

1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん 0	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛 乳 206	牛乳	206
な す 入 り 麻 婆 豆 腐 中 華 サ ラ ダ み か ん ジ ュ ー ス (小 中 の み) 241	豆腐	70
	豚肉並ミンチ	20
	玉葱	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	たけのこ水煮(ホール)	10
	チンゲンサイ	10
	乾)干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	中ねぎ	3
	ごま油	1
	トマトケチャップ	6
清 酒 濃 口 醤 油 レ ト が ら ス ー プ 赤 み そ チ キ ン コ ソ メ 乳 卵 抜 き 砂 糖 (三 温 糖) 豆 板 醤 食 塩 で ん ぶ ん 湯 も やし き ゆ う り 人 参 炒 り 白 ご ま (袋)棒々鶏ドレッシング 乳卵抜き 76 み か ん ジ ュ ー ス 125	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5
	砂糖(三温糖)	0.5
	豆板醤	0.25
	食塩	0.15
	でんぶん	2
	湯	40
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	10
	炒り白ごま	1
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳卵抜き	10	
みかんジュース	125	

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コ ッ ペ パ ン 206	コッペパン	幼 30	
	コッペパン	小1 40	
	コッペパン	小2-3 50	
	コッペパン	小4 60	
	コッペパン	小5-中 70	
	牛乳	206	
	鶏 肉 カ ット 胸 ・ 皮 な し 白 ぶ ど う 酒 玉 葱 じゃ が い も さ つ ま い も カ ット 人 参 し め じ エ リ ン ギ カ ット パ セ リ な た ね 油 小 麦 粉 バ タ ー な た ね 油 チ キ ン コ ソ メ 乳 卵 抜 き 食 塩 こ し よ う ロ ー リ エ 調 理 用 牛 乳 湯 キ ャ ベ ツ き ゆ う り 乾)ひじき 缶)ホールコーン セロリ (袋)青じそドレッシング 乳卵抜き (袋)チョコ大豆クリーム (袋)チョコ大豆クリーム 65 10	鶏肉 カット 胸・皮なし	12
		鶏肉 カット 胸・皮なし	8
白ぶどう酒		1	
玉葱		30	
じゃがいも		20	
さつまいも カット		30	
人参		10	
しめじ		10	
エリンギ カット		10	
パセリ		0.5	
なたね油		2	
小麦粉		3.5	
バター		1	
なたね油		1.5	
チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5		
食塩	0.7		
こしょう	0.04		
ローリエ	0.1		
調理用牛乳	30		
湯	75		
キャベツ	25		
きゅうり	20		
乾)ひじき	1.5		
缶)ホールコーン	7		
セロリ	1		
(袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	8		
(袋)チョコ大豆クリーム	小 10		
(袋)チョコ大豆クリーム	中 15		

3日(木)

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 139 そ う め ん 汁 206 し よ う ゆ 豆 68 (小 中 の み) 10	精白米(自校)	65
	清酒	3
	出し昆布	0.8
	食酢	10
	砂糖(上白糖)	6
	食塩	0.9
	冷)むきえび	15
	清酒	2
	油揚げ	7
	ごぼう ささがき	8
人参	7	
冷)グリーンピース	5	
高野豆腐(ずし用)	1	
乾)干しいたけ(スライス)	1	
砂糖(上白糖)	2.5	
淡口醤油	2.5	
清酒	2	
牛乳	206	
さつまいも スライス	幼 20	
さつまいも スライス	小 40	
さつまいも スライス	中 50	
天ぷら粉 乳・卵抜き	7	
水	16	
なたね油	5	
型抜きかまぼこ(紅葉)	6	
乾)そうめん	6	
皮むき玉葱	25	
中ねぎ	5	
淡口醤油	0.8	
食塩	0.4	
だし 削り節	4	
出し昆布	0.5	
水	140	
しょうゆ豆	10	

4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん 0	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛 乳 206	牛乳	206
豚 肉 赤 身 ミ ン チ 牛 肉 ミ ン チ レ ト)ひ き わ り 大 豆 玉 葱 人 参 ピー マン レー ズ ン に ん に く 生 姜 な た ね 油 小 麦 粉 ト マ ト ケ チャ ッ プ ウ ス ター ソー ス カ レ ー 粉 赤 ぶ ど う 酒 チ キ ン コ ソ メ 乳 卵 抜 き 食 塩 こ し よ う き ゆ う り 切 干 し 大 根 の サ ラ ダ グ レ ー プ ゼ リー (小 中 の み) 36 マ ロ ン ワ ッ フル (中 の み) 40	豚肉赤身ミンチ	23
	牛肉ミンチ	18
	レト)ひきわり大豆	17
	玉葱	55
	人参	11
	ピーマン	5
	レーズン	1.1
	にんにく	0.6
	生姜	0.3
	なたね油	0.5
	小麦粉	1
	トマトケチャップ	9
	ウスターソース	3.5
	カレー粉	1.2
赤ぶどう酒	1	
チキンコンソメ 乳卵抜き	0.6	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
きゅうり	10	
切干し大根	5	
人参	5	
缶)ホールコーン	5	
乾)刻み昆布	0.5	
(袋)棒々鶏ドレッシング 乳卵抜き	10	
(個)ぶどうゼリー	40	
(個)マロンワッフル	28	

7日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜ちりめん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
80 菜めしちりめん 250g	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
206 牛乳	牛乳	206
	牛肉 スライス	25
牛乳	厚揚げ	50
	つきこんにやく	25
厚揚げとひじきのうま煮	洗いごぼう	15
	人参	10
65 冷)さやいんげん	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
なたね油	なたね油	1
	砂糖(三温糖)	3
濃口醤油	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
だし 削り節	だし 削り節	1
	湯	20
キャベツ	キャベツ	30
	ほうれん草	20
人参	人参	5
	缶)ホールコーン	8
73 (袋)ゆずかつおドレッシング 乳卵抜き	(袋)ゆずかつおドレッシング 乳卵抜き	10
	8 (袋)小魚入りアーモンド	8
小魚入りアーモンド(小中のみ)		

8日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
0 米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
206 牛乳	牛乳	206
	冷)さばの塩麹焼き	幼-小 50
50 冷)さばの塩麹焼き	冷)さばの塩麹焼き	中 60
	小松菜	20
キャベツ	キャベツ	30
	人参	5
65 (袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	(袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	8
	豚肉赤身スライス	10
野菜のあえもの	さつまいも カット	40
	洗いごぼう	7
人参	つきこんにやく	7
	だし 削り節	5
もやし	もやし	5
	中ねぎ	5
203 麦みそ	麦みそ	10
	煮干し だし用	4
豚汁	水	110

9日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
68 なたね油	なたね油	4
	きな粉	4.5
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
紙ナフキン	紙ナフキン	1
	206 牛乳	206
肉団子と野菜のスープ	冷)肉だんご	30
	玉葱	45
キャベツ	キャベツ	30
	人参	15
セロリ	セロリ	2
	チンゲンサイ	15
白ぶどう酒	白ぶどう酒	1
	なたね油	1
レト)がらスープ	レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5
食塩	食塩	0.5
	こしょう	0.03
ローリエ	ローリエ	0.1
	湯	80
224 洗いごぼう	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
人参	人参	5
	缶)ホールコーン	5
60 (袋)糖煎ごまドレッシング 乳卵抜き	(袋)糖煎ごまドレッシング 乳卵抜き	8
	15 キャンディチーズ	15

10日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
76 米粒麦 自校	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
206 牛乳	牛乳	206
	高野豆腐の卵とじ	豚肉スライス 20
清酒	清酒	1
	鶏卵	20
乾)高野豆腐(サイコロ)	乾)高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	30
人参	人参	8
	冷)さやいんげん	7
しいたけ(スライス)	しいたけ(スライス)	4
	濃口醤油	3.5
砂糖(三温糖)	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.3
だし 削り節	だし 削り節	2
	湯	50
164 小松菜	小松菜	25
	キャベツ	20
もやし	もやし	15
	炒り白ごま	1
71 (袋)和風ドレッシング 乳卵抜き	(袋)和風ドレッシング 乳卵抜き	10
	10 レト)あさり佃煮	10
あさりの佃煮(小中のみ)		

11日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
0 米粒麦 委託	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
206 牛乳	牛乳	206
	鶏とレバーのナッツ揚げ	鶏肉 カット 胸・皮なし 18
清酒	鶏肉 カット 胸・皮なし	12
	清酒	1
でんぷん	でんぷん	5
	冷)鶏レバー粉付き	20
カシューナッツ 無塩	カシューナッツ 無塩	12
	なたね油	5
細ねぎ	細ねぎ	1
	生姜	0.8
にんにく	にんにく	0.8
	砂糖(中双糖)	3
濃口醤油	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
豆板醤	豆板醤	0.05
	湯	4
77 春雨スープ	ロースハム(短冊)卵抜き	7
	玉葱	25
ゆで野菜	人参	7
	中ねぎ	5
乾)はるさめ	乾)はるさめ	5
	しいたけ(スライス)	5
レト)がらスープ	レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.5
なたね油	なたね油	0.5
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3
ごま油	ごま油	0.1
	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.03
	湯	120
180 湯		
40 キャベツ	キャベツ	35
	人参	5
ゆで塩	ゆで塩	0.4

15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
チキンライス	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	12	
	冷)鶏肉 カット もも・皮なし	8	
	白ぶどう酒	1	
	玉葱	12	
	人参	8	
	エリンギ カット	5	
	冷)むき枝豆	5	
	バター	1	
グリーンサラダ	なたね油	0.5	
	トマトケチャップ	13	
	ウスターソース	0.9	
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.55	
	食塩	0.45	
	こしょう	0.05	
	牛乳	206	
	レト)バインアップル	15	
	きゅうり	20	
	キャベツ	30	
鶏)かんまつドレッシング 乳・卵抜き	8		
コンソメスープ	ロースハム(短冊)卵抜き	10	
	玉葱	30	
	人参	7	
	セロリ	2	
	パセリ	0.5	
	コーンミール	5	
	なたね油	1	
	レト)がらスープ	4	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
ヨーグルト(小中のみ)	濃口醤油	0.2	
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3	
	ローリエ	0.1	
	湯	120	
	(個)ヨーグルト(無糖)	70	
	(個)希少糖入りシロップ	6.4	

16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	50	
	コッペパン	60	
	牛乳	206	
	ミニウインナー	25	
	玉葱	45	
	じゃがいも	30	
	キャベツ	20	
	大根	20	
	人参	15	
	冷)白いんげん豆	15	
ポトフ	セロリ	2	
	パセリ	0.7	
	なたね油	1	
	白ぶどう酒	1	
	レト)がらスープ	4	
	食塩	0.5	
	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	75	
フレンチサラダ	キャベツ	20	
	きゅうり	25	
	人参	10	
	缶)ホールコーン	5	
	食酢	3	
	なたね油	1	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.04	
	りんご	50	
りんご(小中のみ)			

17日(木)

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)	65	
	冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	9	
	冷)鶏肉 カット もも・皮なし	6	
	さつまいも カット	10	
	しめじ	5	
	人参	7	
	冷)むき枝豆	5	
	濃口醤油	3.2	
	清酒	0.8	
	砂糖(上白糖)	0.8	
牛乳	食塩	0.5	
	だし昆布	0.5	
	牛乳	206	
	てんぷら	6	
	油揚げ	5	
	切干し大根	8	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	8	
	ごま油	0.5	
	砂糖(上白糖)	1.5	
切り干し大根の含め煮	濃口醤油	3	
	みりん	1	
	だし汁	12	
	豆腐	20	
	油揚げ	5	
	玉葱	30	
	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
	白みそ	6	
	だし 削り節	4	
とうふのみそ汁	だし昆布	0.5	
	水	120	
	(個)スイートポテト	30	

18日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん	精白米(委託)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	206	
	冷)鯖カット(2cm)骨なし	50	
	清酒	1.5	
	食塩	0.1	
	でんぷん	6	
	なたね油	4	
牛乳	エリンギ カット	3	
	えのきたけ	3	
	しめじ	3	
	なたね油	0.6	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	みりん	0.7	
	濃口醤油	2	
	でんぷん	0.3	
	湯	6	
	大根	40	
鮭のきのこソースかけ	水菜	15	
	きゅうり	10	
	缶)ホールコーン	5	
	濃口醤油	2.5	
	食酢	2.5	
	砂糖(上白糖)	1.8	
	なたね油	0.5	
	ごま油	0.5	
	型抜きかまぼこ(銀杏)	6	
	玉葱	20	
大根と水菜のサラダ	中ねぎ	5	
	乾)干しわかめ(カット)	0.5	
	清酒	1	
	食塩	0.5	
	濃口醤油	0.5	
	だし 削り節	4	
	湯	120	

28日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ フ イ ツ シ ュ バ ー ガ ー 牛 乳 ミ ネ ス ト ロ ー ネ ス ラ イ ス チ ー ズ (中 の み)	コッペパン(丸型)	50
	コッペパン(丸型)	60
	牛乳	206
	(冷)白身魚フライ	幼 30
	(冷)白身魚フライ	小 50
	(冷)白身魚フライ	中 70
	なたね油	4
	キャベツ	35
	人参	5
	ゆで塩	0.4
(袋)濃厚ソース	10	
ベーコン(スライス)	5	
冷)白いんげん豆	18	
玉葱	40	
人参	10	
マカロニ(シエル)	7	
セロリ	2	
パセリ	0.5	
なたね油	0.5	
レト)トマト水煮	15	
レト)がらスープ	4	
赤ぶどう酒	1	
食塩	0.5	
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	120	
スライスチーズ	20	

29日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハ ヤ シ ラ イ ス 牛 乳 り っ ち ゃ ん サ ラ ダ ミ ニ ト マ ト チ ー ズ (小 中 の み)	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	50
	玉葱	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	
なたね油	1	
小麦粉	5	
なたね油	2	
バター	1.8	
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	
砂糖(上白糖)	0.5	
チキンコンソメ 乳卵抜き	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)卵抜き	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	
食酢	3	
なたね油	3	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
ミニトマト	30	

30日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
し っ ぽ く う ど ん 牛 乳 か た く ち い わ し の か ら 揚 げ お か か あ え ブ ル ー ベ リ ー タ ル ト (中 の み)	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	幼-小3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	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
	玉葱	10
	油揚げ	8
	大根	30
	里いも カット	20
人参	10	
中ねぎ	5	
濃口醤油	5	
みりん	1	
清酒	1	
食塩	0.4	
煮干し だし用	5	
水	150	
牛乳	206	
かたくちいわし	25	
なたね油	4	
食塩	0.1	
ほうれん草	20	
キャベツ	30	
人参	5	
花かつお	1	
濃口醤油	2.5	
ポン酢	1.5	
(個)ブルーベリータルト	25	

31日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛 乳 さ ん ま の ゆ ず み そ 煮 ぼ ん ず あ え が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	冷)さんま カットゆずみそ煮	幼 40
	冷)さんま カットゆずみそ煮	小 50
	冷)さんま カットゆずみそ煮	中 80
	小松菜	25
	もやし	35
濃口醤油	2.7	
ポン酢	0.7	
砂糖(上白糖)	0.5	
牛肉 スライス	10	
冷)ミニひろうす	10	
つきこんにゃく	12	
れんこん カット	7	
人参	5	
冷)さやいんげん	4	
乾)ひじき	1.7	
なたね油	0.5	
砂糖(三温糖)	1.5	
濃口醤油	2	
みりん	0.25	
清酒	0.5	
湯	12	