

全 エ リ ア 共 通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食 材・献立を変更する場合があります。
	2	1	月	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			120.00
B	【白身魚のチリソース(中B調味料減)】			
	ホキ切り身60g			60.00
	酒			1.00
	しょうゆ			3.00
	根しょうが			0.60
	★薄力粉			4.90
	でんぷん			4.90
	米サラダ油			4.90
	にんにく			0.75
	根しょうが			0.45
	トウバンジャン			0.20
	たまねぎ			23.00
	★ごま油			0.45
	塩			0.20
	さとう			1.80
	トマトケチャップ			15.00
	しょうゆ			1.80
	酒			1.20
B	【白菜のごまじゃこ和え(中B添え)】			
	白菜			35.00
	にんじん			10.00
	ほうれんそう(冷凍)			5.00
	ちりめんじゃこ▲			2.00
	しょうゆ			2.00
	さとう			0.40
	酢			0.60
	★白いりごま			1.50
	塩			0.20
C	【ひじきの炒め煮(中C)】			
	ひじき			1.20
	にんじん			10.00
	つきこんにゃく			15.00
	干しいたけスライス			0.20
	冷凍さやいんげん			3.00
	★ごま油			0.30
	かつおだし口			0.20
	水			5.00
	みりん			0.70
	さとう			1.40
D	【ホイコーロー(中D)】			
	★豚もも小間肉			18.00
	ピーマン			5.00
	にんじん			8.00
	キャベツ			25.00
	たけのこ缶			7.00
	根しょうが			0.30
	にんにく			0.10
	トウバンジャン			0.08
	米サラダ油			0.30
	さとう			0.50
	しょうゆ			1.80
	★赤みそ			1.10
	★テンメンジャン			1.00
	でんぷん			0.50
	水			0.00
	★ごま油			0.20
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

【節分】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	2	3	水	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごほん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【いわしの香り揚げ(中B)】			
	いわしフィーレ			60.00
	根しょうが			1.50
	にんにく			0.30
	しょうゆ			4.00
	★ごま油			0.30
	★薄力粉			3.00
	でんぷん			4.00
	米サラダ油			6.00
B	【彩り和え(中B添え)】			
	もやし			12.00
	にんじん			7.00
	ほうれん草			10.00
	えのきたけ			7.00
	★油揚げ			5.00
	かつおだし□			0.20
	★ごま油			0.50
	しょうゆ			2.00
	みりん			1.50
B	【果物(中みかん缶)】			
	みかん缶			20.00
	丸型紙カップ6号			1.00
C	【大豆と鶏肉の中華炒め(中C)】			
	★大豆			10.00
	★鶏もも皮なしこま肉			15.00
	長ねぎ			8.00
	にんにく			0.20
	★ごま油			0.50
	しょうゆ			3.00
	酒			2.00
	オイスターソース			0.30
	トウバンジャン			0.15
	でんぷん			0.50
	水			0.00
D	【大根のそぼろ煮(中D)】			
	だいこん			55.00
	★鶏もも挽肉			12.00
	根しょうが			1.00
	しょうゆ			4.50
	さとう			2.50
	みりん			2.00
	酒			2.00
	水			10.00
	でんぷん			1.20
	水			1.20
	冷凍さやいんげん			3.00
汁	【キャベツのみそ汁(中)】			
	キャベツ			20.00
	えのきたけ			5.00
	★油揚げ			2.00
	かつおだし□			0.60
	こんぶだし■			0.30
	★みそ			4.40
	★赤みそ			4.40
	水			110.00
	【牛乳】			206.00
	★牛乳			

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	2	4	木	
盛付	材料名			数量 g
A	【きのこごはん(中)】			
	米			100.00
	しょうゆ			2.00
	酒			1.00
	こんぶだし■			0.50
	水			0.00
	★鶏ももこま肉			8.00
	干しいたけスライス			1.00
	しめじ			10.00
	にんじん			10.00
	米サラダ油			0.80
	しょうゆ			3.50
	さとう			1.00
	酒			1.00
	塩			0.35
B	【鶏とちくわの三色天(中B)】			
	★鶏むね皮なし 切り身			40.00
	酒			1.00
	塩			0.30
	根しょうが			0.50
	★殺菌液卵			1.50
	水			1.50
	★薄力粉			3.00
	塩			0.10
	カレー粉			0.10
	★焼きちくわb			25.00
	★殺菌液卵			1.50
	水			1.50
	★薄力粉			3.00
	塩			0.10
	青のり			0.08
	米サラダ油			5.00
B	【香りキャベツ(中35g)】			
	キャベツ			30.00
	にんじん			5.00
	根しょうが			0.50
	しょうゆ			1.00
	みりん			1.00
	塩			0.50
	刻みかつお節◇			0.20
C	【きんぴらごぼう】			
	にんじん			8.00
	ごぼう			15.00
	つきこんにやく			10.00
	★さつま揚げ▽			7.00
	米サラダ油			1.00
	酒			1.00
	さとう			2.30
	しょうゆ			3.30
	★七味唐辛子			0.01
	★白いりごま			0.50
D	【ジャーマンポテト(中D*0.9)】			
	じゃがいも			43.00
	★ベーコン			4.50
	たまねぎ			9.00
	ピーマン			1.80
	米サラダ油			0.45
	★バター			0.45
	塩			0.27
	こしょう			0.02
	【牛乳】			
	★牛乳			

【中学生の考えたバランス献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	2	8	月	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【鶏むね肉のから揚げ(中*バランス)】			
	★鶏むね肉 切り身			80.00
	水			15.00
	さとう			0.75
	塩			0.75
	根しょうが			1.00
	にんにく			0.40
	酒			3.00
	しょうゆ			3.00
	塩			0.30
	★殺菌液卵			4.00
	でんぷん			4.00
	★薄力粉			4.00
	米サラダ油			5.00
B	【にんじんじゃこ炒め(中B添)】			
	にんじん			26.00
	だいこん			7.00
	ちりめんじゃこ▲			1.50
	塩			0.20
	★白いりごま			1.00
	★ごま油			1.00
	しょうゆ			1.80
C	【ツナサラダ(中C*0.7)】			
	キャベツ			21.00
	きゅうり			5.60
	ツナ			4.90
	たまねぎ			1.75
	酢			0.63
	さとう			0.49
	塩			0.28
	こしょう			0.01
	米サラダ油			0.56
C	【ミニトマト(中)】			
	ミニトマト へた無し			15.00
D	【じゃが芋のそぼろ煮(中Dいんげん)】			
	★鶏もも挽肉			5.00
	たまねぎ			20.00
	にんじん			10.00
	つきこんにやく			10.00
	じゃがいも			35.00
	冷凍さやいんげん			2.00
	米サラダ油			0.50
	さとう			0.80
	しょうゆ			3.50
	塩			0.15
	水			10.00
	でんぷん			0.50
	水			1.00
汁	【みそ汁】			
	だいこん			20.00
	えのきたけ			5.00
	かつおだし□			0.60
	こんぶだし■			0.20
	★みそ			8.00
	水			105.00
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

全 エ リ ア 共 通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食 材・献立を変更する場合があります。
	2	9	火	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【ほっけの一夜干し(中B60)】			
	ほっけ			60.00
	米サラダ油			1.00
B	【焼きビーフン(中)】			
	根しょうが			0.40
	たまねぎ			13.00
	もやし			15.00
	にんじん			7.00
	にら			6.00
	★干し小えび			1.00
	ビーフン			9.00
	米サラダ油			0.85
	塩			0.50
	こしょう			0.01
	しょうゆ			1.00
	オイスターソース			0.30
	カレー粉			0.10
C	【野菜の辛味炒め(中C)】			
	キャベツ			40.00
	冷凍ホールコーン			10.00
	オリーブ油			0.60
	赤唐辛子			0.03
	にんにく			0.50
	塩			0.50
	こしょう			0.02
D	【酢豚(中D)】			
	★豚もも角切り肉			30.00
	根しょうが			0.60
	しょうゆ			1.50
	酒			1.50
	でんぷん			3.00
	米サラダ油			2.00
	たまねぎ			17.00
	にんじん			10.00
	干しいたけスライス			0.30
	たけのこ缶			5.00
	ピーマン			3.00
	米サラダ油			0.50
	さとう			3.30
	しょうゆ			2.20
	トマトケチャップ			1.60
	酢			0.80
	水			11.00
	でんぷん			0.80
	水			0.00
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

【バレンタイン】

全 エ リ ア 共 通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食 材・献立を変更する場合があり ます。
	2	12	金	
盛付	材料名			数量 g
A	【ミックスピラフ(中)】			
	米			110.00
	水			0.00
	★バター			1.00
	★鶏だし〇			1.50
	塩			0.70
	★鶏むね肉 小間			9.00
	たまねぎ			9.00
	にんじん			6.30
	冷凍ホールコーン			4.50
	米サラダ油			0.50
	しょうゆ			2.00
	塩			0.40
	こしょう			0.02
	乾燥パセリ			0.01
B	【鶏肉のトマトソース(中モモ80)】			
	★鶏もも肉 切り身			80.00
	にんにく			0.40
	セロリー			0.35
	白ワイン			3.00
	オリーブ油			0.80
	塩			0.60
	米サラダ油			0.50
	ホールトマト			26.00
	にんにく			0.20
	たまねぎ			20.00
	米サラダ油			0.70
	オリーブ油			0.70
	さとう			1.40
	塩			0.30
	こしょう			0.01
	乾燥パセリ			0.05
B	【青菜としめじのソテー(中添え増)】			
	ほうれんそう(冷凍)			30.00
	しめじ			15.00
	★ベーコン			3.00
	★バター			0.30
	米サラダ油			0.20
	しょうゆ			0.60
	塩			0.36
	こしょう			0.01
C	【チョコチップケーキ(中C)】			
	★薄力粉			9.00
	ココア			1.00
	★アーモンド粉			2.50
	ベーキングパウダー			0.60
	さとう			7.00
	塩			0.04
	★調理用牛乳			14.00
	★バター			2.80
	★殺菌液卵			5.00
	★チョコチップ			2.00
	米サラダ油			1.00
D	【イタリアンサラダ(中D)】			
	キャベツ			40.00
	にんじん			7.00
	きゅうり			10.00
	国産レモン果汁			0.80
	酢			1.30
	さとう			1.15
	塩			0.70
	こしょう			0.02
	オリーブ油			0.90
	米サラダ油			0.90
	乾燥パセリ			0.05
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

【世界の料理 オランダ】

全 エ リ ア 共 通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食 材・献立を変更する場 合があります。
	2	15	月	
盛付	材料名			数量 g
A	【ミルクパンコッペ(中70g)】			
	★ミルクパン70g コッペ			1.00
	パン包装			1.00
B	【キプリング(白身魚のフリット)(中)】			
	ほき切り身			60.00
	白ワイン			0.20
	塩			0.10
	こしょう			0.01
	乾燥バジル			0.02
	乾燥パセリ			0.03
	にんにく			0.20
	セロリー			0.10
	★薄力粉			8.00
	ベーキングパウダー			0.40
	塩			0.20
	酒			0.70
	水			10.00
	米サラダ油			5.00
B	【トマトペンネ(中B添え)】			
	★ペンネ			15.00
	にんにく			0.13
	赤唐辛子			0.01
	オリーブ油			0.40
	ホールトマト			18.00
	塩			0.25
	乾燥パセリ			0.06
C	【キャベツサラダ(中C*0.9コーン)】			
	キャベツ			31.50
	冷凍ホールコーン			10.80
	★りんご酢			1.80
	米サラダ油			1.00
	からし粉			0.05
	さとう			0.72
	塩			0.45
	乾燥パセリ			0.05
D	【スタンポット】			
	じゃがいも			30.00
	にんじん			7.50
	たまねぎ			12.00
	★ベーコン			2.00
	塩			0.23
	こしょう			0.01
	サラダ油			0.30
D	【ウインナーソーテ(中20)】			
	★ウインナー♪			15.00
	米サラダ油			0.50
汁	【エルデンスープ(中)】			
	えんどう豆			3.00
	じゃがいも			10.00
	★ベーコン			0.50
	たまねぎ			20.00
	にんじん			8.00
	米サラダ油			0.30
	★鶏だし○			1.00
	こんぶだし■			0.50
	塩			0.75
	こしょう			0.01
	水			110.00
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

【和み献立～神奈川～】

全 エ リ ア 共 通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食 材・献立を変更する場合があります。
	2	17	水	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【さばのカレー揚げ(中60)】			
	★さば切身			60.00
	根しょうが			1.70
	カレー粉			0.60
	しょうゆ			6.00
	酒			1.70
	塩			0.10
	でんぷん			5.00
	米サラダ油			3.00
B	【ゆかり大根(中B添え)】			
	だいこん			20.00
	ゆかり粉			0.25
	塩			0.15
B	【果物(清見オレンジ)(中)】			
	★清見オレンジL			25.00
	丸型紙カップ6号			1.00
C	【かまぼこのおひたし(中C)】			
	白菜			30.00
	ほうれんそう(冷凍)			15.00
	かまぼこ千切りb			5.00
	しょうゆ			2.00
	刻みかつお節◇			0.40
D	【鶏肉の黒こしょう炒め(中D)】			
	★鶏もも こま肉			18.00
	たまねぎ			20.00
	ピーマン			10.00
	にんじん			5.00
	にんにく			0.20
	★ごま油			0.50
	オイスターソース			0.30
	しょうゆ			3.50
	酒			2.00
	粗挽き 黒こしょう			0.03
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

【五つの輪献立】

全 エ リ ア 共 通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食 材・献立を変更する場 合があります。
	2	18	木	
盛付	材料名			数量 g
A	【バターライス(中110)】			
	米			110.00
	★バター			3.00
	★鶏だし〇			1.00
	塩			0.80
	水			0.00
	乾燥パセリ			0.02
B	【タンドリーチキン(中70)】			
	★鶏もも肉 切り身			70.00
	にんにく			0.20
	根しょうが			0.50
	★調理用ヨーグルト			5.00
	トマトケチャップ			2.50
	カレー粉			0.25
	塩			0.20
	こしょう			0.02
	米サラダ油			1.00
B	【カボナータ(中B添)】			
	★ベーコン			1.00
	たまねぎ			13.00
	なす			8.00
	にんじん			5.00
	ピーマン			3.00
	ホールトマト			8.00
	にんにく			0.20
	オリーブ油			0.50
	トマトケチャップ			2.00
	さとう			0.10
	塩			0.20
B	【果物(みかん缶)】			
	みかん缶			20.00
	丸型紙カップ6号			1.00
C	【フレンチサラダ(中C)】			
	キャベツ			32.00
	にんじん			5.00
	きゅうり			8.00
	★りんご酢			3.00
	さとう			0.45
	塩			0.45
	こしょう			0.02
	からし粉			0.02
	米サラダ油			0.50
D	【マカロニのツナモネソースがけ(中D)】			
	★フジリマカロニ			20.00
	塩			0.00
	水			0.00
	たまねぎ			10.00
	サラダ油			1.00
	ツナ			10.00
	★バター			1.50
	サラダ油			1.00
	★薄力粉			2.50
	★牛乳			30.00
	水			50.00
	★鶏だし〇			0.50
	塩			0.50
	こしょう			0.02
	★生クリーム			2.00
	★粉チーズ			2.00
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

全 エ リ ア 共 通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食 材・献立を変更する場合があります。
	2	22	月	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【ぶりの照りだれ(中B)】			
	ぶり切身			60.00
	根しょうが			1.20
	しょうゆ			1.20
	酒			1.20
	でんぷん			5.00
	米サラダ油			5.00
	しょうゆ			4.50
	さとう			2.40
	水			5.50
	みりん			3.00
	でんぷん			0.15
	水			0.30
B	【彩りきんぴら(中B添え)】			
	ごぼう			22.00
	れんこん			8.00
	にんじん			10.00
	ピーマン			3.00
	赤ピーマン			3.00
	米サラダ油			0.20
	さとう			1.00
	しょうゆ			3.00
	みりん			2.00
	★ごま油			0.20
	一味唐辛子			0.01
C	【わかめのごま酢和え(中C)】			
	きゅうり			13.50
	冷凍ホールコーン			4.50
	カットわかめ			0.95
	ツナ			3.00
	しょうゆ			1.80
	さとう			0.36
	酢			1.35
	★ごま油			0.45
D	【厚焼き卵(中D)】			
	★殺菌液卵			30.00
	★鶏もも挽肉			5.50
	たまねぎ			11.00
	にんじん			5.50
	干しいたけスライス			0.15
	米サラダ油			0.30
	さとう			0.55
	しょうゆ			1.65
	かつおだし□			0.27
	水			3.00
	米サラダ油			0.60
	【牛乳】			
	★牛乳			

全 エ リ ア 共 通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食 材・献立を変更する場合があります。
	2	26	金	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【チキンフリッター(中ムネ60)】			
	★鶏むね皮なし 切り身			60.00
	にんにく			0.10
	塩			0.30
	こしょう			0.02
	★薄力粉			15.60
	ベーキングパウダー			0.72
	塩			0.36
	酒			1.20
	水			18.00
	米サラダ油			4.00
B	【キャベツとコーンのソテー(中B添)】			
	キャベツ			38.00
	冷凍ホールコーン			7.00
	米サラダ油			0.50
	塩			0.40
	こしょう			0.02
C	【パンサンスー(中C 調味料*2)】			
	もやし			30.00
	きゅうり			10.00
	にんじん			6.00
	さとう			0.30
	しょうゆ			1.60
	★りんご酢			0.40
	塩			0.20
	★ごま油			0.80
D	【ミルクポテト(中D×0.7減Dに2品)】			
	じゃがいも			30.40
	冷凍ホールコーン			6.60
	冷凍グリーンピース			1.90
	★調理用牛乳			6.00
	塩			0.24
	こしょう			0.01
	★バター			0.48
D	【果物(りんご缶)】			
	★給食用りんご			20.00
	丸型紙カップ6号			0.00
汁	【カレー(中 3g)】			
	たまねぎ			50.00
	にんじん			20.00
	★豚ももひき肉			3.00
	米サラダ油			0.50
	中濃ソース			4.50
	トマトケチャップ			2.00
	トマトピューレ			2.00
	塩			1.00
	こしょう			0.02
	カレー粉			1.30
	しょうゆ			2.00
	★りんご缶シロップ			7.00
	★鶏だし〇			1.20
	水			80.00
	★薄力粉			10.00
	★バター			4.00
	米サラダ油			3.00
	カレー粉			0.40
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00