

1日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん 牛乳 中華サラダ ワントース チーズ	精白米(自校)	80
	豚赤肉(2×2cmスライス) ○	15
	おろし生姜	0.8
	うすくちしょうゆ ○	1.2
	上白糖	0.8
	(レト)白菜キムチ ○	20
	人参	5
	(冷)むぎ枝豆 ○	3
	ごま油 ○	0.1
	うすくちしょうゆ ○	2.7
	清酒	1.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き ○	0.3
	牛乳 ○	206
	キャベツ	25
太もやし	15	
(レト)ホールコーン	5	
(袋)中華ドレッシング ○	10	
玉葱 皮むき	30	
人参	10	
干しわかめ(カット)	0.8	
(乾)たんめん ○	5	
干しいたけ(スライス)	0.8	
(レト)がらスープ ○	3	
しょうゆ ○	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.06	
でんぷん	1	
水	110	
162		
15	(個)型抜きレアチーズ ○	15

2日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さんまの かば焼き風	精白米(委託・白)	80
	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 ローリー	4
	しょうゆ ○	2.5
	上白糖	4
	エリンギ カット	1.2
	おろし生姜	1
	でんぷん	0.2
	湯	2
	ごぼうサラダ ○	25
	れんこん ちょう切り	20
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(冷)豆腐(カット) ○	25	
玉葱 皮むき	15	
油揚げ ○	5	
えのきたけ カット	7	
中ねぎ	3	
中みそ ○	7	
白みそ ○	5	
煮干し だし用	3	
水	100	

3日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 豚肉の トマト煮 にんじん サラダ いちご ジャム	コッペパン ○	60
	牛乳 ○	206
	豚赤肉(2×2cmスライス) ○	25
	じゃがいもカット(2cm角)	60
	玉葱 皮むき	40
	(冷)ひよこ豆水煮	20
	パセリ	0.5
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	0.5
	バター ○	0.5
	(レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	赤ぶどう酒	1
	上白糖	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き ○	0.6
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
湯	20	
(レト)まぐろ油漬 ○	12	
人参	25	
(冷)さやいんげん	17	
かんきつドレッシング	5.5	
(袋)いちごジャム	15	

4日(木)		
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 ぼろ煮 もやし の和え物 小魚 アーモンド	精白米(自校)	80
	牛乳 ○	206
	牛肉ミンチ ○	10
	豚肉並ミンチ ○	10
	(冷)焼き豆腐(カット) ○	60
	玉葱 皮むき	35
	人参	10
	中ねぎ	5
	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 ○	5.2
	清酒	3
	しょうゆ ○	2
	三温糖	2
	一味	0.01
	でんぷん	1
	湯	20
	太もやし	30
	きゅうり	15
	人参	5
	おろしにんにく	0.1
食酢	2	
濃口醤油 和え物用 ○	2	
上白糖	1	
ごま油 ○	1	
一味	0.01	
炒り白ごま 500g ○	1.2	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

5日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
金 時 い も パ ン 牛 乳 鶏 肉 の 甘 酢 あ ん か け う ず ら 卵 の ス ー プ プ ル ー ン	金時いもパン ○	60
	(冷)金時いも2cm角(パン用)	18
	上白糖 パン用	4.8
	牛乳 ○	206
	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用) ○	30
	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用) ○	20
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	清酒	1
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	5
	玉葱 皮むき	10
	サラダ油	0.5
	食酢	3.5
	上白糖	3.5
	しょうゆ ○	1.2
	でんぷん	0.3
	湯	4
	ボンレスハム(短冊)卵抜き ○	5
	玉葱 皮むき	20
人参	10	
(レト)うずら卵 ○	20	
しいたけ スライス	5	
中ねぎ	3	
(レト)がらスープ ○	3	
しょうゆ ○	0.6	
中華スープ(ねり状) ○	0.5	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油 ○	0.1	
湯	100	
(袋)プルーン	14	

9日(火)

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
牛乳	(冷)肉だんご	○	25
	玉葱 皮むき		40
肉団子の トマトシチュー	じゃがいもカット(2cm角)		30
	人参		10
ブロッコリーの サラダ	(レト)トマト水煮		10
	(レト)マッシュルーム		5
	サラダ油		1
	小麦粉	○	5
	バター	○	3
	サラダ油		2
	(レト)がらスープ	○	3
	ウスターソース		2.8
	赤ぶどう酒		2
	トマトパウダー		1
	上白糖		0.7
	食塩		0.6
	こしょう		0.06
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.5
	ローリエ		0.1
	湯		70
ヨーグルト・ 希少糖シロップ	(冷)ブロッコリー		40
	(レト)ホールコーン		5
	すりおろしオニオンドレッシング	○	5.5
	(個)ヨーグルト(無糖)	○	75
	(DP)希少糖入りシロップ		6.4

10日(水)

献立名	食品名		一人当り 正味分量
秋の香り ごはん	精白米(自校)		80
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	○	9
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	○	6
	清酒		0.6
	油揚げ	○	3
	さつまいもカット 2cm角		10
	しめじ		5
	人参		6
	(冷)むき枝豆	○	5
	うすくちしょうゆ	○	1
牛乳	清酒		1
	上白糖		1
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳	○	206
	てんぷら		10
	人参		7
	切干し大根		7
	(乾)茎わかめ カット		0.3
	ごま油	○	0.5
切り干し 大根の煮物	しょうゆ	○	3
	みりん		1.5
	清酒		1
	上白糖		1
	だし汁		20
	(冷)豆腐(カット)	○	25
	玉葱 皮むき		20
	中ねぎ		3
	食塩		0.7
	しょうゆ	○	0.3
すまし汁	削り節 だし用		3
	出し昆布		1
	水		110
	(袋)ココアワッフル	○	28

11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
牛乳	牛赤肉ミンチ	○	10
	豚赤肉ミンチ	○	15
	清酒		1
	じゃがいもカット(2cm角)		70
	玉葱 皮むき		40
	つきこんにゃく(ハーフ)		20
	人参		15
	(冷)むき枝豆	○	5
	サラダ油		1
	しょうゆ	○	3.5
じゃがいもの そばろ煮	中双糖		2.3
	清酒		1
	でんぷん		0.5
	食塩		0.1
	湯		8
	太もやし		30
	小松菜		15
	たくあん(刻み)		6
	濃口醤油 和え物用	○	0.5
	炒り白ごま 500g	○	0.7
すりごま	○	0.7	
小松菜と たくあんの ごま和え	(袋)いかなご佃煮		8
	いかなごの佃煮		

12日(金)

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
牛乳	豚肉 スライス	○	15
	おろし生姜		0.8
	しょうゆ	○	1
	清酒		0.5
	(レト)うずら卵	○	25
	カットなると		10
	玉葱 皮むき		35
	キャベツ		25
	(レト)たけのこ水煮(短冊)		20
	人参		15
八宝菜	チンゲンサイ		5
	干しいたけ(スライス)		0.8
	サラダ油		2
	しょうゆ	○	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	でんぷん		1
	湯		8
	(冷)春巻き	○	50
春巻き	なたね油 ローリー		5
	(袋)あさり佃煮	○	8

15日(月)				16日(火)				17日(水)				18日(木)				19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 ポ ト フ か ぼ ち ゃ の サ ラ ダ マ ー マ レ ー ド 豆 乳 ブ ラ マ ン ジ ェ	コッペパン	○	60	ご は ん 牛 乳 麻 婆 豆 腐 か み か み あ え 野 菜 マ フ ィ ン (中のみ)	精白米(自校)		80	コッ ペ パ ン 牛 乳 さ つ ま い も の シ チ ュ ー ほ う れ ん 草 の サ ラ ダ ブ ル ー ベ リ ー ゼ リ ー (中のみ)	コッペパン	○	60	ご は ん 牛 乳 さ ん ま の 塩 焼 き ご ま あ え み そ 汁 味 つ け の り	精白米(委託・白)		80	牛 乳 ド ラ イ カ レ ー (麦 ご は ん) 鉄 骨 サ ラ ダ り ん ご	精白米(委託)		70
	牛乳	○	206		牛乳	○	206		牛乳	○	206		牛乳	○	206		米粒麦 委託		10
	ミニウインナー	○	25		豚肉並ミンチ	○	25		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	○	12		(冷)さんま	小	50		牛乳	○	206
	じゃがいもカット(2cm角)		35		清酒		1		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	○	8		(冷)さんま	中	60		牛肉ミンチ	○	10
	玉葱 皮むき		20		(冷)豆腐(カット)	○	60		さつまいもカット 2cm角		35		食塩		0.3		豚肉並ミンチ	○	15
	キャベツ		20		玉葱 皮むき		40		人参		10		太もやし		30		赤ぶどう酒		1
	人参		10		人参		15		エリンギ カット		10		小松菜		15		(レト)ひきわり大豆	○	20
	(レト)がらスープ	○	3		(レト)たけのこ水煮(短冊)		10		サラダ油		2		人參		5		玉葱 皮むき		40
	食塩		0.5		中ねぎ		5		(レト)がらスープ	○	3		濃口醤油 和え物用	○	1.4		人参		15
	こしょう		0.03		おろし生姜		1		チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.6		炒り白ごま 500g	○	1.2		おろし生姜		0.3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.6		おろしにんにく		0.8		食塩		0.6		(冷)豆腐(カット)	○	30		おろしにんにく		0.5
	ローリエ		0.1		サラダ油		1		こしょう		0.08		玉葱 皮むき		20		サラダ油		0.5
	湯		80		トマトケチャップ		5		調理用牛乳	○	30		人參		7		小麦粉	○	1.1
	かぼちゃ カット		40		しょうゆ	○	3.7		ピザ用チーズ	○	3		中ねぎ		3		レーズン		1
	(レト)ホールコーン		5		(レト)がらスープ	○	3		ローリエ		0.1		中みそ	○	7		カレー粉		1.3
	フレンチドレッシング		5.5		赤みそ	○	2.7		コーンスターチ		3		白みそ	○	5		トマトケチャップ		10
(袋)マーマレード	○	15	清酒		1	湯		65	煮干し だし用		3	ウスターソース		3.8					
(個)豆乳ブラマンジェ	○	40	三温糖		0.8	太もやし		30	水		100	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.7					
			中華スープ(ねり状)	○	0.3	ほうれん草		15	(袋)味付けのり(5枚)	○	2.5	食塩		0.6					
			食塩		0.15	人参		5				こしょう		0.03					
			豆板醤		0.15	棒々鶏ドレッシング	○	5.5				(レト)まぐろ油漬	○	10					
			ごま油	○	0.1	(個)ブルーベリーゼリー		40				キャベツ		20					
			でんぷん		3							(レト)芽ひじき水煮		10					
			湯		30							人参		5					
			さきいか	○	3							ダイスチーズ	○	3					
			太もやし		25							(袋)和風ドレッシング	○	10					
			きゅうり		15							(袋)りんご(1/4)	○	50					
			人参		5														
			濃口醤油 和え物用	○	0.8														
			炒り白ごま 500g	○	1.2														
			(袋)野菜マフィン	○	30														

22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26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							
ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 さつまいものみそ汁 マロンワッフル	精白米(自校)	80	牛乳 ハヤシライス(麦ごはん) りっちゃんサラダ ミニトマト	精白米(委託)	70	ばらずし 牛乳 さつまいもの天ぷら けんちん汁 アーモンド入りチーズ(中のみ)	精白米(自校)	80	栗ごはん 牛乳 小松菜のおかかあえ わが家のみそ汁 ミックスナッツ	精白米(自校)	80	しっぽくうどん 牛乳 小えびのから揚げ スイートポテト	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	○	小200						
				米粒麦 委託	10		清酒	4		むき栗カット(1/4)	30		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	○	中280						
	牛乳	○		206				食酢		13	食塩		0.5	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	○	12					
					牛乳		○	206		上白糖	10		清酒	1	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	○	10				
	豚肉並(2×2cmスライス)	○		25				牛肉(3×3cmスライス)		○	25		食塩	0.8	清酒		1				
	清酒			1				玉葱 皮むき		40	出し昆布		0.5	出し昆布		10	油揚げ	○	5		
	れんこん いちよう切り			20				じゃがいもカット(2cm角)		30	(冷)むきえび		○	15			牛乳	○	206		
	人参			7				(レト)トマト水煮		15	油揚げ		○	5					大根		25
	ごぼう 斜めカット			20				(レト)トマト水煮		15	高野豆腐(すし用)		○	1					里いもカット 2cm角		20
	波型こんにやく			10				人参		10	洗いごぼう		8					人参		5	
	ごま油	○		0.4				(レト)マッシュルーム		7	人参		6					濃口醤油 和え物用	○	2.5	
	しょうゆ	○		4.5				おろしにんにく		0.3	(冷)むき枝豆		○	5				ポン酢		1.5	
	上白糖			4				小麦粉		○	5		干しいたけ(スライス)	0.8				花かつお(碎片)		0.8	
	清酒			0.5				バター		○	3		上白糖	2.5				人参		10	
	みりん			0.5				サラダ油		2	2		清酒	2				(冷)つくね	○	30	
	水			15				サラダ油		2	2		しょうゆ	○	1.6			えのきたけ カット		7	
								(レト)がらスープ		○	3		水	2				しめじ		7	
	さつまいもカット 2cm角			25				赤ぶどう酒		2	2		牛乳	○	206			太ねぎ		3	
	しめじ			6				ウスターソース		2	2							おろし生姜		0.1	
	干しわかめ(カット)			0.5				食塩		1.3	1.3		(冷)豆腐(カット)	○	25			中みそ	○	7	
	中ねぎ			3				こしょう		0.07	0.07		油揚げ	○	5			白みそ	○	5	
	中みそ	○		7				チキンコンソメ 乳・卵抜き		○	0.6		大根		20			煮干し だし用		3	
	白みそ	○		5				上白糖			0.5		人参		7			湯		100	
	煮干し だし用			3				からし粉		0.15	0.15		中ねぎ		3			(袋)マロンワッフル	○	40	
	湯			120				ピザ用チーズ		○	3		しょうゆ	○	2						
					ローリエ	0.1	0.1	食塩		0.6											
					湯		80	清酒		1											
								みりん		1.5											
					ボンレスハム(短冊)卵抜き	○	5	削り節 だし用		4											
					キャベツ		25	出し昆布		1											
					きゅうり		10	湯		100											
					人参		5														
					(レト)ホールコーン		5	(個)アーモンド入りチーズ	○	15											
					(乾)刻み昆布		0.2														
					花かつお(碎片)		0.8														
					和風ドレッシング	○	5.5														
					ミニトマト		30														

29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
鮭 菜 め し	精白米(自校)	80
	鮭菜めしの素 ○	2.4
牛 乳	牛乳 ○	206
	(冷)厚揚げ(カット) ○	25
ひ じ き と 厚 揚 げ の う ま 煮 ブ ロ ッ コ リ ー の ご ま あ え 黒 ご ま プ リ ン	つきこんにゃく(ハーフ)	20
	てんぷら	10
	ごぼう(ささがき)	20
	人参	10
	(乾)刻み昆布	0.2
	(冷)むき枝豆 ○	5
	(乾)ひじき	2.8
	サラダ油	1
	しょうゆ ○	4.5
	三温糖	3.5
	みりん	0.5
	水	20
	(冷)ブロッコリー	40
濃口醤油 和え物用 ○	2.5	
ポン酢	1.5	
炒り白ごま 500g ○	1	
(個)黒ごまプリン ○	40	

30日(火)

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
牛 乳	冷)鮭2cm角切・骨なし ○	45
	清酒	2
鮭 の き の こ ソ ー ス か け 野 菜 の ス ー プ 煮 黒 豆 き な こ ク リ ー ム	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	5
	(レト)きのこトリオ	15
	サラダ油	0.6
	しょうゆ ○	2
	上白糖	1.2
	みりん	0.7
	でんぷん	0.4
	湯	6
	ベーコン(スライス) ○	5
	(冷)白いんげん豆	10
	キャベツ	40
玉葱 皮むき	30	
人参	10	
マカロニ(シエル) ○	4	
セロリー	2	
パセリ	0.8	
サラダ油	0.8	
(レト)がらスープ ○	3	
しょうゆ ○	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き ○	0.3	
ローリエ	0.1	
湯	100	
(袋)黒豆きなこクリーム ○	10	

31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	牛乳 ○	206
	豚肉並(2×2cmスライス) ○	20
高 野 豆 腐 の う ま 煮 ア ー モ ン ド 和 え ひ じ き の り み か ん	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ) ○	15
	玉葱 皮むき	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
	しょうゆ ○	3.4
	三温糖	2.3
	食塩	0.36
	削り節 だし用	1.5
	湯	65
	太もやし	30
	キャベツ	15
人参	5	
濃口醤油 和え物用 ○	2.5	
食酢	2	
上白糖	1	
アーモンド(粉)	1.2	
アーモンド(刻み)	1.2	
(袋)ひじきのり ○	10	
みかん	80	