2024年1月　　統括Ｃコース

15日(月)　0-1,446 計 1,446 食

1. 麦飯（全学年）
2. 牛乳
3. チキンカレー(ML)
4. 福神漬
5. ミルクゼリー合わせ

食材名	１人当	使用量
ガーリック	0.13	
おろししょうが生　国産	0.65	
＊若鶏肉　胸皮なし	39	
玉ねぎ	48.4	
にんじん　生	20.1	
ﾏｯｼｭﾙｰﾑ水煮　ｽﾗｲｽ缶	4.5	
じゃがいも　生	69.33	
月桂樹の葉	0.01	
＊中濃ソース	2.6	
ケチャップ	1.69	
＊チキンガラスープ	3.25	
＊チキンガラスープ	0	
カレー粉	0.26	
＊小麦粉	2.6	
＊サラダ油	2.47	
＊調理用牛乳	18.2	
＊ｶﾚｰﾌﾚｰｸﾊﾞｰﾓﾝﾄﾞ（甘口）	5.85	
＊カレールー辛口　フレーク	7.8	
＊福神漬（国内）	11	
＊キューブカット（ミルク味）	26	
パイン缶　チビット	39	
みかん缶	26	
＊黄桃缶　ﾀﾞｲｽｶｯﾄ（外国）	26	

小皿使用

16日(火)　650-1,447 計 2,097 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 雑煮
4. 厚焼き卵(鉄CaVB1) 45g
5. 味付のり

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 雑煮
4. 厚焼き卵(鉄CaVB1)55g
5. 味付のり

食材名	１人当	使用量
＊若鶏肉　もも皮付き	15	20
こんにゃく	10	13
にんじん　生	5.15	7.22
大根　生	16.67	21.67
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.5	0.7
もうそう竹（千切）外国	5	6.5
ごぼう　しぶとり	5.56	7.78
＊高野豆腐(サイコロ)	3	4
＊焼きちくわ(給食用) 冷凍	10	13
＊醤油こいくち	7	9.1
みりん	1	1.3
料理酒	1	1.3
＊油揚げ（カット）	8	10
＊かつおぶしエキス	0.7	0.91
煮込み餅	22	28.5
みつば	3	4
＊厚焼き卵（鉄CaVB1）		55
＊厚焼き卵（鉄CaVB1）		0
＊厚焼き卵（鉄CaVB1）	45	
＊厚焼き卵（鉄CaVB1）	0	
＊味付けのり　5枚入	1.2	1.2

小皿使用

17日(水)　650-1,327 計 1,977 食

1. 米粉コッペパン
2. 牛乳
3. ポトフ(ｳｲﾝﾅｰFe)(Bなし)
4. ホキフライ40g
5. ミニトマト(2ｹ)
6. いちごジャム

1. 米粉コッペパン
2. 牛乳
3. ポトフ(ｳｲﾝﾅｰFe)(Bなし)
4. ホキフライ50g
5. ミニトマト(2ｹ)
6. いちごジャム

食材名	１人当	使用量
にんじん　生	15.46	20.62
玉ねぎ	26.6	34.57
月桂樹の葉	0.01	0.01
＊ウインナースライス	18	36
キャベツ　生	35.29	42.35
じゃがいも（ﾒｰｸｲﾝ）	33.33	44.44
＊コンソメ　粉末有塩	0.8	1.04
塩	0.15	0.19
こしょう	0.04	0.05
＊ホキフライ	40	
＊白絞油（センター）	4	5
＊ホキフライ		50
ミニトマト	30.61	30.61
いちごジャム	15	15

18日(木)　535-1,204 計 1,739 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 肉みそおでん
4. 塩昆布あえ
5. アーモンド10g

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 肉みそおでん
4. 塩昆布あえ
5. アーモンド15g

食材名	１人当	使用量
＊サラダ油	0.5	0.65
＊若鶏肉ひき肉	13	17
昆布エキス	0.2	0.26
＊かつおぶしエキス	0.6	0.78
＊結び昆布　えながおにこんぶ	1	1.3
大根　生	44.44	55.56
こんにゃく	30	40
にんじん　生	15.46	20.62
＊焼きちくわ(給食用) 冷凍	10	13
＊高野豆腐(サイコロ)	3.2	4.2
三温糖	1	1.3
黒砂糖（粉糖）	0.5	0.65
＊醤油こいくち	1.2	1.56
＊みそ（白）	5.3	6.89
みりん	1.2	1.56
＊ごま　白すり	1	1.3
水	40	52
チンゲン菜	17.65	22.94
もやし　緑豆	30.93	46.39
＊塩昆布	2.2	2.85
＊アーモンド　小袋	10	
＊アーモンド　小袋		15

小皿使用

19日(金)　521-1,446 計 1,967 食

1. 小白飯（全学年）
2. 牛乳
3. ガタタンラーメン
4. 大学芋（冷）
5. 冬みかん

1. 小白飯（全学年）
2. 牛乳
3. ガタタンラーメン
4. 大学芋（冷）
5. 冬みかん

食材名	１人当	使用量
＊冷凍ラーメン	60	80
＊豚並肉　肩	8	10.4
もうそう竹（千切）外国	5	6.5
にんじん　生	5.15	6.7
＊えび　冷凍（L）	11	14.3
ホタテ冷凍（ベビーホタテ）	8	10.4
＊かのこいか冷凍1cm巾(外国)	11	14.3
＊つと（冷凍）	8	10.5
白菜	10.64	13.83
もやし　緑豆	20.62	26.8
きくらげ(ｽﾗｲｽ2mm)	0.4	0.5
長ねぎ　根深ねぎ	8.99	11.8
＊白湯スープ	10	13
＊冷凍ｶﾞﾗ十五分湯ﾎﾞｰｸ	7	9.1
＊ごま　白いり	1	1.3
ﾐﾈﾗﾙｳｫｰﾀ	10	10
さつまいも　冷凍	60	80
＊白絞油（センター）	6	8
三温糖	4.8	6.1
＊醤油こいくち	0.6	0.76
でん粉	0.48	0.62
冬みかん	100	100

小皿使用

2024年1月　　統括Ｃコース

22日(月)　652-1,446 計 2,098 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 肉じゃが（油減）
4. さばみそ煮50ｇ

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
玉ねぎ	37.23	47.87		
＊豚上肉　もも	32	41.6		
にんじん　生	15.46	20.62		
しらたき	35	45		
じゃがいも　生	81.11	105.44		
三温糖	1.5	2		
黒砂糖（粉糖）	1.5	2		
＊醤油こいくち	8	10.4		
みりん	2.4	3.12		
水	30	39		
＊さばみそ煮　50ｇ	50			
＊さばみそ煮　50ｇ	0			
＊さばみそ煮　70ｇ		70		
＊さばみそ煮　70ｇ		0		

小皿使用

23日(火)　650-1,323 計 1,973 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. かきたま汁
4. ビビンバ（増量）

食材名	１人当		使用量	
昆布エキス	0.3	0.39		
＊かつおぶしエキス	0.7	0.91		
＊若鶏肉　胸皮付き	15	20		
＊醤油こいくち	3.34	4.34		
塩	0.39	0.51		
＊冷凍　液卵	30	39		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
でん粉	0.93	1.21		
＊サラダ油	0.6	0.78		
おろししょうが生　国産	0.8	1		
ガーリック	0.08	0.1		
＊豚ひき肉	20	26		
みじん切りメンマ水煮	8.3	10.79		
＊大豆たんぱく	2.4	3.12		
＊絞り豆腐	30	40		
三温糖	3.42	4.45		
料理酒	0.8	1		
＊醤油こいくち	5.99	7.79		
＊豆板醤	0.63	0.82		
塩	0.05	0.07		
ほうれん草	16.67	22.22		
もやし　緑豆	28.87	37.53		
にんじん　生	11.34	14.43		
＊ごま油	0.45	0.59		
＊醤油こいくち	0.9	1.17		
塩	0.16	0.21		
＊ごま　白いり	2	2.6		

24日(水)　521-1,318 計 1,839 食

1. 米粉コッペパン
2. 牛乳
3. 白花豆のシチュー（豆）
4. ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｶｸﾃﾙｿｰｽ 60g
5. 冷凍パイン

食材名	１人当		使用量	
白花豆ペースト	20	26		
白いんげん（冷凍）	10	13		
＊若鶏肉　胸皮付き	10	13		
玉ねぎ	42.55	55.32		
にんじん　生	10.31	13.4		
じゃがいも　生	38.89	50.56		
ホールコーン　冷凍　国内	10	13		
＊サラダ油	0.5	0.7		
乾燥パセリ	0.02	0.03		
米粉	5	6.5		
＊バター	1.5	1.95		
＊調理用牛乳	21	26		
＊コンソメ　粉末有塩	0.4	0.52		
塩	0.4	0.52		
こしょう	0.01	0.01		
月桂樹の葉	0.01	0.01		
水	40	52		
＊国産鶏肉豚肉使用のハンバーグ	60			
＊国産鶏肉豚肉使用のハンバーグ	0			
＊中濃ソース	3	3.9		
＊ウスターソース	2	2.6		
ケチャップ	8	8		
三温糖	0.64	0.64		
みりん	1.2	1.56		
＊国産鶏肉豚肉使用のハンバーグ		80		
＊国産鶏肉豚肉使用のハンバーグ		0		
＊冷凍パイン	40	40		

25日(木)　534-1,059 計 1,593 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 青梗菜ﾄ厚ｱｹﾞのﾋﾟﾘ辛ｲﾀﾒ
4. もやしのおひたし
5. バナナ（1/2本）

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	0.5	0.65		
おろししょうが生　国産	1	1.3		
＊豚上肉　もも	10	13		
にんじん　生	15.46	20.62		
白菜	31.91	41.49		
料理酒	2	2.6		
三温糖	0.6	0.78		
＊醤油こいくち	1.1	1.43		
＊赤味噌	2.6	3.38		
みりん	1	1.3		
＊韓国風チゲの素	4.8	6.2		
＊ごま　白いり	1	1.3		
＊ごま油	0.5	0.65		
＊生揚げ	68	88.4		
でん粉	1.3	1.69		
チンゲン菜	17.65	22.94		
もやし　緑豆	46.39	51.55		
＊醤油こいくち	2	2.6		
＊バナナ	93.33			
＊バナナ		186.67		

小皿使用

26日(金)　651-1,298 計 1,949 食

1. ミルクパン
2. 牛乳
3. えび団子のビーフン汁
4. 卵ロール40g
5. スパイシーポテト

食材名	１人当		使用量	
＊えびボール冷凍（Fe, Ca）	35	46		
にんじん　生	5.15	6.7		
もうそう竹（千切）外国	10	13		
きくらげ(ｽﾗｲｽ2mm)	0.5	0.65		
＊スープストック　中華味	0.74	0.96		
塩	0.15	0.2		
＊醤油こいくち	0.5	0.7		
こしょう	0.01	0.01		
ビーフン	2	2.5		
こまつな、葉	13.19	17.58		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
＊卵ロール	40			
＊卵ロール	0			
＊卵ロール		60		
＊卵ロール		0		
フライドポテト　皮つき	80	104		
＊白絞油（センター）	8	10.4		
塩	0.32	0.42		
こしょう	0.01	0.01		
チリパウダー	0.1	0.13		
カレー粉	0.11	0.14		

小皿使用

2024年1月　　統括Ｃコース

29日(月)　651-1,447 計 2,098 食

1. 麦飯（全学年）　1. 麦飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. みそ汁(ｲﾓ･ﾈｷﾞ･ﾜｶﾒ･ｱｹﾞ)　3. みそ汁(ｲﾓ･ﾈｷﾞ･ﾜｶﾒ･ｱｹﾞ)
4. ホッケ塩焼き40g　4. ホッケ塩焼き60g
5. たくあん　5. たくあん
6. 給食週間ゼリー　6. 給食週間ゼリー

食材名	１人当		使用量	
＊煮干（だし用）	3	4		
じゃがいも　生	55.56	72.22		
＊油揚げ（カット）	5	6.5		
＊赤味噌	2.4	3.2		
＊みそ（白）	4.4	5.7		
＊わかめ、カットわかめ国内	0.5	0.65		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
ホッケ塩焼き	40			
ホッケ塩焼き	0			
ホッケ塩焼き		60		
ホッケ塩焼き		0		
たくあんスライス	13	13		
＊給食週間フルーツゼリー	40	40		

小皿使用

30日(火)　651-1,323 計 1,974 食

1. 白飯（全学年）　1. 白飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. 黒マーボー豆腐　3. 黒マーボー豆腐
4. 寒締めほうれん草とｺｰﾝのお浸し　4. 寒締めほうれん草とｺｰﾝのお浸し

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	0.5	0.65		
おろししょうが生　国産	1.3	1.69		
ガーリック	0.01	0.01		
＊豚ひき肉	17	22		
にんじん　生	10.31	13.4		
＊大豆たんぱく	2.5	3.25		
料理酒	1	1.3		
三温糖	1.62	2.11		
＊醤油こいくち	6	7.8		
＊甜麺醤	3	3.9		
＊豆板醤	0.33	0.42		
ピーマン　青	5.88	7.65		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
米粉	1.4	1.82		
＊ごま油	0.3	0.39		
＊ラー油	0.1	0.13		
＊ごま　黒すり	3	3.9		
＊マーボー豆腐	140	182		
ほうれんそう（センター）	20	25.56		
もやし　緑豆	20.62	26.8		
ホールコーン　冷凍　国内	12	16		
＊醤油こいくち	2	2.6		

小皿使用

31日(水)　592-1,446 計 2,038 食

1. 白飯（全学年）　1. 白飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. チェップルル　3. チェップルル
4. 米粉ザンギ40g　4. 米粉ザンギ60g
5. バナナ（1/2本）　5. バナナ（1/2本）

食材名	１人当		使用量	
昆布エキス	0.4	0.52		
＊かつおぶしエキス	0.8	1.04		
大根　生	22.22	28.89		
にんじん　生	10.31	13.4		
白菜	26.6	34.57		
＊鮭角切り　皮付き　冷凍	33	43		
プチいももち	22	29		
塩	0.56	0.73		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
＊米粉ザンギ（乳卵抜き）	40			
＊白絞油（センター）	4	6		
＊米粉ザンギ（乳卵抜き）		60		
＊バナナ	93.33	93.33		

小皿使用

食

食材名	１人当		使用量	

食

食材名	１人当		使用量	