

1月9日	1月13日	1月14日
【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量
【ご飯】	【ご飯】	【ご飯】
水稻穀粒(精白米) 80	水稻穀粒(精白米) 80	水稻穀粒(精白米) 80
強化米(鉄分プラス) 0.24	強化米(鉄分プラス) 0.24	強化米(鉄分プラス) 0.24
【牛乳】	【キーマカレー】	【牛乳】
牛乳 1	豚ひき肉 30	牛乳 1
	たまねぎ 30	
【ぶりカツ】	ソテオニオン 15	【鶏肉の松風焼き】
ぶりフライ50g 1	にんじん 15	鶏ひき肉 40
白絞油 5	まめプラス 8	ソテオニオン 25
	サラダ油 0.5	まめプラス 2
	カレー粉 0.2	とりがらスープ 2
	給食用カレーフレーク 6	パン粉 3
【白菜のゆずの香和え】	カレールーフレーク 5	清酒(上撰) 0.8
はくさい 30	トマトケチャップ 3	こしょう混合 0.01
りょくとうもやし 12	ウスターソース 0.5	合わせみそ 5
カットほうれん草 15	こいくちしょうゆ 0.8	こいくちしょうゆ 0.5
にんじん 8	赤ワイン 1	本みりん 1
すりごま 1.5	食塩 0.1	三温糖 0.5
ゆず(果汁、冷凍) 0.8	こしょう混合 0.02	かたくり粉 0.5
穀物酢 0.2		ごま(いり) 2
三温糖 0.4	【牛乳】	水 1
こいくちしょうゆ 0.8	牛乳 1	【五目豆】
うすくちしょうゆ 0.8		大豆(県内産 冷凍) 15
食塩 0.3	【ビーンズサラダ】	プチさつまあげ(スライス) 5
	まぐろ油漬け 5	干し椎茸 0.5
【雑煮風すまし汁】	キャベツ 25	にんじん 10
鶏モモ肉 8	ミックスビーンズ 10	国産ささがきごぼう 8
冷凍かまぼこ 10	冷凍枝豆むき身 5	ダイスれんこん 8
煮込み餅 25	ホルコーンカレー(スーパースイート) 5	サイコロニギリ(煮物用1cm角) 10
国産小松菜カット 8	ノンエッグマヨネーズタイプ 4	冷凍枝豆むき身 8
椎茸国産細切スライス 0.6	うすくちしょうゆ 0.3	三温糖 0.5
だし昆布 1	穀物酢 0.3	こいくちしょうゆ 1.6
花かつお 1	食塩 0.1	本みりん 0.5
うすくちしょうゆ 2	こしょう混合 0.01	清酒(上撰) 0.8
清酒(上撰) 0.5		サラダ油 0.3
食塩 0.1		【魚そうめんのすまし汁】
		魚そうめん 15
		カットほうれん草 5
		たまねぎ 12
		冷凍ほぐしエビ茸 3
		中ねぎ 1.5
		だし昆布 1
		花かつお 1
		うすくちしょうゆ 1.8
		清酒(上撰) 0.8

[illegible]

[illegible]

1月23日	1月26日	1月27日
【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量
【ご飯】	【とりこ井 ご飯】	【ご飯】
水稻穀粒(精白米) 80	水稻穀粒(精白米) 80	水稻穀粒(精白米) 80
強化米(鉄分プラス) 0.24	強化米(鉄分プラス) 0.24	強化米(鉄分プラス) 0.24
【牛乳】	【とりこ井 具1】	【牛乳】
牛乳 1	鶏胸肉 50	牛乳
	国産おろししょうが 0.2	
【筑前煮】	こいくちしょうゆ 1	【さばのしょうが煮】
鶏モモ肉 15	清酒(上撰) 0.8	さば生姜煮 1個
鶏胸肉 15	かたくり粉 6	
(冷)乱切り里芋 25	白絞油 5	
板こんにゃく 12.5	【とりこ井 具2】	【もやしの黒酢あえ】
乱切れんこん 12	たまねぎ 20	きゅうり 25
冷凍 乱切りごぼう 12	ソテーオニオン 15	りょうとうもやし 15
にんじん 12	にんじん 12	にんじん 3
たけのこ(水煮缶詰) 10	うずら卵 20	カットわかめ 0.5
干し椎茸 1	国産小松菜カット 15	食塩 0.1
冷凍 厚揚げ 8	三温糖 0.7	上白糖 0.6
凍り豆腐 3	トマトピューレ 3	こいくちしょうゆ 1
食塩 0.1	トマトケチャップ 5	黒酢 0.7
こいくちしょうゆ 3	ウスターソース 0.5	ポッカレモン100 0.5
三温糖 0.8	こいくちしょうゆ 0.8	
本みりん 1	清酒(上撰) 1	【さつま汁】
清酒(上撰) 1	サラダ油 0.3	鶏モモ肉 20
サラダ油 0.3	かたくり粉 0.3	さつまいも 20
		突きこんにゃく(黒) 15
【かけあえ】		だいこん 15
だいこん 20	【牛乳】	国産ささがきごぼう 8
はくさい 20	牛乳 1	にんじん 5
きゅうり 8		中ねぎ 1
いか 短冊 10	【じゃがいものみそ汁】	サラダ油 0.3
食塩 0.15	冷凍 厚揚げ 20	花かつお 1
米みそ 4	じゃがいも 20	いりこ 未選別
上白糖 0.8	たまねぎ 12	合わせみそ 8
ねりごま 0.5	冷凍ほぐしエノキ茸 5	
すりごま 1.5	いりこ 未選別 1	
りんご酢 1.5	花かつお 1	
本みりん 1	合わせみそ 8	
【のり】		
焼きのり 1個		

1月30日

5

1月9日	1月13日	1月14日
【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量
【ご飯】	【ご飯】	【ご飯】
水稻穀粒(精白米)	水稻穀粒(精白米)	水稻穀粒(精白米)
強化米(鉄分プラス)	強化米(鉄分プラス)	強化米(鉄分プラス)
【牛乳】	【牛乳】	【キーマカレー】
牛乳	牛乳	豚ひき肉
		たまねぎ
【鶏肉の松風焼き】	【ぶりカツ】	ソテーオニオン
鶏ひき肉	ぶりフライ50g	にんじん
ソテーオニオン	白絞油	まめプラス
まめプラス		サラダ油
とりがらスープ		カレー粉
パン粉		給食用カレーフレーク
清酒(上撰)	【白菜のゆずの香和え】	カレールーフレーク
こしょう混合	はくさい	トマトケチャップ
合わせみそ	りよくとうもやし	ウスターソース
こいくちしょうゆ	カットほうれん草	こいくちしょうゆ
本みりん	にんじん	赤ワイン
三温糖	すりごま	食塩
かたくり粉	ゆず(果汁、冷凍)	こしょう混合
ごま(いり)	穀物酢	
水	三温糖	【牛乳】
【五目豆】	こいくちしょうゆ	牛乳
大豆(県内産 冷凍)	うすくちしょうゆ	
プチつまあげ(ｽﾗｲｽ)	食塩	【ビーンズサラダ】
干し椎茸		まぐろ油漬け
にんじん	【雑煮風すまし汁】	キャベツ
国産さがきごぼう	鶏モモ肉	ミックスビーンズ
ダイスれんこん	冷凍かまぼこ	冷凍枝豆むき身
サイコロこんにゃく(煮物用1cm角)	煮込み餅	ホルンカーネル(ｽｰﾊﾟｰﾌﾞｰｽｲｰﾄ)
冷凍枝豆むき身	国産小松菜カット	ﾉｴｯｸﾞﾏﾖﾅｰｽﾞﾀｲﾌﾟ
三温糖	椎茸国産細切ｽﾗｲｽ	うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ	だし昆布	穀物酢
本みりん	花かつお	食塩
清酒(上撰)	うすくちしょうゆ	こしょう混合
サラダ油	清酒(上撰)	
【魚そうめんのすまし汁】	食塩	
魚そうめん		
カットほうれん草		
たまねぎ		
冷凍ほぐしI/ｷﾞ茸		
中ねぎ		
だし昆布		
花かつお		
うすくちしょうゆ		
清酒(上撰)		

1月15日	1月16日	1月19日
【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量
【ご飯】	【ご飯】	【ケチャップライス ご飯】
水稻穀粒(精白米)	水稻穀粒(精白米)	水稻穀粒(精白米)
強化米(鉄分プラス)	強化米(鉄分プラス)	強化米(鉄分プラス)
		【ケチャップライス】
【牛乳】	【牛乳】	豚ひき肉
牛乳	牛乳	まめプラス
		ソテーオニオン
【ちくわのいそべ揚げ】	【鮭の塩焼き】	たまねぎ
竹輪 1/4	さけ 40g	にんじん
薄力粉	ポッカレモン100	トマトケチャップ
清酒(上撰)	食塩	トマトピューレ
あおのり	うすくちしょうゆ	中濃ソース
白絞油	清酒(上撰)	白ワイン
		三温糖
		食塩
		こしょう混合
【ほうれん草のごまあえ】	【きんぴらごぼう】	サラダ油
カットほうれん草	冷凍 千切ごぼう	
キャベツ	にんじん	【牛乳】
ごま(いり)	突きこんにゃく(黒)	牛乳
すりごま	豚モモ	
こいくちしょうゆ	ごま(いり)	【ポトフ】
三温糖	すりごま	鶏モモ肉
本みりん	サラダ油	ウインナー
食塩	こいくちしょうゆ	じゃがいも
	三温糖	乱切れんこん
【里芋の味噌汁】	清酒(上撰)	だいこん
(冷) 里芋	本みりん	たまねぎ
たまねぎ		ブロッコリー
カットわかめ	【白菜のみそ汁】	ホルンカーネル(ｽｰﾊﾟｰﾌﾞｰｽｲｰﾄ)
中ねぎ	国産カット油揚げ	にんじん
花かつお	じゃがいも	とりがらスープ
いりこ 未選別	たまねぎ	うすくちしょうゆ
合わせみそ	はくさい	白ワイン
	中ねぎ	食塩
	花かつお	こしょう混合
【みかんゼリー】	いりこ 未選別	サラダ油
	合わせみそ	
		【フルーツ】
さがみかんゼリー		しらぬひ 30g

[illegible][illegible]

B

[illegible]

1月9日	1月13日	1月14日
【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量
【ご飯】	【ご飯】	【ご飯】
水稻穀粒(精白米) 80	水稻穀粒(精白米) 80	水稻穀粒(精白米) 80
強化米(鉄分プラス) 0.24	強化米(鉄分プラス) 0.24	強化米(鉄分プラス) 0.24
【キーマカレー】	【牛乳】	【牛乳】
豚ひき肉 30	牛乳 1	牛乳 1
たまねぎ 30	【鶏肉の松風焼き】	【ぶりカツ】
ソテーオニオン 15	鶏ひき肉 40	ぶりフライ50g 1
にんじん 15	ソテーオニオン 25	白絞油 5
まめプラス 8	まめプラス 2	
サラダ油 0.5	とりがらスープ 2	
カレー粉 0.2	パン粉 3	
給食用カレーフレーク 6	清酒(上撰) 0.8	
カレールーフレーク 5	こしょう混合 0.01	【白菜のゆずの香和え】
トマトケチャップ 3	合わせみそ 5	はくさい 30
ウスターソース 0.5	こいくちしょうゆ 0.5	りょくとうもやし 12
こいくちしょうゆ 0.8	本みりん 1	カットほうれん草 15
赤ワイン 1	三温糖 0.5	にんじん 8
食塩 0.1	かたくり粉 0.5	すりごま 1.5
こしょう混合 0.02	ごま(いり) 2	ゆず(果汁、冷凍) 0.8
	水 1	穀物酢 0.2
【牛乳】	【五目豆】	三温糖 0.4
牛乳 1	大豆(県内産 冷凍) 15	こいくちしょうゆ 0.8
	ブチさつまあげ(スライス) 5	うすくちしょうゆ 0.8
【ビーンズサラダ】	干し椎茸 0.5	食塩 0.3
まぐろ油漬け 5	にんじん 10	【雑煮風すまし汁】
キャベツ 25	国産さがきごぼう 8	鶏モモ肉 8
ミックスビーンズ 10	ダイスれんこん 8	冷凍かまぼこ 10
冷凍枝豆むき身 5	サイコロコニヤク(煮物用1cm角) 10	煮込み餅 25
ホールコーン・ネール(スーパースイート) 5	冷凍枝豆むき身 8	国産小松菜カット 8
ノエックマヨネーズ・タイグ 4	三温糖 0.5	椎茸国産細切スライス 0.6
うすくちしょうゆ 0.3	こいくちしょうゆ 1.6	だし昆布 1
穀物酢 0.3	本みりん 0.5	花かつお 1
食塩 0.1	清酒(上撰) 0.8	うすくちしょうゆ 2
こしょう混合 0.01	サラダ油 0.3	清酒(上撰) 0.5
	【魚そうめんのすまし汁】	食塩 0.1
	魚そうめん 15	
	カットほうれん草 5	
	たまねぎ 12	
	冷凍ほぐしエノキ茸 3	
	中ねぎ 1.5	
	だし昆布 1	
	花かつお 1	
	うすくちしょうゆ 1.8	
	清酒(上撰) 0.8	

1月15日	1月16日	1月19日
【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量	【献立名】 食品名 1人分量
【ケチャップライス ご飯】	【ご飯】	【ご飯】
水稻穀粒(精白米) 80	水稻穀粒(精白米) 80	水稻穀粒(精白米) 80
強化米(鉄分プラス) 0.24	強化米(鉄分プラス) 0.24	強化米(鉄分プラス) 0.24
【ケチャップライス】		
豚ひき肉 25	【牛乳】	【牛乳】
まめプラス 8	牛乳 1	牛乳 1
ソテーオニオン 15		
たまねぎ 17	【ちくわのいそべ揚げ】	【鮭の塩焼き】
にんじん 10	竹輪 1/4 2個	さけ 40g 1
トマトケチャップ 15	薄力粉 8	ポッカレモン100 1
トマトピューレ 5	清酒(上撰) 1	食塩 0.11
中濃ソース 1	あおのり 0.2	うすくちしょうゆ 1.2
白ワイン 0.8	白絞油 3	清酒(上撰) 1
三温糖 0.2		
食塩 0.25		
こしょう混合 0.01		
サラダ油 0.35	【ほうれん草のごまあえ】	【きんぴらごぼう】
	カットほうれん草 45	冷凍 千切ごぼう 22
【牛乳】	キャベツ 10	にんじん 15
牛乳 1	ごま(いり) 0.5	突きこんにやく(黒) 12.5
	すりごま 1.5	豚モモ 8
【ポトフ】	こいくちしょうゆ 1.2	ごま(いり) 1
鶏モモ肉 20	三温糖 0.3	すりごま 1.5
ウインナー 6	本みりん 0.3	サラダ油 0.3
じゃがいも 20	食塩 0.1	こいくちしょうゆ 1.8
乱切れんこん 12		三温糖 0.8
だいこん 15	【里芋の味噌汁】	清酒(上撰) 0.7
たまねぎ 12	(冷) 里芋 20	本みりん 0.5
ブロッコリー 8	たまねぎ 8	
ホールコーン・ネール(スーパースイート) 6	カットわかめ 0.7	【白菜のみそ汁】
にんじん 6	中ねぎ 2	国産カット油揚げ 5
とりがらスープ 3	花かつお 1	じゃがいも 20
うすくちしょうゆ 2	いりこ 未選別 1	たまねぎ 12
白ワイン 0.5	合わせみそ 8	はくさい 20
食塩 0.3		中ねぎ 1.5
こしょう混合 0.01		花かつお 1
サラダ油 0.25	【みかんゼリー】	いりこ 未選別 1
		合わせみそ 8
【フルーツ】		
しらぬひ 30g 1個	さがみかんゼリー 1	

[illegible][illegible]

1月28日			1月29日			1月30日		
【献立名】	食品名	1人分量	【献立名】	食品名	1人分量	【献立名】	食品名	1人分量
【プレーンパン】			【ご飯】			【ご飯】		
	プレーンパン	1個		水稻穀粒(精白米)	80		水稻穀粒(精白米)	80
				強化米(鉄分プラス)	0.24		強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】								
	牛乳	1	【牛乳】			【牛乳】		
				牛乳	1		牛乳	1
【ブロッコリーのシチュー】								
	鶏胸肉	15	【白身魚のフライ】			【魚のごまみそマヨネーズ焼】		
	鶏モモ肉	15		シイラフライ	1個		ホキ 40g	1切
	じゃがいも	25		白絞油	5		食塩	0.1
	マカロニ	10					こしょう混合	0.01
	たまねぎ	22					清酒(上撰)	1
	ソテーオニオン	12					米みそ	2.5
	にんじん	10	【小松菜と白菜のごまサラダ】				すりごま	1.5
	ブロッコリー	18		国産小松菜カット	20		うすくちしょうゆ	1
	クリームコーン(北海道)	6		はくさい	20		ノンエッグマヨネーズタイプ	5
	CPゴールド有塩	4		ローズハム	8			
	薄力粉	4		にんじん	8			
	牛乳	35		冷凍枝豆むき身	8	【にんじんしりしり】		
	シュレッドチーズ	2		すりごま	1		冷凍 いり玉子	8
	白ワイン	1		香りごまドレッシング	5		まぐろ油漬け	12
	とりがらスープ	3					にんじん	20
	食塩	0.7					キャベツ	15
	こしょう混合	0.01	【大根とかぶのスープ】				うすくちしょうゆ	0.7
	サラダ油	0.4		カットベーコン	5		本みりん	0.4
				だいこん	20		清酒(上撰)	0.4
【ツナと大根サラダ】				かぶ	20		サラダ油	0.3
	だいこん	20		たまねぎ	10		ごま油	0.2
	キャベツ	25		カットほうれん草	6			
	ホールコーンカーネル(スーパースイート)	5		サラダ油	0.3	【もずく汁】		
	りよくとうもやし	15		白ワイン	0.5		沖縄もずく	10
	まぐろ油漬け	5		食塩	0.5		冷凍豆腐	10
	こしょう混合	0.01		こしょう混合	0.02		たまねぎ	20
	かんきつドレッシング	4		とりがらスープ	3		冷凍ほぐしエノケ茸	5
				うすくちしょうゆ	0.3		中ねぎ	1.5
							だし昆布	1
							花かつお	1
							食塩	0.3
							うすくちしょうゆ	1.8
							本みりん	0.4