

1月7日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鮭のチーズフライ ペンのソテー ごま和え 大豆の甘辛煮 もずくのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のトウバンジャン炒め 大根サラダ もずくのみそ汁 ヨーグルト	米飯 牛乳 鮭のチーズフライ ペンのソテー ごま和え 大豆の甘辛煮 もずくのみそ汁	米飯 牛乳 豚肉のトウバンジャン炒め 粉ふき芋 大根サラダ 大豆の甘辛煮 もずくのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) キャベツ にら 人参 たけのこ(水煮缶) きくらげ 塩 ごしょう 醤油 上白糖 酒	鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) キャベツ にら 人参 たけのこ(水煮缶) きくらげ 塩 ごしょう 醤油 上白糖 酒
マカロニ(ペンネ) サラダ油(米ぬか油) 塩 ごしょう パセリ	トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ごま油 でん粉	マカロニ(ペンネ) サラダ油(米ぬか油) 塩 ごしょう パセリ	トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ごま油 でん粉
小松菜 人参 もやし ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖	大根 きゅうり わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごしょう	小松菜 人参 もやし ごま(白・すり) 白練りごま 醤油 上白糖	じゃが芋 塩 ごしょう パセリ
大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	もずく・おきなわもず 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
もずく・おきなわもず 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	ヨーグルト(ca強化)	もずく・おきなわもず 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	もずく・おきなわもず 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水

1月8日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ハッシュドビーフライス ツナサラダ アセロラゼリー	牛乳 麻婆丼 揚げ餃子 切干大根のナムル アセロラゼリー	麦ごはん 牛乳 プレーンオムレツ ツナサラダ アセロラゼリー きのこソテー ハッシュドビーフ	麦ごはん 牛乳 揚げ餃子 切干大根のナムル アセロラゼリー きのこソテー 麻婆丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳	牛乳	精白米 強化米 強化押し麦	精白米 強化米 強化押し麦
精白米 強化米 強化押し麦 牛もも肉(薄切り) 豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト水煮(缶 ホール) にんにく 生姜 グリーンピース(冷凍) バター ハヤシルウ トマトケチャップ 粉チーズ 脱脂粉乳 ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水	精白米 強化押し麦 強化米 豚もも挽肉 豆腐 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水	牛乳 プレーンオムレツ きゅうり キャベツ ホールコーン(冷) 玉ねぎ まぐろ油漬 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう アセロラゼリー えのきたけ ちんげん菜 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	牛乳 ぎょうざ 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 小松菜 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり) アセロラゼリー えのきたけ ちんげん菜 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
きゅうり キャベツ ホールコーン(冷) 玉ねぎ まぐろ油漬 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	ぎょうざ 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 小松菜 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり)	えのきたけ ちんげん菜 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	豚もも挽肉 豆腐 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水
アセロラゼリー	アセロラゼリー	牛もも肉(薄切り) 豚もも肉(薄切り) 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト水煮(缶 ホール) にんにく 生姜 ウスターソース(冷凍) バター ハヤシルウ トマトケチャップ 粉チーズ 脱脂粉乳 ウスターソース チャツネ 塩 こしょう 赤ワイン 水	アセロラゼリー

1月9日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ビビンバ コーンしゅうまい 五目豆 豆腐のスープ	米飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 春雨サラダ さつま芋のレモン煮 豆腐のスープ	麦ごはん 牛乳 ビビンバ コーンしゅうまい 五目豆 乾燥小魚(個) 豆腐のスープ	米飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 春雨サラダ さつま芋のレモン煮 乾燥小魚(個) 豆腐のスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳	精白米 強化米	精白米 強化米 強化押し麦	精白米 強化米
精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 醤油 酒 ぜんまい水煮 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ほうれん草 切干大根 人参 もやし ごま油 醤油 三温糖 生姜 ごま(白・すり) ごま(白・いり)	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 酒 塩 こしょう にんにく 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 緑豆春雨 キャベツ ホールコーン(冷) 人参 マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう	牛乳 豚もも肉(薄切り) 生姜 にんにく 醤油 酒 ぜんまい水煮 トウバンジャン サラダ油(米ぬか油) ほうれん草 切干大根 人参 もやし ごま油 醤油 三温糖 生姜 ごま(白・すり) ごま(白・いり)	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 酒 塩 こしょう にんにく 小麦粉 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 緑豆春雨 キャベツ ホールコーン(冷) 人参 マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう
コーンしゅうまい	さつま芋 レモン汁 上白糖 塩 水	コーンしゅうまい	さつま芋 レモン汁 上白糖 塩 水
大豆 こんにゃく ごぼう 人参 昆布 三温糖 醤油 水	豆腐 ショルダーベーコン ちんげん菜 えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水	大豆 こんにゃく ごぼう 人参 昆布 三温糖 醤油 水	乾燥小魚 豆腐 ショルダーベーコン ちんげん菜 えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水
豆腐 ショルダーベーコン ちんげん菜 えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水		乾燥小魚 豆腐 ショルダーベーコン ちんげん菜 えのきたけ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 でん粉 水	

1月10日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鉄腕カレーメンチカツ もやしのサラダ スパゲティのソテー 野菜スープ	米飯 牛乳 五目あんかけうどん ごぼうサラダ 鶏肉と厚揚げの煮付け アーモンド(個)	米飯 牛乳 鉄腕カレーメンチカツ もやしのサラダ スパゲティのソテー いんげんとベーコンのソテー 野菜スープ	米飯 牛乳 鮭のバターポン酢焼き ごぼうサラダ 鶏肉の厚揚げの煮付け アーモンド(個) 野菜スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
レバー入りメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	うどん(冷凍) 豚もも肉(薄切り) 白菜 人参 もやし 長ねぎ きくらげ 干椎茸 醤油 みりん 上白糖 削り節 だし昆布 でん粉 水	レバー入りメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	鮭(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター 醤油 上白糖 酢 レモン汁 でん粉 水
ホールコーン(冷) もやし きゅうり ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油) ごま油 醤油 塩 酢	ごぼう 醤油 キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ(卵黄型) 一味唐辛子	ホールコーン(冷) もやし きゅうり ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油) ごま油 醤油 塩 酢	ごぼう 醤油 キャベツ きゅうり 人参 マヨネーズ(卵黄型) 一味唐辛子
スパゲティ(カット) サラダ油(米ぬか油) 玉ねぎ ピーマン トマトケチャップ 塩	鶏もも肉(皮なし) 生揚げ たけのこ(水煮缶) 人参 さやえんどう(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水	スパゲティ(カット) サラダ油(米ぬか油) 玉ねぎ ピーマン トマトケチャップ 塩	鶏もも肉(皮なし) 生揚げ たけのこ(水煮缶) 人参 さやえんどう(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水
にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水	アーモンド(個)	にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水	にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水

1月14日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 照焼ハンバーグ ごま酢和え ひじきの炒め煮 チーズ 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 イカフライ コーンソテー 桃缶 納豆 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 照焼ハンバーグ ごま酢和え ひじきの炒め煮 チーズ 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 イカフライ コーンソテー 納豆 桃缶 油揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ハンバーグ 三温糖 醤油 酒 生姜 でん粉 水	イカフライ 揚げ油(米ぬか油) ホールコーン(冷) 玉ねぎ しめじ キャベツ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	ハンバーグ 三温糖 醤油 酒 生姜 でん粉 水	イカフライ 揚げ油(米ぬか油) ホールコーン(冷) 玉ねぎ しめじ キャベツ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
切干大根 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油	黄桃(缶 ﾀｲｽ)	切干大根 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油	納豆 醤油 黄桃(缶 ﾀｲｽ)
ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水
チーズ(ca強化)		チーズ(ca強化)	
油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水		油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	

1月15日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ほうれん草と豚肉のあんかけ丼 えびしゅうまい わかめサラダ 金時豆の甘煮	米飯 牛乳 鶏肉のみそがらめ ごまびたし 大根のべっこう煮 麩のみそ汁	麦ごはん 牛乳 ほうれん草と豚肉のあんかけ えびしゅうまい わかめサラダ 金時豆の甘煮 麩のみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のみそがらめ ごまびたし 大根のべっこう煮 金時豆の甘煮 麩のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 白菜 人参 たけのこ(水煮缶) 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 塩 こしょう ごま油 がらスープの素 でん粉 水 えびシューマイ もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油 いんげん豆 三温糖 醤油 水	精白米 強化米 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 醤油 酒 でん粉 揚げ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 水 キャベツ 人参 小松菜 醤油 ごま(白・いり) 豚もも肉(薄切り) 大根 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 水 えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 豚もも肉(薄切り) 生姜 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 白菜 人参 たけのこ(水煮缶) 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 塩 こしょう ごま油 がらスープの素 でん粉 水 えびシューマイ もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油 いんげん豆 三温糖 醤油 水 えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	精白米 強化米 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 醤油 酒 でん粉 揚げ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 水 キャベツ 人参 小松菜 醤油 ごま(白・いり) 豚もも肉(薄切り) 大根 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 水 いんげん豆 三温糖 醤油 水 えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水

1月16日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
わかめごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 大根漬け 生揚げの五目煮 えのきのみそ汁	米飯 牛乳 さばの塩焼き 風味漬け じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト えのきのみそ汁	わかめごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ 小松菜のソテー 生揚げの五目煮 大根漬け えのきのみそ汁	米飯 牛乳 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト 大根漬け えのきのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化押し麦 強化米 塩わかめ 牛乳 いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油) 大根 塩 ごま(白・いり) 生揚げ ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリーンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水 油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米 牛乳 鯖(三枚卸・骨無し) 塩 サラダ油(米ぬか油) 白菜 きゅうり 人参 生姜 醤油 塩 じゃが芋 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 ヨーグルト(ca強化) 油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化押し麦 強化米 塩わかめ 牛乳 いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油) もやし 小松菜 ホールコーン(冷) シュルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 生揚げ ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) グリーンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水 大根 塩 ごま(白・いり) 油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	精白米 強化米 牛乳 鯖(三枚卸・骨無し) 塩 サラダ油(米ぬか油) じゃが芋 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 ヨーグルト(ca強化) 大根 塩 ごま(白・いり) 油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

1月17日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 チキンのオープン焼き おひたし ジャガイモのソテー ポップビーンズ 大根のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉の生姜焼き風 華風あえ ポップビーンズ 大根のみそ汁	米飯 牛乳 チキンのオープン焼き おひたし ジャガイモのソテー ポップビーンズ 大根のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉の生姜焼き風 華風あえ 高野豆腐の煮物 ポップビーンズ 大根のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
チキンのオープン焼き サラダ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 三温糖 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	チキンのオープン焼き サラダ油(米ぬか油)	豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 三温糖 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
もやし 小松菜 人参 醤油	キャベツ きゅうり ロースハム 醤油 酢 上白糖 ごま油	もやし 小松菜 人参 醤油	キャベツ きゅうり ロースハム 醤油 酢 上白糖 ごま油
じゃが芋 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 塩	じゃが芋 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 塩
油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 塩 油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	高野豆腐 ちくわ 人参 たけのこ(水煮缶) さやえんどう(冷凍) 干椎茸 三温糖 醤油 削り節 水
			大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 塩
			油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

1月20日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鮭フライ 青菜の浸し じゃがいものきんぴら 白玉雑煮	米飯 牛乳 いかの生姜焼き かきあえなます さつま芋の甘煮 白玉雑煮	米飯 牛乳 鮭フライ 青菜の浸し じゃがいものきんぴら 黒豆 こうとう汁	米飯 牛乳 いかの生姜焼き 青菜の浸し さつま芋の甘煮 かきあえなます 黒豆 こうとう汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鮭フライ 揚げ油(米ぬか油)	いか 醤油 みりん 酒	鮭フライ 揚げ油(米ぬか油)	いか 醤油 みりん 酒
小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	生姜 サラダ油(米ぬか油)	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	生姜 サラダ油(米ぬか油)
豚もも肉(薄切り) じゃが芋 人参 さやいんげん(冷凍) こんにやく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ごま(白・いり) ラー油	キャベツ きゅうり しめじ れんこん 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油 酢 さつま芋 レモン汁 上白糖 塩 水	豚もも肉(薄切り) じゃが芋 人参 さやいんげん(冷凍) こんにやく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ごま(白・いり) ラー油	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油 さつま芋 レモン汁 上白糖 塩 水
鶏むね肉(皮なし) 白玉もち 油揚げ 大根 長ねぎ 人参 ほうれん草 干椎茸 削り節 だし昆布 醤油 みりん 塩 水	鶏むね肉(皮なし) 白玉もち 油揚げ 大根 長ねぎ 人参 ほうれん草 干椎茸 削り節 だし昆布 醤油 みりん 塩 水	大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 鶏むね肉(皮なし) 油揚げ 大根 長ねぎ 人参 ほうれん草 干椎茸 削り節 だし昆布 醤油 みりん 塩 水	れんこん 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油 酢 大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 鶏むね肉(皮なし) 油揚げ 大根 長ねぎ 人参 ほうれん草 干椎茸 削り節 だし昆布 醤油 みりん 塩 水

1月21日 使用食材

A献立名
 アーモンドそばろごはん
 牛乳
 チーズオムレツ
 もやしのサラダ
 切り昆布とじゃが芋の煮物
 たぬき汁

B献立名
 牛乳
 いわしのかば焼き丼
 ゆかりあえ
 生揚げのみそ煮
 プリン
 たぬき汁

C献立名
 アーモンドそばろごはん
 牛乳
 チーズオムレツ
 もやしのサラダ
 切り昆布とじゃが芋の煮物
 パイン缶
 たぬき汁

D献立名
 麦ごはん
 牛乳
 いわしのかば焼き
 生揚げのみそ煮
 プリン
 ゆかりあえ
 たぬきの汁

食品名
 精白米
 強化押し麦
 強化米
 醤油
 酒
 塩
 鶏挽肉
 アーモンド(ダイス)
 醤油
 みりん
 酒
 上白糖
 グリンピース(冷凍)

 牛乳

食品名
 牛乳

 精白米
 強化押し麦
 強化米
 鰯
 でん粉
 揚げ油(米ぬか油)
 三温糖
 醤油
 みりん
 酒
 水
 生姜
 長ねぎ

食品名
 精白米
 強化押し麦
 強化米
 醤油
 酒
 塩
 鶏挽肉
 アーモンド(ダイス)
 醤油
 みりん
 酒
 上白糖
 グリンピース(冷凍)

 牛乳

食品名
 精白米
 強化米
 強化押し麦

 牛乳

 鰯
 でん粉
 揚げ油(米ぬか油)
 三温糖
 醤油
 みりん
 酒
 水
 生姜
 長ねぎ

チーズオムレツ

 もやし
 人参
 きゅうり
 サラダ油(米ぬか油)
 酢
 塩
 こしょう

 きざみ昆布
 人参
 じゃが芋
 三温糖
 醤油
 酒
 水

キャベツ
 ゆかり粉

 豚もも肉(薄切り)
 醤油
 生揚げ
 人参
 たけのこ(水煮缶)
 さやえんどう(冷凍)
 長ねぎ
 生姜
 干椎茸
 サラダ油(米ぬか油)
 三温糖
 みそ(淡色・辛)
 醤油
 水
 でん粉

チーズオムレツ

 もやし
 人参
 きゅうり
 サラダ油(米ぬか油)
 酢
 塩
 こしょう

 きざみ昆布
 人参
 じゃが芋
 三温糖
 醤油
 酒
 水

豚もも肉(薄切り)
 醤油
 生揚げ
 人参
 たけのこ(水煮缶)
 さやえんどう(冷凍)
 長ねぎ
 生姜
 干椎茸
 サラダ油(米ぬか油)
 三温糖
 みそ(淡色・辛)
 醤油
 水
 でん粉

こんにゃく
 人参
 ごぼう
 大根
 長ねぎ
 サラダ油(米ぬか油)
 煮干し粉
 みそ(淡色・辛)
 みそ(甘)
 水

プリン

 こんにゃく
 人参
 ごぼう
 大根
 長ねぎ
 サラダ油(米ぬか油)
 煮干し粉
 みそ(淡色・辛)
 みそ(甘)
 水

パイン(缶 7ピット)

 こんにゃく
 人参
 ごぼう
 大根
 長ねぎ
 サラダ油(米ぬか油)
 煮干し粉
 みそ(淡色・辛)
 みそ(甘)
 水

プリン

 キャベツ
 ゆかり粉

 こんにゃく
 人参
 ごぼう
 大根
 長ねぎ
 サラダ油(米ぬか油)
 煮干し粉
 みそ(淡色・辛)
 みそ(甘)
 水

1月22日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばのごま揚げ なめたけ和え くきわかめのきんぴら なめこ汁	米飯 牛乳 うま煮ラーメン 鶏肉とナッツの炒め物 フレンチサラダ	米飯 牛乳 さばのごま揚げ なめたけ和え くきわかめのきんぴら チーズ なめこ汁	米飯 牛乳 鮭のムニエル フレンチサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 チーズ なめこ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖(三枚卸・骨無し) ごま(白・いり) 醤油 生姜 でん粉 水 揚げ油(米ぬか油)	中華めん(冷凍) 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) 人参 たけのこ(水煮缶) 白菜 ちんげん菜 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 醤油 塩 こしょう がらスープの素 ごま油 かき油 でん粉 水	鯖(三枚卸・骨無し) ごま(白・いり) 醤油 生姜 でん粉 水 揚げ油(米ぬか油)	鮭(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター
小松菜 切干大根 人参 醤油 えのきたけ 醤油 上白糖	人参 白菜 ちんげん菜 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 醤油 塩 こしょう がらスープの素 ごま油 かき油 でん粉 水	小松菜 切干大根 人参 醤油 えのきたけ 醤油 上白糖	人参 キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢
茎わかめ ごぼう こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子	鶏もも肉(皮なし) ロースカシューナッツ ピーマン 人参 干椎茸 長ねぎ サラダ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 醤油 酒 上白糖	茎わかめ ごぼう こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子	鶏もも肉(皮なし) ロースカシューナッツ ピーマン 人参 干椎茸 長ねぎ サラダ油(米ぬか油) みそ(淡色・辛) 醤油 酒 上白糖
なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	人参 キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	チーズ(ca強化) なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	チーズ(ca強化) なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水

1月23日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さわらの西京焼き おひたし 生揚げと里芋の含め煮 クレープ(いちご) きのこ汁	米飯 牛乳 カレイの中華あんかけ グリーンサラダ クレープ(いちご) きのこ汁	米飯 牛乳 さわらの西京焼き おひたし クレープ(いちご) 大豆の甘辛煮 きのこ汁	米飯 牛乳 カレイの中華あんかけ グリーンサラダ クレープ(いちご) 大豆の甘辛煮 きのこ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鱈(切り身) みそ(淡色・辛) 酒 みりん サラダ油(米ぬか油)	カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 生姜	鱈(切り身) みそ(淡色・辛) 酒 みりん サラダ油(米ぬか油)	カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 生姜
もやし 小松菜 人参 醤油	にんにく 干椎茸 さやえんどう(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩	もやし 小松菜 人参 醤油	にんにく 干椎茸 さやえんどう(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩
生揚げ 里いも 昆布 三温糖 醤油 水	醤油 がらスープの素 こしょう でん粉 水 ごま油	クレープ(いちご) 大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	醤油 がらスープの素 こしょう でん粉 水 ごま油
クレープ(いちご)	キャベツ	醤油	キャベツ
まいたけ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 塩 醤油 煮干し粉 水	きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう クレープ(いちご)	まいたけ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 塩 醤油 煮干し粉 水	きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう クレープ(いちご)
	まいたけ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 塩 醤油 煮干し粉 水		大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
			まいたけ えのきたけ 油揚げ 長ねぎ 塩 醤油 煮干し粉 水

1月24日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 チキンたれカツ シルバーサラダ ひじきの炒め煮 野菜スープ	牛乳 ポークカレーライス 大根サラダ ヨーグルト	米飯 牛乳 チキンたれカツ ひじきの炒め煮 シルバーサラダ 桃缶 野菜スープ	麦ごはん 牛乳 スペイン風オムレツ 大根サラダ ヨーグルト 塩もみ ポークカレー
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	牛乳	精白米 強化米	精白米 強化米 強化押し麦
牛乳	精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(角切り) じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリーンピース(冷凍) にんにく サラダ油(米ぬか油) 塩 脱脂粉乳 チャツネ カレールウ 水	牛乳	牛乳
チキンカツ 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水	大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	チキンカツ 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水	スペイン風オムレツ
緑豆春雨 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう	ヨーグルト(ca強化)	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油	大根 ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)
ひじき さつま揚げ 大豆 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油		緑豆春雨 きゅうり ホールコーン(冷) マヨネーズ(卵黄型) 塩 酢 こしょう	ヨーグルト(ca強化)
にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水		黄桃(缶 ダイス)	キャベツ 塩
		にら えのきたけ 人参 きくらげ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 水	豚もも肉(角切り) じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリーンピース(冷凍) にんにく サラダ油(米ぬか油) 塩 脱脂粉乳 チャツネ カレールウ 水

1月27日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 中華丼 焼き餃子 ごま和え カシューナッツ(個)	米飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のナムル 昆布と豚肉の炒り煮 春雨スープ	麦ごはん 牛乳 焼き餃子 ごま和え 車麩とこんにゃくの含め煮 カシューナッツ(個) 中華丼の具	米飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 切干大根のナムル 昆布と豚肉の炒り煮 カシューナッツ(個) 春雨スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水 ぎょうざ キャベツ 小松菜 ちくわ 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油 カシューナッツ(個)	精白米 強化米 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり) 切り昆布 豚もも肉(薄切り) しらたき 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 ごま油 緑豆春雨 人参 えのきたけ 長ねぎ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ぎょうざ キャベツ 小松菜 ちくわ 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油 こんにゃく 人参 車麩 削り節 三温糖 醤油 水 カシューナッツ(個) 豚もも肉(薄切り) むきえび うずら卵(缶) いか 人参 白菜 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう ごま油 かき油 がらスープの素 醤油 でん粉 水	精白米 強化米 牛乳 鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 切干大根 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 ごま(白・いり) 切り昆布 豚もも肉(薄切り) しらたき 人参 ごぼう サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水 ごま油 カシューナッツ(個) 緑豆春雨 人参 えのきたけ 長ねぎ がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水

1月28日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ もやしのサラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 プルーン 豆腐のみそ汁	米飯 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 野菜ソテー マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	ゆかりごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ もやしのサラダ 大根と揚げ麩の甘辛煮 プルーン 豆腐のみそ汁	米飯 牛乳 ハンバーグのケチャップ煮 野菜ソテー マカロニサラダ プルーン 豆腐のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉	精白米 強化米	精白米 強化押し麦 強化米 ゆかり粉	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)	ハンバーグ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶 スライス) さやいんげん(冷凍) バター トマトケチャップ ハヤシルウ 塩 こしょう 水	かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油)	ハンバーグ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶 スライス) さやいんげん(冷凍) バター トマトケチャップ ハヤシルウ 塩 こしょう 水
もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油 上白糖 塩 こしょう	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油 上白糖 塩 こしょう	キャベツ 玉ねぎ ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
大根 揚げ麩 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 みりん 醤油 削り節 水	マカロニ 人参 きゅうり 塩 マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	大根 揚げ麩 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 みりん 醤油 削り節 水	マカロニ 人参 きゅうり 塩 マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢
プルーン(種抜)	プルーン(種抜)	プルーン(種抜)	プルーン(種抜)
豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	プルーン(種抜) 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

1月29日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 キャベツメンチカツ しめじと青菜のひたし 切干大根の炒り煮 にら卵スープ	米飯 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ジャガイモのソテー 春雨サラダ しらすの佃煮 にら卵スープ	米飯 牛乳 キャベツメンチカツ しめじと青菜のひたし 切干大根の炒り煮 しらすの佃煮 にら卵スープ	米飯 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ジャガイモのソテー 春雨サラダ しらすの佃煮 にら卵スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 塩 こしょう 醤油	キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 塩 こしょう 醤油
小松菜 しめじ 三温糖 醤油 酒	サラダ油(米ぬか油) マーマレード(低糖) 醤油 酒	小松菜 しめじ 三温糖 醤油 酒	サラダ油(米ぬか油) マーマレード(低糖) 醤油 酒
さつま揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	じゃが芋 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	さつま揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	じゃが芋 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
鶏卵 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	緑豆春雨 キャベツ きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉)	しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水	緑豆春雨 キャベツ きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉)
	しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水	鶏卵 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水	しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水
	鶏卵 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水		鶏卵 にら えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 ごま油 でん粉 水

1月30日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばのネギソース揚げ 華風あえ ちくわのきんぴら もずくのスープ	米飯 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め じゃが芋とツナの煮物 もやしの浸し もずくのスープ	米飯 牛乳 さばのネギソース揚げ 華風あえ ちくわのきんぴら じゃり豆 もずくのスープ	米飯 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め もやしの浸し じゃが芋とツナの煮物 じゃり豆 もずくのスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖(三枚卸・骨無し) 醤油 酒 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 酢 ごま油 長ねぎ	生揚げ 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) きくらげ ちんげん菜 たけのこ(水煮缶) 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 塩 かき油 ごま油 水 でん粉	鯖(三枚卸・骨無し) 醤油 酒 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 酢 ごま油 長ねぎ	生揚げ 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) きくらげ ちんげん菜 たけのこ(水煮缶) 人参 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 塩 かき油 ごま油 水 でん粉
キャベツ きゅうり 人参 醤油 酢 上白糖 ごま油	じゃが芋 まぐろ油漬 人参 グリンピース(冷凍) 上白糖 醤油 水	キャベツ きゅうり 人参 醤油 酢 上白糖 ごま油	もやし 小松菜 醤油
ちくわ こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 七味唐辛子	もやし 小松菜 醤油	ちくわ こんにゃく ごぼう さやいんげん(冷凍) 人参 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 七味唐辛子	じゃが芋 まぐろ油漬 人参 グリンピース(冷凍) 上白糖 醤油 水
もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	じゃり豆 もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	じゃり豆 もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水

1月31日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 白身魚フライ シャキシャキサラダ カラフルビーンズ わかめスープ	チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ 北海道牛乳プリン	チーズパン 牛乳 白身魚フライ シャキシャキサラダ カラフルビーンズ コーンソテー わかめスープ	米飯 牛乳 チンジャオロースー ポークしゅうまい 北海道牛乳プリン コーンソテー わかめスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	チーズパン	チーズパン	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油)	スパゲティ(冷) 豚もも挽肉 ショルダーベーコン 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ グリンピース(冷凍) トマトケチャップ トマトピューレ 上白糖 トマト水煮(缶 ホール) サラダ油(米ぬか油) 赤ワイン ハヤシルウ 粉チーズ 塩 こしょう 水	白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油) じゃが芋 人参 きゅうり ロースハム サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう 大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ロースカシューナツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 七味唐辛子	豚もも肉(薄切り) にんにく 生姜 醤油 でん粉 ピーマン 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) サラダ油(米ぬか油) 酒 三温糖 醤油 かき油 ごま油 でん粉 水
じゃが芋 人参 きゅうり ロースハム サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	キャベツ 人参 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	ホールコーン(冷) キャベツ バター 塩 こしょう	ポークしゅうまい 北海道牛乳プリン
大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 ロースカシューナツ みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま油 七味唐辛子	北海道牛乳プリン	わかめ(乾燥) 鶏もも肉 長ねぎ えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水	北海道牛乳プリン ホールコーン(冷) キャベツ バター 塩 こしょう わかめ(乾燥) 鶏もも肉 長ねぎ えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水
わかめ(乾燥) 鶏もも肉 長ねぎ えのきたけ がらスープの素 醤油 塩 こしょう 水			