C10月

C3日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（麦ごはん）牛乳 切り干し大根のサラダ ヨーグルト	80	精白米（委託）		70
		米粒麦 委託		10
	206	牛乳		206
		豚肉 ミンチ		20
		牛肉 ミンチ		15
		レト）ひきわり大豆		20
		玉ねぎ		50
		人参		15
		ピーマン		5
		レーズン		1
		にんにく		0.5
		生姜		0.3
		サラダ油		0.5
		小麦粉		1
		レト）トマトケチャップ		10
		ウスターソース		3.8
		カレー粉		1.3
		赤ぶどう酒		1
		チキンコンソメ		0.6
		食塩		0.5
	146	こしょう		0.03
		きゅうり		10
		切干し大根		5
		缶）ホールコーン		5
		人参		7
		乾）刻み昆布		0.5
	38	（個）棒々鶏ドレッシング		10
		（個）ヨーグルト（70g）		小70
	70	（個）ヨーグルト（100g）		中100

C4日（火）

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	60	コッペパン		60
	206	牛乳		206
		豚肉 ミンチ		20
		冷）白いんげん豆		20
		冷）金時豆		10
		じゃがいも		55
		玉ねぎ		40
		レト）トマト水煮		8
		にんにく		1
		パセリ		0.8
		サラダ油		1
		レト）トマトケチャップ		6
		中双糖		1.5
		ウスターソース		1
		赤ぶどう酒		1
		チキンコンソメ		0.5
		食塩		0.3
		チリパウダー		0.05
	196	湯		30
		ベーコン スライス		5
		キャベツ		25
		冷）小松菜		20
		しめじ		10
		エリンギカット		5
		缶）ホールコーン		8
		サラダ油		1
		しょうゆ		0.2
		食塩		0.3
	75	こしょう		0.03
	10	（個）いちじくジャム		10

C5日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 小松菜の和え物 すいとん汁 あさりの佃煮	80	精白米（委託）		70
		米粒麦 委託		10
	206	牛乳		206
		（冷）さばの生姜煮		小50
	50	（冷）さばの生姜煮		中70
		冷）小松菜		20
		キャベツ		20
		もやし		20
		炒り白ごま		1
	71	（個）和風ドレッシング		10
		冷）すいとん		25
		油揚げ		5
		大根		25
		人参		7
		中ねぎ		5
		中みそ		7
		白みそ		6
		だし煮干し		4
	204	湯		120
	10	レト）あさり佃煮		10

C6日（木）

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 肉だんごのトマトシチュー ひじき入り根菜サラダ はちみつマーガリン	60	コッペパン		60
	206	牛乳		206
		冷）肉だんご		25
		玉ねぎ		40
		キャベツ		30
		人参		10
		エリンギ		8
		冷）グリンピース		5
		セロリー		2
		サラダ油		1
		小麦粉		3
		サラダ油		1.5
		バター		1
		レト）トマト水煮		10
		レト）トマトピューレ		5
		赤ぶどう酒		2
		ウスターソース		2
		上白糖		0.7
		食塩		0.6
		こしょう		0.06
		チキンコンソメ		0.5
		ローリエ		0.1
	227	湯		80
		洗いごぼう		20
		れんこんカット		15
		食酢		1
		人参		10
		きゅうり		5
		乾）ひじき		0.5
	62	（個）焙煎ごまドレッシング		10
	11	（個）はちみつ＆マーガリン		11

C7日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
ばらずし 牛乳 さつまいものあげもん すまし汁 しょうゆ豆		精白米（自校）		80
		清酒		4
		だし昆布		1
		食酢		13
		上白糖		8
		食塩		1.1
		冷）むきえび100-200		15
		清酒		2
		油揚げ		7
		ごぼうカット（ごはん用）		8
		人参		7
		冷）グリンピース		5
		高野豆腐（すし用）		1
		干ししいたけスライス		1
		上白糖		2.5
		しょうゆ		2.5
	160	清酒		2
	206	牛乳		206
		さつまいも（スライス）		40
		天ぷら粉		7
		水		14
	66	なたね油		5
		冷）豆腐カット		20
		玉ねぎ		20
		中ねぎ		5
		干ししいたけスライス		0.7
		干しわかめカット		0.5
		だし昆布		0.5
		だし削り節		3
		清酒		1
		食塩		0.7
		しょうゆ		0.5
	172	水		120
	10	しょうゆ豆		10

C11日（火）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	80	精白米（委託）		70
		米粒麦　委託		10
牛乳	206	牛乳		206
焼き豆腐のみそそぼろ煮		豚赤肉　ミンチ		15
		焼き豆腐		85
		玉ねぎ		30
		人参		10
		チンゲンサイ		10
		中ねぎ		3
		干ししいたけスライス		1
		生姜		0.5
		にんにく		0.1
		ごま油		1
		赤みそ		6.5
		三温糖		3
		清酒		2
		しょうゆ		2
		一味		0.02
くるみあえ		でんぷん		1
	190	水		20
		冷）ほうれん草		20
		キャベツ		35
		人参		5
		炒りくるみ（八つ割）		3
	73	（個）和風ドレッシング		10
スイートポテト	35	（冷）スイートポテト		35

C12日（水）

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン	60	コッペパン		60
牛乳	206	牛乳		206
鶏肉とカシューナッツのレモンあえ		鶏肉　胸・皮なし（唐揚げ用）		30
		鶏肉　もも・皮なし（唐揚げ用）		20
		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
粉ふきいも		じゃがいも		50
		人参		5
	56	ゆで塩		1.1
野菜スープ		冷）ベーコン（スライス）		6
		キャベツ		35
		玉ねぎ		30
		セロリー		2
		サラダ油		0.5
		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
		湯		120
	206			

C13日（木）

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
		干ししいたけスライス		0.3
		しょうゆ		4
		清酒		2
		上白糖		0.7
		食塩		0.4
	137	だし昆布		0.5
牛乳	206	牛乳		206
切り干し大根の含め煮		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
むらくも汁	63	だし汁		20
		鶏卵		20
		でんぷん		0.3
		玉ねぎ		20
		中ねぎ		6
		干ししいたけスライス		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

C14日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	80	精白米（委託）		70
		米粒麦　委託		10
牛乳	206	牛乳		206
八宝菜		豚肉　スライス		20
		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
大学いも		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
みかん	80	みかん		80
ひじきのり（中のみ）	10	（個）ひじきのり		10

C17日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン 牛乳 シーフードペンネ イタリアンサラダ ヨーグルト（中のみ）	コッペパン		40
	牛乳		206
	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
	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
	（個）ヨーグルト 鉄分強化		70

C18日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 香りあえ 納豆	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
	波型こんにゃく		15
	人参		10
	しめじ		10
	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
	上乾ちりめん		2
	（チルド）納豆		小30
	（チルド）納豆		中40

C19日（水）

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 りっちゃんサラダ ミニトマト	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）グリンピース		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	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
	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
	和風ドレッシング		7
	ミニトマト		30

C20日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
しっぽくうどん 牛乳 わかさぎのから揚げ ゆでブロッコリー マロンワッフル（中のみ）	（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
	人参		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）ブロッコリー		30
	ゆで塩		0.5
	（冷）マロンワッフル		40

C21日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ひじきとチーズの鉄骨サラダ 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		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

C24日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り）	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）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		2
	しょうゆ		2
	上白糖		1
137	食塩		0.8
牛乳 206			
食べて菜のごまドレッシングあえ	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
73	炒り白ごま		1
いなか汁	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
203	水		110

C25日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 80	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
牛乳 206	牛乳		206
鮭のきのこソースかけ	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
	しめじ		3
	サラダ油		0.6
	上白糖		1.2
大根と水菜のサラダ 81	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
	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
76	ごま油		0.5
みそ汁	油揚げ		5
	玉ねぎ		30
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	白みそ		6
	だし煮干し		4
182	水		120

C26日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
金時いもパン 83	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	牛乳		206
うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮	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
	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
249	湯		60
海藻サラダ	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
58	サラダ油		0.5

C27日（木）

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（麦入り）	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）グリンピース		5
	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
153	こしょう		0.03
牛乳 206	牛乳		206
グリーンサラダ	キャベツ		30
	きゅうり		20
	冷）ブロッコリー		15
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	上白糖		0.7
	食塩		0.3
70	こしょう		0.02
コンソメスープ	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
	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
ミックスナッツ（中のみ） 184	湯		120
15	（個）ミックスナッツ		15

C28日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 80	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
牛乳 206	牛乳		206
さんまの蒲焼き風	（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
	清酒		1.8
	でんぷん		0.2
59	湯		4
野菜のポン酢あえ	冷）小松菜		20
	キャベツ		30
	人参		5
	しょうゆ		2.5
58	ポン酢		0.5
豚汁	豚赤肉　スライス		10
	さつまいもカット（2cm角）		40
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	もやし		5
	中ねぎ		5
	麦みそ		11
	だし煮干し		4
204	水		110

C31日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー アーモンドあえ スティックチーズ（中のみ）	60	コッペパン		60
	206	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
		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
	225	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
	79	アーモンド（粉）		1
	15	（個）スティックチーズ 鉄分強化		15