

1月9日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ポークカレーライス 牛乳 インゲン豆のサラダ みかんゼリー	麻婆丼 牛乳 春巻 中華サラダ みかんゼリー	麦ごはん 牛乳 プレーンオムレツ 野菜ソテー いんげん豆のサラダ みかんゼリー ポークカレー	麦ごはん 牛乳 春巻 野菜ソテー 中華サラダ みかんゼリー 麻婆丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(角切り) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(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 いんげん豆 レッドキドニー(缶) ホールコーン(冷) きゅうり 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油 みかんゼリー	牛乳 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 春巻 揚げ油(米ぬか油) こんにゃくかんてん もやし 人参 わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油 ごま(白・いり) みかんゼリー	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 プレーンオムレツ キャベツ 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう いんげん豆 レッドキドニー(缶) ホールコーン(冷) きゅうり 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油) 酢 醤油 みかんゼリー 豚もも肉(角切り) カレー粉 じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(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	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 春巻 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう こんにゃくかんてん もやし 人参 わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油 ごま(白・いり) みかんゼリー 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

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 えびシュウマイ ごぼうサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 ニラとえのきのスープ	(米飯) 牛乳 かしわうどん いかメンチカツ 小松菜の浸し	米飯 牛乳 えびシュウマイ ごぼうサラダ 鶏肉とナッツの炒め物 肉みそ ニラとえのきのスープ	米飯 牛乳 いかメンチカツ 小松菜の浸し フルーツ杏仁 肉みそ ニラとえのきのスープ
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
えびシュウマイ	うどん(冷凍) 鶏もも肉(皮なし) 蒸しかまぼこ 油揚げ うずら卵(缶) 人参 長ねぎ しめじ ほうれん草 だし昆布 削り節 醤油 みりん 塩 水	えびシュウマイ	いかメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)
ごぼう 醤油 きゅうり キャベツ 人参 酢 ノンエッグマヨネーズ 一味唐辛子 塩 こしょう	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	ごぼう 醤油 きゅうり キャベツ 人参 酢 ノンエッグマヨネーズ 一味唐辛子 塩 こしょう	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油 杏仁豆腐 黄桃(缶 ダイス) パイン(缶 チビット)
鶏もも肉(皮なし) ローストカシューナッツ さやいんげん(冷凍) 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	いかメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) ローストカシューナッツ さやいんげん(冷凍) 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	ひよこまめ-ゆで 豚もも挽肉 たけのこ(水煮缶) 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 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	小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	ひよこまめ-ゆで 豚もも挽肉 たけのこ(水煮缶) 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 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
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	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11日 使用食材

A献立名

ほうれん草と豚肉のあんかけ丼
牛乳
焼き餃子
アーモンドキャベツ

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

焼きぎょうざ

キャベツ
きゅうり
アーモンド(細切り)
塩
醤油

B献立名

米飯
牛乳
マメマメコロッケ
もやしのサラダ
高野豆腐の煮物
油揚げのみそ汁

食品名

牛乳

マメマメコロッケ
揚げ油(米ぬか油)

もやし
きゅうり
ホールコーン(冷)
酢
醤油
塩
こしょう
ごま油

高野豆腐
ちくわ
人参
たけのこ(水煮缶)
グリーンピース(冷凍)
干椎茸
三温糖
醤油
削り節
水

油揚げ
わかめ(乾燥)
長ねぎ
煮干し粉
みそ(淡色・辛)
みそ(甘)
水

C献立名

麦ごはん
牛乳
ほうれん草と豚肉のあんかけ
焼き餃子
アーモンドキャベツ
大根漬け
油揚げのみそ汁

食品名

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

焼きぎょうざ

キャベツ
きゅうり
アーモンド(細切り)
塩
醤油

大根
塩
ごま(白・いり)

油揚げ
わかめ(乾燥)
長ねぎ
煮干し粉
みそ(淡色・辛)
みそ(甘)
水

D献立名

米飯
牛乳
マメマメコロッケ
もやしのサラダ
高野豆腐の煮物
大根漬け
油揚げのみそ汁

食品名

精白米
強化米

牛乳

マメマメコロッケ
揚げ油(米ぬか油)

もやし
きゅうり
ホールコーン(冷)
酢
醤油
塩
こしょう
ごま油

高野豆腐
ちくわ
人参
たけのこ(水煮缶)
グリーンピース(冷凍)
干椎茸
三温糖
醤油
削り節
水

大根
塩
ごま(白・いり)

油揚げ
わかめ(乾燥)
長ねぎ
煮干し粉
みそ(淡色・辛)
みそ(甘)
水

1月12日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
豚丼 牛乳 甘えびのから揚げ 切干大根のナムル 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き ちんげん菜のソテー チーズ入りマカロニサラダ 生揚げのみそ汁	麦ごはん 牛乳 甘えびのから揚げ 塩キャベツ 切干大根のナムル じゃが芋のソテー 昆布の佃煮 豚丼の具	米飯 牛乳 鶏肉のカレー焼き ちんげん菜のソテー チーズ入りマカロニサラダ 昆布の佃煮 生揚げのみそ汁
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) 酒 サラダ油(米ぬか油) しらたき 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 酒 上白糖 醤油 みりん 水	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 カレー粉 サラダ油(米ぬか油) ロースハム ちんげん菜 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	牛乳 甘えびの空揚げ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 塩 ごま油 ごま(白・いり) 切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 じゃがいも 7訂 追 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	牛乳 鶏もも肉(皮なし) 上白糖 醤油 みりん 酒 カレー粉 サラダ油(米ぬか油) ロースハム ちんげん菜 ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油
甘えびの空揚げ 揚げ油(米ぬか油)	マカロニ 人参 きゅうり チーズ(ダイス) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢	マカロニ 人参 きゅうり チーズ(ダイス) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢	マカロニ 人参 きゅうり チーズ(ダイス) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢
切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油	生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水	きざみ昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん 水
生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	豚もも肉(薄切り) 酒 サラダ油(米ぬか油) しらたき 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 酒 上白糖 醤油 みりん 水	豚もも肉(薄切り) 酒 サラダ油(米ぬか油) しらたき 人参 玉ねぎ グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 酒 上白糖 醤油 みりん 水	生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 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
梅ごはん 牛乳 照焼豆腐ハンバーグ ちくわのきんぴら ごま酢和え 黒豆 こうとう汁	梅ごはん 牛乳 照焼豆腐ハンバーグ ちくわのきんぴら ごま酢和え 黒豆 こうとう汁	梅ごはん 牛乳 照焼豆腐ハンバーグ ちくわのきんぴら ごま酢和え 黒豆 こうとう汁	梅ごはん 牛乳 照焼豆腐ハンバーグ ちくわのきんぴら ごま酢和え 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 強化押し麦 梅ごはんのもと	精白米 強化米 強化押し麦 梅ごはんのもと	精白米 強化米 強化押し麦 梅ごはんのもと	精白米 強化米 強化押し麦 梅ごはんのもと
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豆腐ハンバーグ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 でん粉 水	豆腐ハンバーグ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 でん粉 水	豆腐ハンバーグ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 でん粉 水	豆腐ハンバーグ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 酒 醤油 でん粉 水
ちくわ こんにゃく ごぼう サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子	ちくわ こんにゃく ごぼう サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子	ちくわ こんにゃく ごぼう サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子	ちくわ こんにゃく ごぼう サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 酒 一味唐辛子
切干大根 醤油 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油	切干大根 醤油 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油	切干大根 醤油 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油	切干大根 醤油 小松菜 まぐろ油漬 ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油
大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆(黒豆) ざらめ糖(中ざら) 醤油 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	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	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	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16日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
すき焼き丼 牛乳 チーズはんぺんフライ フルーツ漬け えのきのみそ汁	米飯 牛乳 さばの生姜焼き 小松菜の浸し じゃが芋のそぼろ煮 えのきのみそ汁	麦ごはん 牛乳 すき焼き フルーツ漬け スパゲティサラダ ヨーグルト えのきのみそ汁	米飯 牛乳 さばの生姜焼き 小松菜の浸し じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト えのきのみそ汁
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 強化米 強化押し麦 豚もも肉(薄切り) 焼き豆腐 人参 しらたき 白菜 長ねぎ ほうれん草 上白糖 醤油 みりん 塩 サラダ油(米ぬか油)	牛乳 鯖(三枚卸・骨無し) 生姜 醤油 みりん サラダ油(米ぬか油) 小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油	牛乳 豚もも肉(薄切り) 焼き豆腐 人参 しらたき 白菜 長ねぎ ほうれん草 上白糖 醤油 みりん 塩 サラダ油(米ぬか油)	牛乳 鯖(三枚卸・骨無し) 生姜 醤油 みりん サラダ油(米ぬか油) 小松菜 もやし ホールコーン(冷) 醤油
チーズはんぺんフライ 揚げ油(米ぬか油)	じゃがいも 7訂 追 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)	キャベツ 甘夏みかん(缶・ホールM) 塩	じゃがいも 7訂 追 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)
キャベツ 甘夏みかん(缶・ホールM) 塩	三温糖 醤油 みりん でん粉 水	塩	三温糖 醤油 みりん 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	油揚げ えのきたけ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢	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
		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	

1月17日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ビビンバ 牛乳 コーンシュウマイ カラフルビーンズ もずくのスープ	米飯 牛乳 チーズささみフライ ごま和え 野菜ソテー もずくのスープ	麦ごはん 牛乳 ビビンバ コーンシュウマイ カラフルビーンズ 大根のゆかりあえ もずくのスープ	米飯 牛乳 チーズささみフライ ごま和え 野菜ソテー 大根のゆかりあえ もずくのスープ
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) 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)	精白米 強化米 牛乳 チーズささみフライ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 人参 醤油 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 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)	精白米 強化米 牛乳 チーズささみフライ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 人参 醤油 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
コーンしゅうまい	もずく・おきなわもずく 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	コーンしゅうまい	大根 ゆかり粉 塩
大豆 こんにやく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 一味唐辛子	もずく・おきなわもずく 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	大豆 こんにやく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 一味唐辛子	もずく・おきなわもずく 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水
もずく・おきなわもずく 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもずく 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	大根 ゆかり粉 塩	もずく・おきなわもずく 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水
	もずく・おきなわもずく 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもずく 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	

1月18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 ほうれん草のひたし カレーポテト 野菜汁	甘辛ジャージャー丼 牛乳 ビーンズサラダ チーズ	米飯 牛乳 キャベツメンチカツ ほうれん草のひたし カレーポテト 白菜漬け 野菜汁	麦ごはん 牛乳 甘辛ジャージャー丼の具 ビーンズサラダ キャベツと玉ねぎのソテー 白菜漬け 野菜汁
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 豚もも挽肉	牛乳	牛乳
キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	たけのこ(水煮缶) 長ねぎ 玉ねぎ 干椎茸	キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	豚もも挽肉 たけのこ(水煮缶) 長ねぎ 玉ねぎ 干椎茸
ほうれん草 もやし 人参 醤油	生姜 にんにく グリーンピース(冷凍) ごま油 上白糖 醤油 酒	ほうれん草 もやし 人参 醤油	生姜 にんにく グリーンピース(冷凍) ごま油 上白糖 醤油 酒
じゃがいも 7訂 追 塩 カレー粉 パセリ(乾燥)	みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン がらスープの素 でん粉 水	じゃがいも 7訂 追 塩 カレー粉 パセリ(乾燥)	みそ(淡色・辛) みそ(八丁) トウバンジャン がらスープの素 でん粉 水
大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生揚げ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 ノンエッグマヨネーズ	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生揚げ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 ノンエッグマヨネーズ
	チーズ(ca強化)		キャベツ 玉ねぎ 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
			白菜 塩
			大根 人参 ごぼう 長ねぎ 生揚げ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

1月19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 肉団子のうま煮 風味漬け 豚肉とごぼうの甘辛煮 しめじのみそ汁	(ごまパン) 牛乳 あさりのクリームスパゲティ コーンサラダ	米飯 牛乳 肉団子のうま煮 風味漬け 豚肉とごぼうの甘辛煮 パイン缶 しめじのみそ汁	米飯 牛乳 白身魚の竜田揚げ コーンサラダ 肉じゃが パイン缶 しめじのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	ごまパン	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
肉団子 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	スパゲティ(冷) ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) あさり(水煮) 人参 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) パセリ バター ホワイトルウ 脱脂粉乳 がらスープの素 牛乳 塩 こしょう 水	肉団子 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油) もやし きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油
キャベツ 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	もやし きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油	キャベツ 人参 生姜 醤油 塩 ごま(白・いり)	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 塩 水
豚もも肉(薄切り) ごぼう しらたき 三温糖 醤油 みりん 酒 水 一味唐辛子	ごま油	豚もも肉(薄切り) ごぼう しらたき 三温糖 醤油 みりん 酒 水 一味唐辛子	パイン(缶 7ピット)
油揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	ごま油	パイン(缶 7ピット)	油揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水
水	ごま油	油揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	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 ミートコロッセ 大根サラダ フルーツミックス スープカレー	米飯 牛乳 さばのごま照焼き もやしの華風和え くきわかめのきんぴら スープカレー	米飯 牛乳 ミートコロッセ 大根サラダ フルーツミックス 福神和え スープカレー	米飯 牛乳 さばのごま照焼き もやしの華風和え くきわかめのきんぴら 福神和え スープカレー
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
ミートコロッセ 揚げ油(米ぬか油)	鯖(三枚卸・骨無し) 酒 醤油 みりん	ミートコロッセ 揚げ油(米ぬか油)	鯖(三枚卸・骨無し) 酒 醤油 みりん
大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	上白糖 ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)	大根 人参 わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 酢 ごま(白・いり)	上白糖 ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)
黄桃(缶 ダイス) みかん(缶) パイン(缶 7ピット)	きゅうり もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油	黄桃(缶 ダイス) みかん(缶) パイン(缶 7ピット)	きゅうり もやし ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) 醤油 酢 上白糖 ごま油
鉄強化ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム(缶 スライス) パセリ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 カレールウ カレー粉 水	茎わかめ ごぼう こんにやく 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	キャベツ 福神漬け 塩 鉄強化ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム(缶 スライス) パセリ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 カレールウ カレー粉 水	茎わかめ ごぼう こんにやく 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
	鉄強化ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム(缶 スライス) パセリ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 カレールウ カレー粉 水		キャベツ 福神漬け 塩 鉄強化ウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム(缶 スライス) パセリ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 カレールウ カレー粉 水

1月23日 使用食材

A献立名
 米飯
 牛乳
 ハンバーグのケチャップ煮
 ツナサラダ
 切干大根の炒り煮
 コーンスープ

B献立名
 麻婆はるさめ丼
 牛乳
 シャキシャキサラダ
 コーンスープ

C献立名
 米飯
 牛乳
 ハンバーグのケチャップ煮
 切干大根の炒り煮
 ツナサラダ
 ピリ辛こんにゃく
 コーンスープ

D献立名
 麦ごはん
 牛乳
 麻婆はるさめ
 切干大根の炒り煮
 シャキシャキサラダ
 ピリ辛こんにゃく
 コーンスープ

食品名
 精白米
 強化米

食品名
 牛乳

食品名
 精白米
 強化米

食品名
 精白米
 強化米
 強化押し麦

牛乳

 ハンバーグ
 トマトケチャップ
 ハヤシルウ
 上白糖
 赤ワイン
 水

 まぐろ油漬
 キャベツ
 人参
 塩
 酢
 こしょう
 サラダ油(米ぬか油)

精白米
 強化押し麦
 強化米
 豚もも挽肉
 緑豆春雨
 にら
 もやし
 人参
 しめじ
 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

 ハンバーグ
 トマトケチャップ
 ハヤシルウ
 上白糖
 赤ワイン
 水

 油揚げ
 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

牛乳

 豚もも挽肉
 緑豆春雨
 にら
 もやし
 人参
 しめじ
 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

油揚げ
 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

じゃがいも 7訂 追
 人参
 きゅうり
 サラダ油(米ぬか油)
 酢
 塩
 こしょう

まぐろ油漬
 キャベツ
 人参
 塩
 酢
 こしょう
 サラダ油(米ぬか油)

油揚げ
 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

クリームコーン缶
 鶏もも肉(皮なし)
 ほうれん草
 しめじ
 がらスープの素
 塩
 こしょう
 でん粉
 水

クリームコーン缶
 鶏もも肉(皮なし)
 ほうれん草
 しめじ
 がらスープの素
 塩
 こしょう
 でん粉
 水

こんにゃく
 ごま油
 三温糖
 醤油
 一味唐辛子

じゃがいも 7訂 追
 人参
 きゅうり
 サラダ油(米ぬか油)
 酢
 塩
 こしょう

クリームコーン缶
 鶏もも肉(皮なし)
 ほうれん草
 しめじ
 がらスープの素
 塩
 こしょう
 でん粉
 水

こんにゃく
 ごま油
 三温糖
 醤油
 一味唐辛子

クリームコーン缶
 鶏もも肉(皮なし)
 ほうれん草
 しめじ
 がらスープの素
 塩
 こしょう
 でん粉
 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
豚たま丼 牛乳 大豆の甘辛煮 ナムル 豆腐のスープ	(米飯) 牛乳 タンタン麺 揚げ餃子 コーンサラダ	麦ごはん 牛乳 豚たま煮 コーンサラダ ナムル 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ	米飯 牛乳 揚げ餃子 コーンサラダ 豚肉と生揚げのみそ煮 大豆の甘辛煮 豆腐のスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 鶏卵 人参 玉ねぎ 長ねぎ 上白糖 塩 醤油 みりん 削り節 水	精白米 強化米 牛乳 中華めん(冷凍) 豚もも挽肉 長ねぎ 生姜 にんにく トウバンジャン 醤油 サラダ油(米ぬか油) 人参 白菜 小松菜 もやし 干椎茸 きくらげ がらスープの素 醤油 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) 上白糖 酒 ごま油 トウバンジャン ごま(白・いり) でん粉 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 豚もも肉(薄切り) 鶏卵 人参 玉ねぎ 長ねぎ 上白糖 塩 醤油 みりん 削り節 水 ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう 小松菜 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油	精白米 強化米 牛乳 揚げぎょうざ 揚げ油(米ぬか油) ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう
大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	揚げぎょうざ 揚げ油(米ぬか油)	ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	豚もも肉(薄切り) 醤油 生揚げ 人参 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 水
小松菜 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油	酒 ごま油 トウバンジャン ごま(白・いり) でん粉 水	小松菜 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油	三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 水
豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	揚げぎょうざ 揚げ油(米ぬか油) ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	揚げぎょうざ 揚げ油(米ぬか油) ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	豆腐 しめじ 長ねぎ 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

1月25日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
ケチャップライスのクリームソースかけ 牛乳 ウインナーソーセージ わかめサラダ	コッペパン りんごジャム 牛乳 白身魚フライ もやしのソテー チーズ入リスパサラダ ミネストローネスープ	ケチャップライス 牛乳 ウインナーソーセージ もやしのソテー わかめサラダ 大根の甘酢漬け クリームソース	コッペパン りんごジャム 牛乳 白身魚フライ もやしのソテー チーズ入リスパサラダ 大根の甘酢漬け ミネストローネスープ
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 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水 鉄強化ウインナー キャベツ きゅうり わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢	○コッペパン りんごジャム 牛乳 白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油) もやし 小松菜 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 チーズ(ダイス) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢 ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 セロリ じゃがいも 7訂 追 トマト水煮(缶 ホール) パセリ(乾燥) 白金時豆 オリーブ油 がらスープの素 塩 こしょう 水	精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) パプリカ 塩 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) バター トマトケチャップ 塩 こしょう 牛乳 鉄強化ウインナー もやし 小松菜 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう キャベツ きゅうり わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢 大根 塩 酢 上白糖 ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	○コッペパン りんごジャム 牛乳 白身魚フライ 揚げ油(米ぬか油) もやし 小松菜 しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 チーズ(ダイス) ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう 酢 大根 塩 酢 上白糖 ショルダーベーコン 玉ねぎ 人参 セロリ じゃがいも 7訂 追 トマト水煮(缶 ホール) パセリ(乾燥) 白金時豆 オリーブ油 がらスープの素 塩 こしょう 水

1月26日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
和風カレー丼 牛乳 ナムル みかん缶	米飯 牛乳 さばのごま揚げ 春雨サラダ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	麦ごはん 牛乳 プレーンオムレツ 風味漬け ナムル みかん缶 和風カレー	米飯 牛乳 さばのごま揚げ 春雨サラダ ひじきの炒め煮 みかん缶 大根のみそ汁
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 強化米 強化押し麦 生揚げ 豚もも肉(薄切り) 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) 長ねぎ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん カレールウ でん粉 削り節 だし昆布 水	牛乳	牛乳	牛乳
ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油	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)	プレーンオムレツ キャベツ きゅうり 生姜 醤油 塩	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)
みかん(缶)	緑豆春雨 キャベツ ホールコーン(冷) きゅうり 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉)	ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 上白糖 醤油 ごま油	緑豆春雨 キャベツ ホールコーン(冷) きゅうり 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉)
	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	みかん(缶)	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 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	生揚げ 豚もも肉(薄切り) 人参 玉ねぎ たけのこ(水煮缶) 長ねぎ カレー粉 サラダ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 みりん カレールウ でん粉 削り節 だし昆布 水	みかん(缶) 油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

1月29日 使用食材

A献立名

ハッシュドポークライス
牛乳
グリーンサラダ
さつまいもチップス

B献立名

ハッシュドポークライス
牛乳
グリーンサラダ
さつまいもチップス

C献立名

麦ごはん
牛乳
ポテトコロッケ
きのこソテー
グリーンサラダ
さつまいもチップス
ハッシュドポーク

D献立名

麦ごはん
牛乳
ポテトコロッケ
きのこソテー
グリーンサラダ
さつまいもチップス
ハッシュドポーク

食品名

牛乳

精白米
強化米
強化押し麦
豚もも肉(薄切り)
玉ねぎ
じゃがいも 7訂 追
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)
サラダ油(米ぬか油)
ハヤシルウ
トマトケチャップ
ウスターソース
チャツネ
塩
こしょう
赤ワイン
水

キャベツ
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

さつまいもチップス

食品名

牛乳

精白米
強化米
強化押し麦
豚もも肉(薄切り)
玉ねぎ
じゃがいも 7訂 追
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)
サラダ油(米ぬか油)
ハヤシルウ
トマトケチャップ
ウスターソース
チャツネ
塩
こしょう
赤ワイン
水

キャベツ
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

さつまいもチップス

食品名

精白米
強化米
強化押し麦

牛乳

ポテトコロッケ
揚げ油(米ぬか油)

しめじ
えのきたけ
人参
小松菜
サラダ油(米ぬか油)
塩
こしょう

キャベツ
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

さつまいもチップス

豚もも肉(薄切り)
玉ねぎ
じゃがいも 7訂 追
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)
サラダ油(米ぬか油)
ハヤシルウ
トマトケチャップ
ウスターソース
チャツネ
塩
こしょう
赤ワイン
水

食品名

精白米
強化米
強化押し麦

牛乳

ポテトコロッケ
揚げ油(米ぬか油)

しめじ
えのきたけ
人参
小松菜
サラダ油(米ぬか油)
塩
こしょう

キャベツ
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

さつまいもチップス

豚もも肉(薄切り)
玉ねぎ
じゃがいも 7訂 追
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)
サラダ油(米ぬか油)
ハヤシルウ
トマトケチャップ
ウスターソース
チャツネ
塩
こしょう
赤ワイン
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
豚キムチ丼 牛乳 もやしのサラダ 桃缶 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 桃缶 油揚げのみそ汁	麦ごはん 牛乳 豚キムチ チーズポテト もやしのサラダ 桃缶 油揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ たくあんあえ ちくわのきんぴら 桃缶 油揚げのみそ汁
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) 酒 サラダ油(米ぬか油) しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 キムチの素 サラダ油(米ぬか油) 酒 上白糖 醤油 みりん 水 もやし きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油 黄桃(缶 ﾀｲｽ) 油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 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) キャベツ 人参 たくあん ごま(白・いり) 塩 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 一味唐辛子 黄桃(缶 ﾀｲｽ) 油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 豚もも肉(薄切り) 酒 サラダ油(米ぬか油) しらたき 人参 玉ねぎ 白菜 焼き豆腐 キムチの素 サラダ油(米ぬか油) 酒 上白糖 醤油 みりん 水 じゃがいも 7訂 追 塩 こしょう 粉チーズ もやし きゅうり ホールコーン(冷) 酢 醤油 塩 こしょう ごま油 黄桃(缶 ﾀｲｽ) 油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 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) キャベツ 人参 たくあん ごま(白・いり) 塩 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 一味唐辛子 黄桃(缶 ﾀｲｽ) 油揚げ わかめ(乾燥) えのきたけ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 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 チキンのチーズ焼き コーンサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 鉄腕カレーメンチカツ おひたし 車麩といんげんの含め煮 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 チキンのチーズ焼き コーンサラダ 切り昆布とじゃが芋の煮物 金時豆の甘煮 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 鉄腕カレーメンチカツ おひたし 車麩といんげんの含め煮 金時豆の甘煮 白菜のみそ汁
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 サラダ油(米ぬか油)	レバー入りメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	チキンのオープン焼 サラダ油(米ぬか油)	レバー入りメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)
ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり 人参 サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	もやし 小松菜 醤油 こんにゃく 人参 車麩 さやいんげん(冷凍)	ホールコーン(冷) キャベツ きゅうり 人参 サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	もやし 小松菜 醤油 こんにゃく 人参 車麩 さやいんげん(冷凍)
きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	削り節 三温糖 醤油 水 生揚げ えのきたけ 白菜	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	削り節 三温糖 醤油 水
生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水
		生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	生揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水