

1月9日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ぶりカツ】		
ぶりフライ50g	1	
白絞油	5	
【白菜のゆずの香和え】		
はくさい	30	
りょくとうもやし	12	
カットほうれん草	15	
にんじん	8	
すりごま	1.5	
ゆず(果汁、冷凍)	0.8	
穀物酢	0.2	
三温糖	0.4	
こいくちしょうゆ	0.8	
うすくちしょうゆ	0.8	
食塩	0.3	
【雑煮風すまし汁】		
鶏モモ肉	8	
冷凍かまぼこ	10	
煮込み餅	25	
国産小松菜カット	8	
椎茸国産細切スライス	0.6	
だし昆布	1	
花かつお	1	
うすくちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.5	
食塩	0.1	

1月13日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【キーマカレー】		
豚ひき肉	30	
たまねぎ	30	
ソテーオニオン	15	
にんじん	15	
まめプラス	8	
サラダ油	0.5	
カレー粉	0.2	
給食用カレーフレーク	6	
カレールーフレーク	5	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
こいくちしょうゆ	0.8	
赤ワイン	1	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.02	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ピーンズサラダ】		
まぐろ油漬け	5	
キャベツ	25	
ミックススピーンズ	10	
冷凍枝豆むき身	5	
ホールコンカーネル(スパーースイート)	5	
パニエッグ マヨネーズタイプ	4	
うすくちしょうゆ	0.3	
穀物酢	0.3	
だし昆布	1	
花かつお	1	
うすくちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.5	
食塩	0.1	

1月14日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【鶏肉の松風焼き】		
鶏ひき肉	40	
ソテーオニオン	25	
にんじん	2	
まめプラス	2	
とりがらスープ	2	
パン粉	3	
清酒(上撰)	0.8	
こしょう混合	0.01	
合わせみそ	5	
こいくちしょうゆ	0.5	
本みりん	1	
三温糖	0.5	
かたくり粉	0.5	
ごま(いり)	2	
水	1	
【五目豆】		
大豆(県内産 冷凍)	15	
ブチさつまあげ(スライス)	5	
干し椎茸	0.5	
にんじん	10	
国産ささがきごぼう	8	
ダイスれんこん	8	
#1コロニヤク(煮物用1cm角)	10	
冷凍枝豆むき身	8	
三温糖	0.5	
こいくちしょうゆ	1.6	
本みりん	0.5	
清酒(上撰)	0.8	
サラダ油	0.3	
【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/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

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【ケチャッフループ】		
豚ひき肉	25	
牛乳	1	
【鮭の塩焼き】		
さけ 40g	1	
ボッカレモン100	1	
食塩	0.11	
うすくちしょうゆ	1.2	
清酒(上撰)	1	
こしょう混合	0.01	
【きんぴらごぼう】		
冷凍 千切ごぼう	22	
にんじん	15	
突きこんにゃく(黒)	12.5	
豚モモ	8	
ごま(いり)	1	
すりごま	1.5	
サラダ油	0.35	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ポトフ】		
鶏モモ肉	20	
サラダ油	0.3	
こいくちしょうゆ	1.8	
三温糖	0.8	
清酒(上撰)	0.7	
本みりん	0.5	
【白菜のみそ汁】		
国産カット油揚げ	5	
じゃがいも	20	
たまねぎ	12	
ブロッコリー	8	
ホールコンカーネル(スパーースイート)	6	
にんじん	6	
中ねぎ	2	
花かつお	1	
いりこ 未選別	1	
合わせみそ	8	
【みかんゼリー】		
さがみかんゼリー	1	

1月16日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【ケチャッフループ】		
豚ひき肉	25	
牛乳	1	
【ちくわのいそべ揚げ】		
竹輪 1/4	2個	
薄力粉	8	
清酒(上撰)	1	
あおのり	0.2	
白絞油	3	
【牛乳】		
牛乳	1	
【里芋の味噌汁】		
(冷) 里芋	20	
たまねぎ	8	
カットわかめ	0.7	
中ねぎ	2	
花かつお	1	
いりこ 未選別	1	
合わせみそ	8	
【みかんゼリー】		
さがみかんゼリー	1	

1月19日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ちくわのいそべ揚げ】		
竹輪 1/4	2個	
薄力粉	8	
清酒(上撰)	1	
あおのり	0.2	
白絞油	3	
【牛乳】		
牛乳	1	

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

【献立名】	食品名	1人分量
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)		8
強化米(鉄分プラス)		0.2
[牛乳]		
牛乳		
[筑前煮]		
鶏モモ肉		1
鶏胸肉		1
(冷) 乱切り里芋		2
板こんにゃく		12.
乱切れんこん		1
冷凍 乱切りごぼう		1
にんじん		1
たけのこ(水煮缶詰)		1
干し椎茸		
冷凍 厚揚げ		
凍り豆腐		
食塩		0.
こいくちしょうゆ		
三温糖		0.
本みりん		
清酒(上撰)		
サラダ油		0.
[かけあえ]		
だいこん		2
はくさい		2
きゅうり		
いか 短冊		1
食塩		0.1
米みそ		
上白糖		0.
ねりごま		0.
すりごま		1.
りんご酢		1.
本みりん		
[のり]		
焼きのり		1枚

1月26日

1月27日

1月28日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)		80
強化米(鉄分プラス)		0.24
【牛乳】		
牛乳		1
【魚のごまみそマヨネーズ焼】		
ホキ 40g		1切
食塩		0.1
こしょう混合		0.01
清酒(上撰)		1
米みそ		2.5
すりごま		1.5
うすくちしょうゆ		1
ノンエッグ マヨネーズタイプ		5
【にんじんしりしり】		
冷凍 いり玉子		8
まぐろ油漬け		12
にんじん		20
キャベツ		15
うすくちしょうゆ		0.7
本みりん		0.4
清酒(上撰)		0.4
サラダ油		0.3
ごま油		0.2
【もずく汁】		
沖縄もずく		10
冷凍豆腐		10
たまねぎ		20
冷凍ほぐしエシャロット		5
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

1月29日

1月30日

1月9日

1月13日

1月14日

1月15日

1月16日

1月19日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【鶏肉の松風焼き】		
鶏ひき肉	40	
ソテーオニオン	25	
まめプラス	2	
とりがらスープ	2	
パン粉	3	
清酒(上撰)	0.8	
こしょう混合	0.01	
合わせみそ	5	
こいくちしょうゆ	0.5	
本みりん	1	
三温糖	0.5	
かたくり粉	0.5	
ごま(いり)	2	
水	1	
【五目豆】		
大豆(県内産 冷凍)	15	
ブチさつまあげ(スライス)	5	
干し椎茸	0.5	
にんじん	10	
国産ささがきごぼう	8	
ダイスれんこん	8	
サイコロンニヤク(煮物用1cm角)	10	
冷凍枝豆むき身	8	
三温糖	0.5	
こいくちしょうゆ	1.6	
本みりん	0.5	
清酒(上撰)	0.8	
サラダ油	0.3	
【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	
冷凍ほぐしエノキ茸	3	
中ねぎ	1.5	
だし昆布	1	
花かつお	1	
うすぐちしょうゆ	1.8	
清酒(上撰)	0.8	

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【キーマカレー】		
豚ひき肉	30	
たまねぎ	30	
ソテーオニオン	15	
にんじん	15	
まめプラス	8	
サラダ油	0.5	
カレー粉	0.2	
給食用カレーフレーク	6	
カレールーフレーク	5	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
こいくちしょうゆ	0.8	
赤ワイン	1	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.02	
【白菜のゆずの香和え】		
はくさい	30	
りょくとうもやし	12	
カットほうれん草	15	
にんじん	8	
すりごま	1.5	
ゆず(果汁、冷凍)	0.8	
穀物酢	0.2	
三温糖	0.4	
こいくちしょうゆ	0.8	
うすぐちしょうゆ	0.8	
食塩	0.3	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ピーンズサラダ】		
まぐろ油漬け	5	
キャベツ	25	
ミックススピーンズ	10	
冷凍かまぼこ	10	
冷凍枝豆むき身	5	
煮込み餅	25	
国産小松菜カット	8	
椎茸国産細切スライス	0.6	
だし昆布	1	
花かつお	1	
うすぐちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.5	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.01	

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【キーマカレー】		
豚ひき肉	30	
たまねぎ	30	
ソテーオニオン	15	
にんじん	15	
まめプラス	8	
サラダ油	0.5	
カレー粉	0.2	
給食用カレーフレーク	6	
カレールーフレーク	5	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
こいくちしょうゆ	0.8	
赤ワイン	1	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.02	
【白菜のゆずの香和え】		
はくさい	30	
りょくとうもやし	12	
カットほうれん草	15	
にんじん	8	
すりごま	1.5	
ゆず(果汁、冷凍)	0.8	
穀物酢	0.2	
三温糖	0.4	
こいくちしょうゆ	0.8	
うすぐちしょうゆ	0.8	
食塩	0.3	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ピーンズサラダ】		
まぐろ油漬け	5	
キャベツ	25	
ミックススピーンズ	10	
冷凍かまぼこ	10	
冷凍枝豆むき身	5	
煮込み餅	25	
国産小松菜カット	8	
椎茸国産細切スライス	0.6	
だし昆布	1	
花かつお	1	
うすぐちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.5	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.01	

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【キーマカレー】		
豚ひき肉	30	
たまねぎ	30	
ソテーオニオン	15	
にんじん	15	
まめプラス	8	
サラダ油	0.5	
カレー粉	0.2	
給食用カレーフレーク	6	
カレールーフレーク	5	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
こいくちしょうゆ	0.8	
赤ワイン	1	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.02	
【白菜のゆずの香和え】		
はくさい	30	
りょくとうもやし	12	
カットほうれん草	15	
にんじん	8	
すりごま	1.5	
ゆず(果汁、冷凍)	0.8	
穀物酢	0.2	
三温糖	0.4	
こいくちしょうゆ	0.8	
うすぐちしょうゆ	0.8	
食塩	0.3	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ピーンズサラダ】		
まぐろ油漬け	5	
キャベツ	25	
ミックススピーンズ	10	
冷凍かまぼこ	10	
冷凍枝豆むき身	5	
煮込み餅	25	
国産小松菜カット	8	
椎茸国産細切スライス	0.6	
だし昆布	1	
花かつお	1	
うすぐちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.5	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.01	

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【キーマカレー】		
豚ひき肉	30	
たまねぎ	30	
ソテーオニオン	15	
にんじん	15	
まめプラス	8	
サラダ油	0.5	
カレー粉	0.2	
給食用カレーフレーク	6	
カレールーフレーク	5	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
こいくちしょうゆ	0.8	
赤ワイン	1	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.02	
【白菜のゆずの香和え】		
はくさい	30	
りょくとうもやし	12	
カットほうれん草	15	
にんじん	8	
すりごま	1.5	
ゆず(果汁、冷凍)	0.8	
穀物酢	0.2	
三温糖	0.4	
こいくちしょうゆ	0.8	
うすぐちしょうゆ	0.8	
食塩	0.3	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ピーンズサラダ】		
まぐろ油漬け	5	
キャベツ	25	
ミックススピーンズ	10	
冷凍かまぼこ	10	
冷凍枝豆むき身	5	
煮込み餅	25	
国産小松菜カット	8	
椎茸国産細切スライス	0.6	
だし昆布	1	
花かつお	1	
うすぐちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.5	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.01	

【献立名】	食品名	1人分量
【ケチャップライス ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【ケチャップライス】		
豚ひき肉	25	
まめプラス	8	
ソテーオニオン	15	
たまねぎ	17	
にんじん	10	
トマトケチャップ	15	
トマトピューレ	5	
中濃ソース	1	
白ワイン	0.8	
三温糖	0.2	
食塩	0.25	
こしょう混合	0.01	
サラダ油	0.35	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ポトフ】		
豚モモ肉	20	
ワインナー	6	
じゃがいも	20	
乱切れんこん	12	
だいこん	15	
たまねぎ	12	
ブロッコリー	8	
ホールコンカルネ(スパーースライド)	6	
にんじん	6	
とりがらスープ	3	
花かつお	1	
うすぐちしょうゆ	2	
白ワイン	0.5	
食塩	0.3	
こしょう混合	0.01	
サラダ油	0.25	
【フルーツ】		
しらぬひ 30 g	1個	

【献立名】	食品名	1人分量
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)		80
強化米(鉄分プラス)		0.24
[牛乳]		
牛乳		
[筑前煮]		
鶏モモ肉		15
鶏胸肉		15
(冷) 乱切り里芋		25
板こんにゃく		12.5
乱切れんこん		12.5
冷凍 乱切りごぼう		12.5
にんじん		12.5
たけのこ(水煮缶詰)		10
干し椎茸		1
冷凍 厚揚げ		8
凍り豆腐		3
食塩		0.1
こいくちしょうゆ		3
三温糖		0.8
本みりん		1
清酒(上撰)		1
サラダ油		0.1
[かけあえ]		
だいこん		20
はくさい		20
きゅうり		8
いか 短冊		10
食塩		0.15
米みそ		4
上白糖		0.8
ねりごま		0.5
すりごま		1.5
りんご酢		1.5
本みりん		1
[のり]		
焼きのり		1個

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)		80
強化米(鉄分プラス)		0.24
【牛乳】		
牛乳		1
【魚のごまみそマヨネーズ焼】		
ホキ 40 g		1切
食塩		0.1
こしょう混合		0.01
清酒(上撰)		1
米みそ		2.5
すりごま		1.5
うすくちしょうゆ		1
ノンエッゲマヨネーズタイプ		5
【にんじんしりしり】		
冷凍 いり玉子		8
まぐろ油漬け		12
にんじん		20
キャベツ		15
うすくちしょうゆ		0.7
本みりん		0.4
清酒(上撰)		0.4
サラダ油		0.3
ごま油		0.2
【もずく汁】		
沖縄もずく		10
冷凍豆腐		10
たまねぎ		20
冷凍ほぐしエシャロット		5
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

1月9日

1月13日

1月14日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【キーマカレー】		
豚ひき肉	30	
たまねぎ	30	
ソテーオニオン	15	
にんじん	15	
まめプラス	8	
サラダ油	0.5	
カレー粉	0.2	
給食用カレーフレーク	6	
カレールーフレーク	5	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
こいくちしょうゆ	0.8	
赤ワイン	1	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.02	
【牛乳】		
牛乳	1	
【鶏肉の松風焼き】		
鶏ひき肉	40	
ソテーオニオン	25	
まめプラス	2	
とりがらスープ	2	
パン粉	3	
清酒(上撰)	0.8	
こしょう混合	0.01	
合わせみそ	5	
こいくちしょうゆ	0.5	
本みりん	1	
三温糖	0.5	
かたくり粉	0.5	
ごま(いり)	2	
水	1	
【五目豆】		
大豆(県内産 冷凍)	15	
アサツまあげ(スライス)	5	
干し椎茸	0.5	
にんじん	10	
国産さがきごぼう	8	
ダイスれんこん	8	
サイコロニヤク(煮物用1cm角)	10	
冷凍枝豆むき身	8	
ホルコンカネル(スパーースイート)	5	
ノンエッグ マヨネーズ・タイプ	4	
うすくちしょうゆ	0.3	
穀物酢	0.3	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.01	
【ピーンズサラダ】		
まぐろ油漬け	5	
キャベツ	25	
ミックスピーンズ	10	
冷凍枝豆むき身	5	
ホルコンカネル(スパーースイート)	5	
ノンエッグ マヨネーズ・タイプ	4	
うすくちしょうゆ	0.3	
穀物酢	0.3	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.01	
【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	
冷凍ほぐしエノキ	3	
中ねぎ	1.5	
だし昆布	1	
花かつお	1	
うすくちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.5	
サラダ油	0.3	
【フルーツ】		
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	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14日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【鶏肉の松風焼き】		
牛乳	1	
【ぶりカツ】		
ぶりフライ50g	1	
白絞油	5	
【白菜のゆずの香和え】		
はくさい	30	
りょくとうもやし	12	
カットほうれん草	15	
にんじん	8	
すりごま	1.5	
ゆず(果汁、冷凍)	0.8	
穀物酢	0.2	
三温糖	0.4	
こいくちしょうゆ	0.8	
うすくちしょうゆ	0.8	
食塩	0.3	
【五目豆】		
大豆(県内産 冷凍)	15	
アサツまあげ(スライス)	5	
干し椎茸	0.5	
にんじん	10	
国産さがきごぼう	8	
ダイスれんこん	8	
サイコロニヤク(煮物用1cm角)	10	
冷凍枝豆むき身	8	
三温糖	0.5	
こいくちしょうゆ	1.6	
うすくちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.5	
サラダ油	0.3	
【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	
冷凍ほぐしエノキ	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

【献立名】	食品名	1人分量
【ケチャップライス】	ご飯	
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【ケチャップライス】		
豚ひき肉	25	
まめプラス	8	
ソテーオニオン	15	
たまねぎ	17	
にんじん	10	
トマトケチャップ	15	
トマトピューレ	5	
中濃ソース	1	
白ワイン	0.8	
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】		
カットほうれん草	45	
【牛乳】		
牛乳	1	
【五目豆】		
大豆(県内産 冷凍)	15	
アサツまあげ(スライス)	5	
干し椎茸	0.5	
にんじん	10	
国産さがきごぼう	8	
ダイスれんこん	8	
サイコロニヤク(煮物用1cm角)	10	
冷凍枝豆むき身	8	
三温糖	0.4	
こいくちしょうゆ	0.8	
うすくちしょうゆ	0.8	
食塩	0.3	
【野菜の味噌汁】		
鶏モモ肉	20	
ウインナー	6	
じゃがいも	20	
乱切れんこん	12	
だいこん	15	
たまねぎ	12	
ブロッコリー	8	
ホールコンカネル(スパーースイート)	6	
カットわかめ	0.7	
にんじん	6	
中ねぎ	2	
とりがらスープ	3	
花かつお	1	
うすくちしょうゆ	2	
いりこ 未選別	1	
白ワイン	0.5	
食塩	0.3	
こしょう混合	0.01	
サラダ油	0.25	
【フルーツ】		
しらぬひ 30g	1個	
【みかんゼリー】		
さがみかんゼリー	1	

1月16日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ちくわのいそべ揚げ】		
竹輪 1/4	2個	
薄力粉	8	
清酒(上撰)	1	
あおのり	0.2	
白絞油	3	
【鮭の塩焼き】		
さけ 40g	1	
ボッカレモン100	1	
食塩	0.11	
うすくちしょうゆ	1.2	
清酒(上撰)	1	
【きんぴらごぼう】		
冷凍 干切ごぼう	22	
にんじん	15	
突きこんにゃく(黒)	12.5	
豚モモ	8	
ごま(いり)	1	
すりごま	1.5	
【ポトフ】		
鶏モモ肉	20	
ウインナー	6	
じゃがいも	20	
乱切れんこん	12	
だいこん	15	
たまねぎ	12	
(冷) 里芋	20	
たまねぎ	8	
ホーリンカネル(スパーースイート)	6	
カットわかめ	0.7	
にんじん	6	
中ねぎ	2	
とりがらスープ	3	
花かつお	1	
うすくちしょうゆ	2	
いりこ 未選別	1	
合わせみそ	8	
【里芋の味噌汁】		
たまねぎ	12	
花かつお	8	
白ワイン	0.5	
食塩	0.3	
こしょう混合	0.01	
サラダ油	0.25	
【白菜のみぞ汁】		
国産カット油揚げ	5	
じゃがいも	20	
たまねぎ	12	
はくさい	20	
中ねぎ	1.5	
花かつお	1	
いりこ 未選別	1	
合わせみそ	8	

1月19日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【ちくわのいそべ揚げ】		
竹輪 1/4	2個	
薄力粉	8	
清酒(上撰)	1	
あおのり	0.2	
白絞油	3	
【鮭の塩焼き】		
さけ 40g	1	
ボッカレモン100	1	
食塩	0.11	
うすくちしょうゆ	1.2	
清酒(上撰)	1	
【きんぴらごぼう】		
冷凍 干切ごぼう	22	
にんじん	15	
突きこんにゃく(黒)	12.5	
豚モモ	8	
ごま(いり)	1	
すりごま	1.5	
【ポトフ】		
鶏モモ肉	20	
ウインナー	6	
じゃがいも	20	
乱切れんこん	12	
だいこん	15	
たまねぎ	12	
(冷) 里芋	20	
たまねぎ	8	
ホーリンカネル(スパーースイート)	6	
カットわかめ	0.7	
にんじん	6	
中ねぎ	2	
とりがらスープ	3	
花かつお	1	
うすくちしょうゆ	2	
いりこ 未選別	1	
合わせみそ	8	
【里芋の味噌汁】		
たまねぎ	12	
花かつお	8	
白ワイン	0.5	
食塩	0.3	
こしょう混合	0.01	
サラダ油	0.25	
【白菜のみぞ汁】		
国産カット油揚げ	5	
じゃがいも	20	
たまねぎ	12	
はくさい	20	
中ねぎ	1.5	
花かつお	1	
いりこ 未選別	1	
合わせみそ	8	

1月20日

1月21日

1月22日

1月23日

1月26日

1月27日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【チキンカレー】		
鶏モモ肉	20	
鶏胸肉	10	
たまねぎ	30	
国産おろしにんにく	0.2	
国産おろしうが	0.2	
にんじん	10	
じゃがいも	30	
カレールーフレーク	6	
給食用カレーフレーク	4	
シュレッドチーズ	2	
スキムミルク	1.5	
トマトケチャップ	3	
サラダ油	1	
ウスターソース	0.8	
こいくちしょうゆ	0.5	
赤ワイン	2	
食塩	0.2	
こしょう混合	0.02	
【牛乳】		
牛乳	1	
【チキンカツ】		
鶏胸肉 45 g	1	
清酒(上撰)	0.8	
食塩	0.1	
こしょう混合	0.01	
薄力粉	4.8	
【茎わかめの炒め煮】		
冷 細切りくきわかめ	8	
にんじん	10	
豚モモ	8	
突きこんにゃく(白)	12	
冷凍 千切ごぼう	12	
こいくちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.6	
本みりん	0.4	
りんご酢	0.5	
ソーセージ マヨネーズタイプ	5	
【豚汁】		
豚モモ	5	
(冷) 里芋	15	
国産ささがきごぼう	10	
だいこん	10	
にんじん	8	
たまねぎ	10	
板こんにゃく	5	
サラダ油	0.3	
【とうにゅう麺のすまし汁】		
豆乳麺	10	
冷凍 かまぼこ	5	
椎茸国産細切スライス	0.5	
カットほうれん草	8	
だし昆布	1	
花かつお	1	
清酒(上撰)	1	
食塩	0.3	
いりこ 未選別	1	
花かつお	1	
合わせみそ	8	
食塩	0.06	

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【さばのゆずみそ煮】		
さばゆず味噌煮	1	
【茎わかめの炒め煮】		
冷 細切りくきわかめ	8	
にんじん	10	
豚モモ	8	
突きこんにゃく(白)	12	
冷凍 千切ごぼう	12	
こいくちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.6	
本みりん	0.4	
三温糖	0.6	
りんご酢	0.5	
ソーセージ マヨネーズタイプ	5	
【豚汁】		
豚モモ	5	
(冷) 里芋	15	
国産ささがきごぼう	10	
だいこん	10	
にんじん	8	
たまねぎ	10	
板こんにゃく	5	
サラダ油	0.3	
【とうにゅう麺のすまし汁】		
豆乳麺	10	
冷凍 かまぼこ	5	
椎茸国産細切スライス	0.5	
カットほうれん草	8	
だし昆布	1	
花かつお	1	
清酒(上撰)	1	
食塩	0.3	
いりこ 未選別	1	
花かつお	1	
合わせみそ	8	

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【さばのしょうが煮】		
さば生姜煮	1	
【茎わかめの炒め煮】		
冷 細切りくきわかめ	8	
にんじん	10	
豚モモ	8	
突きこんにゃく(白)	12	
冷凍 千切ごぼう	12	
こいくちしょうゆ	2	
清酒(上撰)	0.6	
本みりん	0.4	
三温糖	0.6	
りんご酢	0.5	
ソーセージ マヨネーズタイプ	5	
【豚汁】		
豚モモ	5	
(冷) 里芋	15	
国産ささがきごぼう	10	
だいこん	10	
にんじん	8	
たまねぎ	10	
板こんにゃく	5	
サラダ油	0.3	
【とうにゅう麺のすまし汁】		
豆乳麺	10	
冷凍 かまぼこ	5	
椎茸国産細切スライス	0.5	
カットほうれん草	8	
だし昆布	1	
花かつお	1	
清酒(上撰)	1	
食塩	0.3	
いりこ 未選別	1	
花かつお	1	
合わせみそ	8	

【献立名】	食品名	1人分量
【とりこ丼 ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【さばのしょうが煮】		
さば生姜煮	1	
【茎わかめの炒め煮】		
鶏胸肉	50	
国産おろしうが	0.2	
こいくちしょうゆ	1	
清酒(上撰)	0.8	
かたくり粉	6	
白絞油	5	
【とりこ丼 具1】		
たまねぎ	20	
ソテーオニオン	15	
にんじん	12	
カットわかめ	0.5	
うずら卵	20	
国産小松菜カット	15	
三温糖	0.7	
トマトピューレ	3	
トマトケチャップ	5	
ウスターソース	0.5	
こいくちしょうゆ	0.8	
清酒(上撰)	1	
サラダ油	0.3	
かたくり粉	0.3	
【さつま汁】		
鶏モモ肉	20	
さつまいも	20	
突きこんにゃく(黒)	15	
だいこん	15	
国産ささがきごぼう	8	
にんじん	5	
中ねぎ	1	
【牛乳】		
牛乳	1	
【じゃがいものみそ汁】		
冷凍 厚揚げ	20	
じゃがいも	20	
たまねぎ	12	
冷凍ほぐしエノキ茸	5	
いりこ 未選別	1	
花かつお	1	
合わせみそ	8	
食塩	0.15	
米みそ	4	
上白糖	0.8	
ねりごま	0.5	
すりごま	1.5	
りんご酢	1.5	
本みりん	1	
【のり】		
焼きのり	1個	

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80	
強化米(鉄分プラス)	0.24	
【牛乳】		
牛乳	1	
【さばのゆずみそ煮】		
さば生姜煮	1個	
【もやしの黒酢あえ】		
きゅうり	25	
りょくとうもやし	15	
にんじん	3	
カットわかめ	0.5	
食塩	0.1	
上白糖	0.6	
こいくちしょうゆ	1	
冷凍豆腐	3	
食塩	0.1	
こいくちしょうゆ	3	
三温糖	0.8	
本みりん	1	
清酒(上撰)	1	
サラダ油	0.3	
【かけあえ】		
だいこん	20	
はくさい	20	
きゅうり	8	
いか 短冊	10	
食塩	0.15	
米みそ	4	
上白糖	0.8	
ねりごま	0.5	
すりごま	1.5	
りんご酢	1.5	
本みりん	1	
【のり】		
焼きのり	1個	

1月29日		
【献立名】	食品名	1人分量
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)		80
強化米(鉄分プラス)		0.24
[牛乳]		
牛乳		1
[白身魚のフライ]		
シイラフライ		1個
白絞油		5
[小松菜と白菜のごまサラダ]		
国産小松菜カット		20
はくさい		20
ロースハム		8
にんじん		8
冷凍枝豆むき身		8
すりごま		1
香りごまドレッシング		5
[大根とかぶのスープ]		
カットベーコン		5
だいこん		20
かぶ		20
たまねぎ		10
カットほうれん草		6
サラダ油		0.3
白ワイン		0.5
食塩		0.5
こしょう混合		0.02
とりがらスープ		3
うすくちしょうゆ		0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)		80
強化米(鉄分プラス)		0.24
【牛乳】		
牛乳		
【魚のごまみそマヨネーズ焼】		
ホキ 40 g		1切
食塩		0.
こしょう混合		0.0
清酒(上撰)		
米みそ		2.0
すりごま		1.0
うすくちしょうゆ		
ソースイックマヨネーズタイプ		!
【にんじんしりしり】		
冷凍 いり玉子		8
まぐろ油漬け		12
にんじん		20
キャベツ		15
うすくちしょうゆ		0.1
本みりん		0.4
清酒(上撰)		0.4
サラダ油		0.3
ごま油		0.2
【もずく汁】		
沖縄もずく		10
冷凍豆腐		10
たまねぎ		20
冷凍ほぐしエシャン		5
中ねぎ		1.5
だし昆布		
花かつお		
食塩		0.3
うすくちしょうゆ		1.8
本みりん		0.4