

## E 11月

## E1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
レーズンパン	50 レーズンパン	50
	206 牛乳	206
	豚肉スライス	20
	さつまいもカット(2cm角)	30
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	しめじ	8
	エリンギ カット	8
	サラダ油	2
	(袋)がらスープ	3
牛乳	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.6
	こしょう	0.08
	調理用牛乳	25
	ローリエ	0.1
	サラダ油	2
	小麦粉	3.5
	203 湯	60
	ブロccoli	
	のサラダ	
51	ブロccoli	40
	カット	
	レト)ホールコーン	5
	コールスロドレッシング 乳・卵抜き	5.5

## E2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	80 精白米(自校)	80
	206 牛乳	206
	豚肉スライス	20
	清酒	0.5
	まごわ	
	レト)蒸大豆	10
	人参	10
	洗いごぼう	25
	れんこん カット	15
	てんぷら	8
みそ煮込み	波型こんにやく	10
	干しいたけ スライス	1
	乾)早煮昆布カット	1
	炒り白ごま	0.5
	サラダ油	0.5
	お	
	赤みそ	3
	砂糖(中双糖)	1.3
	みりん	1
	137 湯	30
あさりの佃煮	あ	
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2.4
	ポン酢	1.4
	み	
	55 花かつお 碎片	0.8
	かん	
	10 レト)あさり佃煮	10
80	(袋)洗浄みかん(20個入り)	80

## E 11月

E6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 ごはん	精白米(自校)	80
206	牛乳	206
牛乳	牛肉スライス	25
がんもどきと ひじきの煮物	冷)ひろうす ミニ	30
	乾)ひじき	2
	洗いごぼう	20
	つきこんにやく(ハーフ)	15
	人参	10
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.6
	砂糖(三温糖)	2.2
	みりん	0.6
130	湯	20
食べて菜の 香りとえ	太もやし	30
	食べて菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	すだち酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
56	炒り白ごま 500g	1.2

E7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 米粉パン	米粉パン	60
206	牛乳	206
牛乳	豚肉並ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	25
チリ	皮むき玉ねぎ	45
コン	じゃがいも カット	50
カー	レト)トマト水煮	10
ン	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
192	湯	30
	きゅうり	15
	キャベツ	30
	人参	5
56	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
	(袋)りんご	50

E8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 ごはん	精白米(委託・白)	80
206	牛乳	206
牛乳	(冷)さばのみぞれ煮	小 50
	(冷)さばのみぞれ煮	中 70
50	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	みりん	0.5
	炒り白ごま 500g	0.7
	すりごま	0.7
	人参	7
	皮むき玉ねぎ	20
	えのきたけ カット(1/2)	5
	中ねぎ	3
	干しわかめ カット	0.3
	冷)豆腐 カット	25
	油揚げ	5
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
190	水	110

E9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米 粉揚げパン	コッペパン	70
	なたね油	4
	焙煎玄米粉(茶)	4
	砂糖(三温糖)	5
84	紙ナフキン	1
206 (コッペパン)	牛乳	206
牛乳	冷)肉団子	30
	レト)うずら卵	25
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけスライス	1
	乾)こんにやく寒天	1
	おろし生姜	0.5
	(袋)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
229	湯	110
ピーンズ サラダ	太もやし	20
	人参	5
	きゅうり	15
	レト)ミックスビーンズ	15
61	ザリおろしオノンフレッシング 乳・卵抜き	6

E10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 ごはん	精白米(委託・白)	80
206	牛乳	206
牛乳	豚肉スライス	20
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	8
	干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	2.3
	食塩	0.36
	だし削り節 鯖抜き	1.5
156	湯	65
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド 粉	1.2
58	アーモンド 刻み	1.2

## E13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup>	精白米(委託・白)	80
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
さんま	(冷)さんま開き どんぶん付き	小 40
	(冷)さんま開き どんぶん付き	中 50
の か ば 焼 き 風	なたね油	4
	砂糖(上白糖)	4
	みりん	1.2
	濃口醤油	2.5
	おろし生姜	1
	でんぷん	0.2
	湯	2
	ゆず香和え	
	かぼちやのみそ汁	
ゆ ず 香 和 え か ぼ ち や の み そ 汁 <sup>56</sup>	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	ゆず酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
	炒り白ごま 500g	1.2
	皮むき玉ねぎ	10
	油揚げ	3
	かぼちや カット	25
	えのきたけ カット(1/2)	5
	干しわかめ カット	0.5
	人参	3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
湯	110	

## E14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
牛 乳	ミニウインナー	25
	牛赤肉ミンチ	5
	豚肉赤身ミンチ	5
	乾)レンズ豆 赤	3
	じゃがいも カット	50
	皮むき玉ねぎ	40
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
じ ゃ が い も の カ レ ー 煮	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	10
	人参	25
	レト)まぐろ油漬	12
	冷)さやいんげん	15
に ん じ ん サ ラ ダ <sup>144</sup>	かんきつドレッシング 乳・卵抜き	6
	(個)チョコ大豆クリーム	10
チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム <sup>10</sup>		

## E15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup>	精白米(委託・白)	80
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
牛 乳	はまち	40
	はまち	50
	清酒	2
	食塩	0.2
	おろし生姜	0.1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
は ま ち の 照 り 焼 き	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油	1.2
	洗いごぼう	10
	れんこん カット	10
	人参	5
	しめじ	7
磯 香 和 え <sup>56</sup>	つきこんにやく(ハーフ)	7
	中ねぎ	3
	ごま油	0.3
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
	水	110
わ が 家 の み そ 汁 <sup>52</sup>		

## E16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>60</sup>	コッペパン	60
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
牛 乳	ボンレスハム 短冊	8
	冷)むきえび	20
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.4
	サラダ油	0.5
五 日 豆 腐	ごま油	0.5
	(袋)がらすープ	3
	清酒	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	20
	ホイップクリーム	5
	でんぷん	1.5
	湯	25
根 菜 サ ラ ダ	レト)ごぼうサラダ	30
	れんこん カット	20
	レト)ホールコーン	5
	(袋)柿	35
柿 <sup>207</sup>		

## E17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 米 ご は ん <sup>81</sup>	精白米(自校)	77
	黒米	3
	食塩	0.8
	サラダ油	0.1
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
す き 焼 き 風 煮	牛肉スライス	25
	冷)焼き豆腐 カット	20
	白菜	30
	大根	30
	皮むき玉ねぎ	25
	波型こんにやく	20
	人参	10
	太ねぎ	10
	麩	5
	サラダ油	1
か ぼ ち や の 和 え 物 <sup>189</sup>	濃口醤油	7
	砂糖(中双糖)	4
	清酒	2
か ぼ ち や カ ッ ト <sup>48</sup>	かぼちや カット	35
	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 乳・卵抜き	8

## E20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッペパン	コッペパン	60
206 牛乳	牛乳	206
55 白身魚のフライ	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
ミネストローネ	なたね油	5
	冷)ベーコン(スライス)	5
	キャベツ	15
	皮むき玉ねぎ	20
	レト)トマト水煮	20
	人参	5
	じゃがいも カット	20
	セロリー	2
	おろしにんにく	0.1
	サラダ油	0.1
	(袋)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	トマトパウダー	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(上白糖)	0.1
203 8	ローリエ	0.1
	湯	110
	(個)中濃ソース	8

## E21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛肉スライス	15
	乾)レンズ豆 赤	5
中華サラダ	じゃがいも カット	35
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	しめじ	15
	レト)トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	2
	小麦粉	6
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(袋)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	赤ぶどう酒	1
	チャツネ(450g)	1
	食塩	1
	こしょう	0.04
312	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
206	牛乳	206
	ブロッコリーカット	20
	太もやし	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
51	中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5

## E22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
吹き寄せごはん	精白米(自校)	80
	鶏肉 胸・皮なし	9
牛乳	鶏肉 もも・皮なし	6
	清酒	1
切り干し大根とひじきの和え物	油揚げ	3
	むき栗カット(1/4)	10
131	しめじ	5
	人参	5
206	冷)むき枝豆	5
	薄口醤油	4
かきたまみそ汁	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
23	食塩	0.8
	出し昆布	0.5
和風ドレッシング 乳・卵抜き		
8	鶏卵	20
	皮むき玉ねぎ	30
176	干しわかめ カット	0.5
	中みそ	7
8	甘みそ	5
	だし煮干し	3
10	水	110
	(袋)小魚入りアーモンド	8

## E24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
豚肉とごぼうの煮物	豚肉スライス	30
	波型こんにやく	35
ごまあえ	洗いごぼう	35
	人参	15
157	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
ひじきのり	濃口醤油	4.7
	清酒	1.9
55	みりん	1.9
	砂糖(中双糖)	1.9
10	でんぷん	1
	湯	25
8	太もやし	30
	キャベツ	15
55	人参	5
	濃口醤油	2
10	みりん	0.5
	炒り白ごま 500g	1.2
8	すりごま	1.2
	(個)ひじきのり	10

## E27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup> えびの チリソ ース煮 かんび ょうサ ラダ	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	冷)むきえび	60
	おろし生姜	1
	清酒	2
	中ねぎ	5
	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	皮むき玉ねぎ	40
	たけのこ水煮 ホール	20
ごま油	0.5	
トマトケチャップ	15	
清酒	2	
濃口醤油	1	
砂糖(三温糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.1	
豆板醤	0.08	
でんぷん	0.5	
湯 <sup>155</sup>	5	
きゅうり	15	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
乾)かんびょう	5	
乾)刻み昆布	0.5	
棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き <sup>36</sup>	5.5	

## E28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup> 牛乳 <sup>206</sup> 焼き 豆腐の みそそ ぼろ煮 おひた し <sup>173</sup>	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	冷)むき枝豆	3
	干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
赤みそ	5	
清酒	3	
濃口醤油	2.2	
砂糖(三温糖)	2	
一味	0.01	
でんぷん	0.6	
湯 <sup>52</sup>	25	
太もやし	30	
小松菜	15	
人参	5	
濃口醤油	1	
ボン酢	0.5	

## E29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちや んぼ んめ ん 牛乳 小いわ しの から揚 げ ミニ トマト	(袋)中華そば 小1-3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
	(袋)中華そば 中	250
	豚肉スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	カットなると	10
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	太もやし	15
	人参	10
たけのこ水煮 ホール	10	
中ねぎ	5	
おろし生姜	1	
サラダ油	1	
濃口醤油	6	
(袋)がらスープ	3	
食塩	1	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯 <sup>430</sup>	120	
牛乳 <sup>206</sup>	206	
冷)小いわし でん粉付き <sup>41</sup>	35	
なたね油	6	
ミニトマト <sup>30</sup>	30	

## E30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん 牛乳 茎わか め のきん びら <sup>131</sup> ブロッ コリー のあえ もの アー モン ド入 りチ ーズ <sup>15</sup>	精白米(自校)	80
	牛肉スライス	15
	清酒	0.6
	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むき枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	薄口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
食塩	0.8	
出し昆布	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き <sup>131</sup>	0.25	
牛乳 <sup>206</sup>	206	
てんぷら	12	
つきこんにやく(ハーフ)	15	
洗いごぼう	15	
人参	5	
乾)茎わかめ カット	2	
炒り白ごま	1	
ごま油	0.7	
濃口醤油	3	
砂糖(中双糖)	1.3	
みりん	0.5	
だし汁 <sup>66</sup>	10	
ブロッコリーカット	40	
ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き <sup>46</sup>	5.5	
アーモンド入りチーズ <sup>15</sup>	15	

F 11月

F1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	<sup>80</sup> 精白米(委託・白)	80	
	<sup>206</sup> 牛乳	206	
牛乳	(冷)さんま開き でんぶん付き	小 40	
	(冷)さんま開き でんぶん付き	中 50	
さんまのかば焼き風	なたね油	4	
	砂糖(上白糖)	4	
	みりん	1.2	
	濃口醤油	2.5	
	おろし生姜	1	
	でんぶん	0.2	
	<sup>55</sup> 湯	2	
	ゆず香和え	太もやし	30
		小松菜	15
		人参	5
		濃口醤油	2
かぼちやのみそ汁	ゆず酢	1.5	
	砂糖(上白糖)	1.4	
	<sup>56</sup> 炒り白ごま 500g	1.2	
みそ汁	皮むき玉ねぎ	10	
	油揚げ	3	
	かぼちや カット	25	
	えのきたけ カット(1/2)	5	
	干しわかめ カット	0.5	
	人参	3	
	中みそ	7	
	甘みそ	5	
	だし煮干し	3	
	<sup>172</sup> 湯	110	

F2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	<sup>80</sup> 精白米(委託・白)	80
	<sup>206</sup> 牛乳	206
牛乳	冷)むきえび	60
	おろし生姜	1
えびのチリソース	清酒	2
	中ねぎ	5
	おろし生姜	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	1
	皮むき玉ねぎ	40
	たけのこ水煮 ホール	20
	ごま油	0.5
	トマトケチャップ	15
	清酒	2
	濃口醤油	1
かんぴようサラダ	砂糖(三温糖)	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.1
	豆板醤	0.08
	でんぶん	0.5
	<sup>155</sup> 湯	5
	きゅうり	15
	人参	5
	レト)ホールコーン	5
	乾)かんぴよう	5
	乾)刻み昆布	0.5
<sup>36</sup> 棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	15
	乾)レンズ豆 赤	5
	じゃがいも カット	35
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	しめじ	15
	レト)トマト水煮	5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	2
	小麦粉	6
	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
	(袋)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
	濃口醤油	1
	赤ぶどう酒	1
	チャツネ(450g)	1
	食塩	1
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	90
牛乳	206	
ブロツコリーカット	20	
太もやし	15	
人参	5	
レト)ホールコーン	5	
中華ドレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	77
	黒米	3
	食塩	0.8
	サラダ油	0.1
	牛乳	206
	牛肉スライス	25
	冷)焼き豆腐 カット	20
	白菜	30
	大根	30
	皮むき玉ねぎ	25
	波型こんにやく	20
	人参	10
	太ねぎ	10
	麩	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	7
	砂糖(中双糖)	4
	清酒	2
	かぼちゃ カット	35
	レト)ホールコーン	5
	(個)マヨネーズ 乳・卵抜き	8

F8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	ミニウインナー	25
	牛赤肉ミンチ	5
	豚肉赤身ミンチ	5
	乾)レンズ豆 赤	3
	じゃがいも カット	50
	皮むき玉ねぎ	40
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	白ぶどう酒	2
	濃口醤油	1.2
	砂糖(三温糖)	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	カレー粉	0.3
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	湯	10
	人参	25
	レト)まぐろ油漬	12
	冷)さやいんげん	15
	かんきつドレッシング 乳・卵抜き	6
	(個)チョコ大豆クリーム	10

F9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	15
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	8
	干しいたけ スライス	1
	濃口醤油	3.4
	砂糖(三温糖)	2.3
	食塩	0.36
	だし削り節 鯖抜き	1.5
	湯	65
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1
	アーモンド 粉	1.2
	アーモンド 刻み	1.2

F10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉揚げパン(コッペパン)	コッペパン	70
	なたね油	4
	焙煎玄米粉(茶)	4
	砂糖(三温糖)	5
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	冷)肉団子	30
	レト)うずら卵	25
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	中ねぎ	5
	しいたけスライス	1
	乾)こんにやく寒天	1
	おろし生姜	0.5
	(袋)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	ごま油	0.1
	湯	110
	太もやし	20
	人参	5
	きゅうり	15
	レト)ミックスビーンズ	15
チリおろしオニオンドレッシング 乳・卵抜き	6	

F13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
レーズンパン 牛乳 秋の香り シチュー ブロッコリー のサラダ	50 レーズンパン	50
	206 牛乳	206
	豚肉スライス	20
	さつまいもカット(2cm角)	30
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	しめじ	8
	エリンギ カット	8
	サラダ油	2
	(袋)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.6
	こしょう	0.08
	調理用牛乳	25
	ローリエ	0.1
	サラダ油	2
	小麦粉	3.5
	湯	60
	ブロッコリーカット	40
	レト)ホールコーン	5
51 コールスロードレッシング 乳・卵抜き	5.5	

F14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さばのみ ぞれ煮 小松菜 のごま 和え みそ汁	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	(冷)さばのみぞれ煮	小 50
	50 (冷)さばのみぞれ煮	中 70
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	みりん	0.5
	炒り白ごま 500g	0.7
	すりごま	0.7
	人参	7
	皮むき玉ねぎ	20
	えのきたけ カット(1/2)	5
	中ねぎ	3
	干しわかめ カット	0.3
	冷)豆腐 カット	25
	油揚げ	5
	中みそ	7
	甘みそ	5
だし煮干し	3	
190 水	110	

F15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 五目豆腐 根菜 サラダ 柿	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	ボンレスハム 短冊	8
	冷)むきえび	20
	清酒	1
	冷)豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	おろし生姜	0.4
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	(袋)がらスープ	3
	清酒	1
	食塩	0.8
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	調理用牛乳	20
	ホイップクリーム	5
でんぷん	1.5	
207 湯	25	
レト)ごぼうサラダ	30	
れんこん カット	20	
55 レト)ホールコーン	5	
35 (袋)柿	35	

F16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 はまち の照り 焼き 機香 和え わが家 のみそ 汁	80 精白米(委託・白)	80
	206 牛乳	206
	はまち	40
	はまち	50
	清酒	2
	食塩	0.2
	おろし生姜	0.1
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	味付けもみのり	1.2
	濃口醤油	1.2
	洗いごぼう	10
	れんこん カット	10
	人参	5
しめじ	7	
つきこんにやく(ハーフ)	7	
中ねぎ	3	
ごま油	0.3	
中みそ	7	
甘みそ	5	
だし煮干し	3	
167 水	110	

F17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉 パン 牛乳 チリ コン カー ン 野菜 サ ラ ダ りん ご	60 米粉パン	60
	206 牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	25
	皮むき玉ねぎ	45
	じゃがいも カット	50
	レト)トマト水煮	10
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖(中双糖)	1.5
	ウスターソース	1.2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.4
	チリパウダー	0.1
	192 湯	30
	きゅうり	15
	キャベツ	30
	人参	5
	56 イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	5.5
50 (袋)りんご	50	



F20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん 牛乳 茎わかめ のきんぴら	精白米(自校)	80
	牛肉スライス	15
	清酒	0.6
	レト)蒸大豆	13
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むぎ枝豆	5
	サラダ油	1.2
	清酒	2
	薄口醤油	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	出し昆布	0.5
	<sup>131</sup> チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.25
	牛乳	206
ブロッコリー のあえもの アーモンド 入りチーズ	てんぷら	12
	つきこんにゃく(ハーフ)	15
	洗いごぼう	15
	人参	5
	乾)茎わかめ カット	2
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.7
	濃口醤油	3
	砂糖(中双糖)	1.3
	みりん	0.5
だし汁	10	
ブロッコリーカット	40	
<sup>46</sup> ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	5.5	
アーモンド入りチーズ	15	

F21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 がんと もどきと ひじきの 煮物	<sup>80</sup> 精白米(自校)	80
	<sup>206</sup> 牛乳	206
	牛肉スライス	25
	冷)ひろうす ミニ	30
	乾)ひじき	2
	洗いごぼう	20
	つきこんにゃく(ハーフ)	15
	人参	10
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.6
食べて菜 の香りと 和え	砂糖(三温糖)	2.2
	みりん	0.6
	湯	20
	太もやし	30
	食べて菜	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	すだち酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1.4
	炒り白ごま 500g	1.2

F22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 焼き豆腐 のみそそ ぼろ煮 おひたし	<sup>80</sup> 精白米(委託・白)	80
	<sup>206</sup> 牛乳	206
	豚肉並ミンチ	15
	冷)焼き豆腐 カット	65
	皮むき玉ねぎ	35
	人参	15
	冷)むぎ枝豆	3
	干しいたけ スライス	1
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
	赤みそ	5
	清酒	3
	濃口醤油	2.2
	砂糖(三温糖)	2
太もやし 小松菜 人参 濃口醤油 ボン酢	一味	0.01
	でんぷん	0.6
	<sup>173</sup> 湯	25
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油	1
	<sup>52</sup> ボン酢	0.5

F24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽん めん 牛乳 小さい わしの から揚げ ミニ トマト	(袋)中華そば	小1-3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	カットなると	10
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	太もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮 ホール	10
	中ねぎ	5
	おろし生姜	1
	サラダ油	1
濃口醤油	6	
(袋)がらスープ	3	
食塩	1	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
<sup>430</sup> 湯	120	
牛乳	206	
冷)小さい でん粉付き	35	
<sup>41</sup> なたね油	6	
<sup>30</sup> ミニトマト	30	

F27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	清酒	0.5
	レト)蒸大豆	10
	人参	10
	洗いごぼう	25
	れんこん カット	15
	てんぷら	8
	波型こんにやく	10
まごわやさしいみそ煮込み	干しいたけ スライス	1
	乾)早煮昆布 カット	1
	炒り白ごま	0.5
	サラダ油	0.5
	赤みそ	3
	砂糖(中双糖)	1.3
	みりん	1
	湯	30
	太もやし	30
	小松菜	15
あさりの佃煮	人参	5
	濃口醤油	2.4
	ポン酢	1.4
	花かつお 碎片	0.8
	レト)あさり佃煮	10
	(袋)洗浄みかん(20個入り)	80

F28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
吹き寄せごはん	精白米(自校)	80
	鶏肉 胸・皮なし	9
	鶏肉 もも・皮なし	6
	清酒	1
	油揚げ	3
	むき栗カット(1/4)	10
	しめじ	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	薄口醤油	4
牛乳	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.8
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
	レト)ホールコーン	5
	人参	5
	切干し大根	4.5
	レト)芽ひじき水煮	3
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	5.5
切り干し大根とひじきの和え物	鶏卵	20
	皮むき玉ねぎ	30
	干しわかめ カット	0.5
	中みそ	7
	甘みそ	5
	だし煮干し	3
	水	110
	(袋)小魚入りアーモンド	8

F29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉スライス	30
	波型こんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4.7
豚肉とごぼうの煮物	清酒	1.9
	みりん	1.9
	砂糖(中双糖)	1.9
	でんぷん	1
	湯	25
	太もやし	30
	キャベツ	15
	人参	5
	濃口醤油	2
	みりん	0.5
ごまあえ	炒り白ごま 500g	1.2
	すりごま	1.2
	(個)ひじきのり	10

F30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	5
	冷)ベーコン(スライス)	5
	キャベツ	15
	皮むき玉ねぎ	20
	レト)トマト水煮	20
	人参	5
牛乳	じゃがいも カット	20
	セロリー	2
	おろしにんにく	0.1
	サラダ油	0.1
	(袋)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	1
	トマトパウダー	0.8
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
白身魚のフライ	砂糖(上白糖)	0.1
	ローリエ	0.1
	湯	110
	(個)中濃ソース	8