

B3日(月)			B4日(火)			B5日(水)			B6日(木)			B7日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン 牛 乳 チ リ コ ン カ ー ン 野 菜 と き の こ の ソ テ ー い ち じ く ジ ャ ム 75 10	60 コッペパン	60	麦 ご は ん 牛 乳 さ ば の 生 姜 煮 71 小 松 菜 の 和 え 物 す い と ん 汁 10 あ さ り の 佃 煮	精白米(委託)	70	コッ ペ パン 牛 乳 牛 乳 肉 だ ん ご の ト マ ト シ テ ユ ー ひ じ き 入 り 根 菜 サ ラ ダ は ち み つ マ ー ガ リ ン 62 11	60 コッペパン	60	ば ら ず し 牛 乳 さ つ ま い も の あ げ も ん 160 す ま し 汁 し ょ う ゆ 豆 66 172 10	精白米(自校)	80	麦 ご は ん 牛 乳 焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮 く る み あ え 190 ス イ ー ト ポ テ ト 73 35	精白米(委託)	70
	206 牛乳	206		80 米粒麦 委託	10		206 牛乳	206		清酒	4		206 牛乳	206
	豚肉 ミンチ	20		206 牛乳	206		冷)肉だんご	25		だし昆布	1		206 牛乳	206
	冷)白いんげん豆	20		50 (冷)さばの生姜煮	小50		玉ねぎ	40		食酢	13		牛乳	206
	冷)金時豆	10		(冷)さばの生姜煮	中70		キャベツ	30		上白糖	8		豚赤肉 ミンチ	15
	じゃがいも	55					人参	10		食塩	1.1		焼き豆腐	85
	玉ねぎ	40		冷)小松菜	20		エリンギ	8		冷)むきえび100-200	15		玉ねぎ	30
	レト)トマト水煮	8		キャベツ	20		冷)グリーンピース	5		清酒	2		人参	10
	にんにく	1		もやし	20		セロリー	2		油揚げ	7		チンゲンサイ	10
	パセリ	0.8		炒り白ごま	1		サラダ油	1		ごぼうカット(ごはん用)	8		中ねぎ	3
サラダ油	1	(個)和風ドレッシング	10	小麦粉	3	冷)グリーンピース	5	干しいたけスライス	1					
レト)トマトケチャップ	6			サラダ油	1.5	高野豆腐(すし用)	1	生姜	0.5					
中双糖	1.5	冷)すいとん	25	バター	1	干しいたけスライス	1	にんにく	0.1					
ウスターソース	1	油揚げ	5	レト)トマト水煮	10	上白糖	2.5	ごま油	1					
赤ぶどう酒	1	大根	25	レト)トマトピューレ	5	しょうゆ	2.5	赤みそ	6.5					
チキンコンソメ	0.5	人参	7	赤ぶどう酒	2	清酒	2	三温糖	3					
食塩	0.3	中ねぎ	5	ウスターソース	2	牛乳	206	清酒	2					
チリパウダー	0.05	中みそ	7	上白糖	0.7	さつまいも(スライス)	40	しょうゆ	2					
湯	30	白みそ	6	食塩	0.6	天ぷら粉	7	一味	0.02					
		だし煮干し	4	こしょう	0.06	水	14	でんぷん	1					
		湯	120	チキンコンソメ	0.5	なたね油	5	水	20					
		レト)あさり佃煮	10	ローリエ	0.1	冷)豆腐カット	20	冷)ほうれん草	20					
				湯	80	玉ねぎ	20	キャベツ	35					
				洗いごぼう	20	中ねぎ	5	人参	5					
				れんこんカット	15	干しいたけスライス	0.7	炒りくるみ(八つ割)	3					
				食酢	1	干しわかめカット	0.5	(個)和風ドレッシング	10					
				人参	10	だし昆布	0.5	(冷)スイートポテト	35					
				きゅうり	5	だし削り節	3							
				乾)ひじき	0.5	清酒	1							
				(個)焼煎ごまドレッシング	10	食塩	0.7							
				(個)はちみつ&マーガリン	11	しょうゆ	0.5							
						水	120							
						しょうゆ豆	10							

B10月

B11日(火)

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	206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30
	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20
鶏肉とカシューナッツのレモンあえ	清酒	1.5
	食塩	0.2
	でんぷん	8
	カシューナッツ	12
	なたね油	5
	しょうゆ	2
	上白糖	2
	冷)レモン果汁	1.7
	84 湯	1.5
	じゃがいも	50
	人参	5
	ゆで塩	1.1
	冷)ベーコン(スライス)	6
キャベツ	35	
玉ねぎ	30	
粉ふきいも	セロリー	2
	サラダ油	0.5
野菜スープ	パセリ	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.05
	しょうゆ	0.4
	チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
	206 湯	120

B12日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉カット 胸 皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも 皮なし	8
	清酒	1
	油揚げ	5
	しめじ	8
	まいたけ	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	干しいたけスライス	0.3
	しょうゆ	4
	牛乳	清酒
上白糖		0.7
食塩		0.4
だし昆布		0.5
137 切り干し大根の含め煮		
206 牛乳		206
てんぷら		7
油揚げ		6
切干し大根		8
人参		10
冷)さやいんげん		8
ごま油		0.5
上白糖	1.5	
しょうゆ	1.5	
みりん	1.2	
63 だし汁	20	
鶏卵	20	
でんぷん	0.3	
玉ねぎ	20	
中ねぎ	6	
干しいたけスライス	0.5	
しょうゆ	1	
食塩	0.6	
でんぷん	0.5	
だし削り節	4	
だし昆布	1	
174 水	120	

B13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80 麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
206 牛乳	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
八宝菜	生姜	1
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	レト)うずら卵	20
	冷)いか(1×4)	20
	清酒	0.5
	白菜	40
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
	人参	5
	生しいたけスライス	5
	サラダ油	2
しょうゆ	0.8	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぷん	1	
191 湯	8	
さつまいも(乱切り)	45	
なたね油	3.6	
三温糖	3.6	
サラダ油	0.9	
食酢	0.7	
水	1.1	
55 炒り黒ごま	0.5	
80 みかん	80	
(個)ひじきのり	10	

B14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
40 小型コッペパン	コッペパン	40
	206 牛乳	206
牛乳	ペンネ	30
	ゆで塩	1.3
	冷)あさりむき身	10
	冷)いか(1×2)	10
	冷)ベーコン(スライス)	10
	玉ねぎ	35
	エリンギ	8
	パセリ	0.8
	にんにく	0.5
	サラダ油	2
	レト)トマト水煮	30
	赤ぶどう酒	1
	三温糖	0.7
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
一味	0.02	
粉チーズ	1	
161 湯	20	
冷)ブロッコリー	30	
きゅうり	15	
人参	5	
食酢	2	
冷)レモン果汁	0.5	
サラダ油	0.5	
オリーブ油	1.5	
上白糖	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
56 ヨーグルト(中のみ)		
70 (個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

B17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰ 206	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	里いもカット(2cm)	30
	れんこんカット	20
	洗いごぼう	15
	波型こんにやく	15
	人参	10
	しめじ	10
秋野菜の煮物 香りあえ 納豆 ¹⁶⁵	冷)さやいんげん	5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	3.8
	中双糖	3.5
	みりん	1
	清酒	1
	でんぷん	0.4
	湯	25
	大根	40
	きゅうり	13
人参	8	
上白糖	2	
食酢	1.5	
すだち酢	1.5	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.1	
68	上乾ちりめん	2
30	(チルド)納豆	小30
	(チルド)納豆	中40

B18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギカット	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
りっちゃん サラダ ミニトマト ³⁵⁴	サラダ油	2
	バター	1.8
	レト)トマトピューレ	15
	レト)トマト水煮	10
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1
	こしょう	0.07
	上白糖	0.5
チキンコンソメ	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
206	牛乳	206
ロースハム 短冊	5	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	7	
缶)ホールコーン	5	
乾)刻み昆布	0.5	
花かつお	0.8	
65	和風ドレッシング	7
30	ミニトマト	30

B19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん わかさぎの から揚げ ⁵⁰⁶ ゆで ブロック コーリー ³¹	(個)ゆでうどん 小1-小3	200
	(個)ゆでうどん 小4-小6	280
	(個)ゆでうどん 中	300
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	8
	大根	30
	里いもカット(2cm)	20
マロン ワッフル (中のみ)	小麦粉	10
	中ねぎ	5
	しょうゆ	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	だし煮干し	5
	水	150
	牛乳	206
	冷)わかさぎ 唐揚げ粉付き	35
なたね油	4	
冷)ブロックリー	30	
ゆで塩	0.5	
(冷)マロンワッフル	40	

B20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰ 206 牛乳 ポー クビーンズ ²⁰⁹ ひじきと チーズの 鉄骨 サラダ ⁶⁵ りんご ジャム (中のみ)	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	冷)白いんげん豆	35
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
レト)トマト ピューレ ⁷³ レト)トマト ケチャップ 上白糖 ウスター ソース チキン コンソメ 食塩 こしょう 湯 ロース ハム 短冊 キャベツ 人参 ダイス チーズ 乾)ひじき 食酢 サラダ 油 しょうゆ 上白糖 こしょう (個)りんご ジャム	レト)トマトピューレ	6
	レト)トマトケチャップ	3
	上白糖	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	ロースハム 短冊	5
	キャベツ	35
人参	10	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
しょうゆ	2	
上白糖	0.5	
こしょう	0.02	
(個)りんごジャム	20	

B21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 ¹³⁷ 食 べて 菜の ごま ドレ ッ シ ン グ あ え い な か 汁 ²⁰³	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	20
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むぎ枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	しょうゆ	2
上白糖 食塩 ²⁰⁶ 牛乳 ロース ハム 短冊 食 べて 菜 も やし しょう ゆ 食酢 上白糖 ごま油 炒り 白ごま 冷)豆腐 カット 大根 里いも カット (2cm) 洗い ごぼう 人参 生しい たけ スライ ス 中ねぎ 中みそ 白みそ だし 煮干し 水	上白糖	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	ロースハム 短冊	5
	食べて菜	30
	もやし	30
	しょうゆ	2
	食酢	2
	上白糖	1.5
	ごま油	1
炒り白ごま	1	
冷)豆腐カット	25	
大根	15	
里いもカット(2cm)	10	
洗いごぼう	10	
人参	7	
生しいたけスライス	4	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし煮干し	4	
水	110	

B24日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん ⁸⁰ 206	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	冷)鮭2cm角切・骨なし	50	
	清酒	1.5	
	食塩	0.1	
	でんぷん	6	
	なたね油	4	
	エリンギカット	3	
	えのきたけ	3	
牛 乳	しめじ	3	
	サラダ油	0.6	
	上白糖	1.2	
	みりん	0.7	
	しょうゆ	2	
	でんぷん	0.3	
	湯	6	
	大根	40	
	水菜	15	
	きゅうり	10	
の き の こ ソ ー ス か け	缶)ホールコーン	5	
	しょうゆ	2	
	食酢	2	
	上白糖	1	
	サラダ油	0.5	
	ごま油	0.5	
	油揚げ	5	
	玉ねぎ	30	
	人参	5	
	中ねぎ	5	
大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ	中みそ	7	
	白みそ	6	
	だし煮干し	4	
	水	120	
み そ 汁 ⁷⁶			

B25日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金 時 い も パン ⁸³ 206	金時いもパン	60	
	冷)金時いも(2cm角)	18	
	上白糖 パン用	4.8	
	牛乳	206	
	冷)ベーコン(スライス)	7	
	レト)うずら卵	20	
	じゃがいも	40	
	玉ねぎ	40	
	チンゲンサイ	20	
	人参	10	
牛 乳	エリンギ	10	
	サラダ油	1	
	小麦粉	3.5	
	サラダ油	2	
	バター	1	
	調理用牛乳	25	
	生クリーム	3	
	チキンコンソメ	0.8	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サ イ の ク リ ー ム 煮 ²⁴⁹	湯	60	
	乾)海藻ミックス	1	
	キャベツ	30	
	きゅうり	10	
	缶)ホールコーン	7	
	炒り白ごま	1	
	食酢	3	
	しょうゆ	3	
	上白糖	1.5	
	ごま油	0.5	
海 藻 サ ラ ダ	58 サラダ油	0.5	

B26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シ ー フ ー ド カ レ ー ピ ラ フ (<small>麦入り</small>)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	10
	冷)むきえび100-200	10
	冷)いか(1×2)	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	人参	7
	エリンギカット	5
	冷)グリーンピース	5
牛 乳 ¹⁵³	バター	1
	サラダ油	0.5
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	1
	こしょう	0.03
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	冷)ブロッコリー	15
グ リ ー ン サ ラ ダ	食酢	2.5
	サラダ油	1
	上白糖	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	冷)ベーコン(スライス)	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	15
	マカロニ(英字)	7
	人参	7
コ ン ソ メ ス ー プ ⁷⁰	セロリー	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯	120
	(個)ミックスナッツ	15

B27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご は ん ⁸⁰ 206	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	冷)さんま開き でんぷん付き	小40	
	冷)さんま開き でんぷん付き	中50	
	なたね油	4	
	生姜	1.2	
	しょうゆ	3	
	上白糖	3	
	みりん	1.8	
牛 乳	清酒	1.8	
	でんぷん	0.2	
	湯	4	
	冷)小松菜	20	
	キャベツ	30	
	人参	5	
	しょうゆ	2.5	
	ポン酢	0.5	
	豚赤肉 スライス	10	
	さつまいもカット(2cm角)	40	
さ ん ま の 蒲 焼 き 風 ⁵⁹	洗いごぼう	7	
	つきこんにやく	7	
	人参	5	
	もやし	5	
	中ねぎ	5	
	麦みそ	11	
	だし煮干し	4	
	水	110	
野 菜 の ポ ン 酢 あ え ⁵⁸			
豚 汁 ²⁰⁴			

B28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ パ ン ⁶⁰ 206	コッペパン	60	
	牛乳	206	
	鶏肉カット 胸 皮なし	12	
	鶏肉カット もも 皮なし	8	
	冷)ベーコン(スライス)	3	
	さつまいもカット(2cm角)	35	
	玉ねぎ	35	
	じゃがいも	15	
	人参	10	
	しめじ	10	
牛 乳	パセリ	1	
	サラダ油	1	
	小麦粉	3.5	
	サラダ油	2	
	バター	1	
	調理用牛乳	25	
	レト)がらスープ	3	
	チキンコンソメ	0.5	
	食塩	0.4	
	こしょう	0.05	
さ つ ま い も の シ チ ユ ー	湯	60	
	冷)ほうれん草	20	
	キャベツ	25	
	太もやし	25	
	アーモンド(刻み)	1.5	
	しょうゆ	2.7	
	食酢	2.2	
	上白糖	1	
	サラダ油	1	
	アーモンド(粉)	1	
ア ー モ ン ド あ え ²²⁵	(個)スティックチーズ 鉄分強化	15	
ス テ ィ ッ ク チ ー ズ (<small>中のみ</small>) ⁷⁹			

B31日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふ き よ せ ご は ん	精白米(自校)	80
	冷)鶏肉カット 胸 皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも 皮なし	8
	むき栗カット(1/4)	10
	しめじ	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	しょうゆ	4
牛 乳	清酒	1
	上白糖	1
れ ん こ ん ¹³³	食塩	0.8
	だし昆布	1
の ²⁰⁶	牛乳	206
の き ん び ら	れんこんカット	30
	つきこんにやく	10
ふ し め ん 汁	人参	7
	冷)さやいんげん	6
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.2
み か ん ⁶⁷	しょうゆ	3.5
	中双糖	2
	みりん	0.6
	一味	0.01
	だし汁	6
	炒り白ごま	1
	レト)うずら卵	20
	型抜きかまぼこ(紅葉)	6
	ふしめん	6
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
	しょうゆ	0.8
	食塩	0.5
	だし削り節	4
	だし昆布	0.5
水 ²⁰³	140	
80	みかん	80