こ サ ラ ダ ヨ ー グ ル ト (小 中 の み)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	清酒	2
	生姜	0.4
	にんにく	0.2
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50
	玉葱	40
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	チンゲンサイ	5
	エリンギ	2
	ごま油	0.8
	しょうゆ	2.5
	赤みそ	2.2
	中双糖	2
	カレー粉	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	でんぶん	1
	湯	15
	上乾ちりめん	3
	小松菜	30
	もやし	30
	人参	5
	味付けもみのり(5~10mm幅)県産	1
	しょうゆ	2
	食酢	2.8
	上白糖	1.3
	サラダ油	0.7
	ごま油	0.7
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

17日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
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 と ん 汁 り ん ご (小 中 の み)	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)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	30
	キャベツ	25
	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
	豚肉並(2×3cmスライス)	10
	さつまいも(2cm角)	20
	洗いごぼう	7
	つきこんにゃく	7
	人参	10
	もやし	10
	中ねぎ	5
	麦みそ	9
	煮干し だし用	4
	水	110
	りんご	25
	紙ナフキン	1

18日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン 牛乳 フ ラ イ ド チ キ ン チ ョ ッ プ ド サ ラ ダ コ ー ン ク リ ー ム ス ー プ	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	冷)フライドチキン50g	50
	なたね油	5
	(レト)まぐろ油漬	8
	マカロニ(シエル)	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)	5
	(缶)クリームコーン	35
	(缶)ホールコーン	5
	玉葱	30
	パセリ	0.5
	バター	1
	調理用牛乳 1L	30
	(袋)がらスープ 1kg	4
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	コーンスターチ	1.5
	湯	70

19日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛乳 チ ヌ だ ん ご と 野 菜 の み そ 煮 ま ん ば の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え チ ー ズ (小 中 の み)	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
	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
	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	小 10
	(個)キャンディチーズ 5g 鉄強化	中 15

22日(月)

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)	64
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	牛肉(2×2cmスライス)	15
	(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
大根のそぼろ煮	大根	80
	人参	10
	(冷)さやいんげん 500g	8
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ	3
	上白糖	1.7
	清酒	1
	みりん	1
	でんぷん	0.5
	だし汁	10
	油揚げ	7
	(生)かぼちゃ(2×2cm)	30
	玉葱	25
	中ねぎ	5
かぼちゃのみそ汁	中みそ	5.5
	甘みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	120

23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
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21
	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
牛乳	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
	もやし	30
	小松菜	20
	白菜	20
	味付けもみのり(5～10mm幅)県産	1
	しょうゆ	1.5
	ボン酢	1
	小煮干し	6
	炒り白ごま	1.5
煮しめ	みりん	0.9
	上白糖	0.7
	しょうゆ	0.35
	水	0.7
	(個)国産だいたいのパパロア	28

いそ香あえ
たつくり
だいたいのみ
パパロア(小中のみ)

24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華風たきこみごはん(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)	17
	たけのこ水煮(ホール)	8
	人参	5
	(冷)むき枝豆 1kg	5
	中ねぎ	4
	干しいたけ(スライス)	0.5
	ごま油	1
	清酒	4
	しょうゆ	4
	上白糖	0.8
	食塩	0.4
	牛乳	206
ビーフンサラダ	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	5
	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	20
	ロメインレタス	20
	人参	5
	えのきたけ	5
うずらたまごとロメインレタスのスープ	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ 1kg	4
	しょうゆ	0.5
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.4
	こしょう	0.03
	ごま油	0.5
	湯	120
	(個)ミックスナッツ	15

ミックスナッツ(小中のみ)