

1日(火)

| 献立名       | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
|-----------|---------------|--------------|
| さつまいもごはん  | 精白米(自校)       | 80           |
|           | さつまいも(2cm角)   | 30           |
|           | 清酒            | 1.6          |
|           | 食塩            | 0.8          |
|           | 出し昆布          | 0.5          |
|           | 炒り黒ごま         | 0.7          |
|           | 牛乳            | 206          |
|           | 豚肉並スライス       | 30           |
|           | つきこんにやく       | 35           |
|           | 洗いごぼう         | 35           |
| 豚肉とごぼうの煮物 | 人参            | 15           |
|           | 冷)さやいんげん      | 7            |
|           | なたね油          | 1            |
|           | 濃口醤油          | 5            |
|           | みりん           | 2            |
|           | 砂糖(中双糖)       | 2            |
|           | 清酒            | 1.5          |
|           | でんぷん          | 0.5          |
|           | だし汁           | 8            |
|           | 鶏卵            | 20           |
| かきたま汁     | 皮むき玉葱         | 30           |
|           | 人参            | 7            |
|           | 中ねぎ           | 5            |
|           | 乾)干しいたけ(スライス) | 1            |
|           | 濃口醤油          | 1            |
|           | 食塩            | 0.5          |
|           | でんぷん          | 0.5          |
|           | だし 削り節        | 4            |
|           | 出し昆布          | 1            |
|           | 水             | 130          |

2日(水)

| 献立名        | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
|------------|---------------|--------------|
| コッペパン      | コッペパン         | 60           |
|            | 牛乳            | 206          |
|            | 豚肉スライス        | 25           |
|            | ベーコン(スライス)    | 5            |
|            | 冷)大豆水煮        | 35           |
|            | 皮むきじゃがいも(カット) | 45           |
|            | 皮むき玉葱         | 40           |
|            | 人参            | 10           |
|            | パセリ           | 0.5          |
|            | なたね油          | 1            |
| ポークビーコンズ   | トマトピューレ       | 6            |
|            | トマトケチャップ      | 3            |
|            | 砂糖(上白糖)       | 1.2          |
|            | 赤ぶどう酒         | 1            |
|            | ウスターソース       | 0.7          |
|            | チキンコンソメ 乳卵抜き  | 0.6          |
|            | 食塩            | 0.5          |
|            | こしょう          | 0.05         |
|            | 湯             | 40           |
|            | レト)まぐろ油漬      | 15           |
| 野菜とまぐろのソテー | 清酒            | 1            |
|            | キャベツ          | 30           |
|            | 冷)ほうれん草       | 15           |
|            | エリンギ カット      | 10           |
|            | 缶)ホールコーン      | 8            |
|            | なたね油          | 1            |
|            | チキンコンソメ 乳卵抜き  | 0.2          |
|            | 食塩            | 0.3          |
|            | こしょう          | 0.05         |
|            | チーズ           | 15           |

3日(木)

| 献立名      | 食品名               | 一人当り<br>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          |
|          | 豆腐                | 70           |
|          | 豚肉並ミンチ            | 20           |
|          | 皮むき玉葱             | 35           |
|          | なす                | 20           |
|          | なたね油              | 2            |
| なす入り麻婆豆腐 | 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                | 3.5          |
| 中華サラダ    | 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         |
|          | でんぷん              | 2            |
|          | 湯                 | 40           |
|          | もやし               | 40           |
| みかんジュース  | 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          |

4日(金)

| 献立名           | 食品名               | 一人当り<br>正味分量 |
|---------------|-------------------|--------------|
| コッペパン         | コッペパン             | 50           |
|               | コッペパン             | 60           |
|               | 牛乳                | 206          |
|               | 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            |
|               | 皮むき玉葱             | 30           |
|               | じゃがいも             | 20           |
|               | さつまいも カット         | 30           |
|               | 人参                | 10           |
| 秋の香りシチュー      | 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          |
|               | レト)がらスープ          | 4            |
|               | チキンコンソメ 乳卵抜き      | 0.4          |
|               | 食塩                | 0.5          |
| ひじきサラダ        | 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            |
| チョコクリーム(小中のみ) | (袋)チョコ大豆クリーム 小    | 10           |
|               | (袋)チョコ大豆クリーム 中    | 15           |

| 7日(月)                           |               |              |
|---------------------------------|---------------|--------------|
| 献立名                             | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
| ばら<br>ずし                        | 精白米(自校)       | 65           |
|                                 | 清酒            | 3            |
|                                 | 出し昆布          | 0.8          |
|                                 | 食酢            | 10           |
|                                 | 砂糖(上白糖)       | 6            |
| 牛乳                              | 食塩            | 0.9          |
|                                 | 冷)むきえび        | 15           |
| さつ<br>まい<br>もの<br>あげ<br>もん      | 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          |              |
| しょう<br>ゆ<br>豆<br>(小<br>中<br>のみ) | 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           |

| 8日(火)  |                   |              |
|--|-------------------|--------------|
| 献立名  | 食品名               | 一人当り<br>正味分量 |
| 麦<br>ご<br>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          |
| ド<br>ラ<br>イ<br>カ<br>レ<br>ー                     | 豚肉赤身ミンチ           | 23           |
|  | 牛肉ミンチ             | 18           |
|  | レト)ひきわり大豆         | 17           |
|  | 皮むき玉葱             | 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                 |              |
| 切<br>り<br>干<br>し<br>大<br>根<br>の<br>サ<br>ラ<br>ダ | 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)種々種ドレッシング 乳卵抜き | 10           |
|  | (冷)ぶどうゼリー         | 40           |
|  | (個)マロンワッフル        | 40           |

| 9日(水)                 |                     |              |
|-----------------------|---------------------|--------------|
| 献立名                   | 食品名                 | 一人当り<br>正味分量 |
| 菜<br>ち<br>り<br>め<br>ん | 精白米(自校)             | 66           |
|                       | 精白米(自校)             | 73           |
|                       | 米粒麦 自校              | 6            |
|                       | 米粒麦 自校              | 7            |
|                       | 菜めしちりめん 250g        | 3.5          |
|                       | 牛乳                  | 206          |
|                       | 牛肉 スライス             | 25           |
|                       | 冷)厚揚げ(カット)          | 50           |
|                       | つきこんにやく             | 25           |
|                       | 洗いごぼう               | 15           |
|                       | 人参                  | 10           |
|                       | 冷)さやいんげん            | 8            |
|                       | 乾)ひじき               | 3            |
| なたね油                  | 1                   |              |
| 砂糖(三温糖)               | 3                   |              |
| 濃口醤油                  | 4.5                 |              |
| みりん                   | 0.5                 |              |
| だし 削り節                | 1                   |              |
| 湯                     | 20                  |              |
| ゆ<br>ず<br>香<br>あ<br>え | キャベツ                | 30           |
|                       | ほうれん草               | 20           |
|                       | 人参                  | 5            |
|                       | 缶)ホールコーン            | 8            |
|                       | (袋)ゆずかつおドレッシング 乳卵抜き | 10           |
|                       | (袋)小魚入りアーモンド        | 8            |

| 10日(木)                                    |                   |              |
|---|-------------------|--------------|
| 献立名                                       | 食品名               | 一人当り<br>正味分量 |
| 麦<br>ご<br>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          |
| さ<br>ば<br>の<br>塩<br>こ<br>う<br>じ<br>焼<br>き | 冷)さばの塩麴焼き         | 幼-小 50       |
|   | 冷)さばの塩麴焼き         | 中 60         |
|   | 小松菜               | 20           |
|   | キャベツ              | 30           |
|   | 人参                | 5            |
|   | (袋)青じそドレッシング 乳卵抜き | 8            |
|   | 豚肉赤身スライス          | 10           |
|   | さつまいも カット         | 40           |
|   | 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                                       | 10                |              |
| 煮干し だし用                                   | 4                 |              |
| 水   | 110               |              |

| 11日(金)                          |         |              |
|---------------------------------|---------|--------------|
| 献立名                             | 食品名     | 一人当り<br>正味分量 |
| き<br>な<br>こ<br>揚<br>げ<br>パ<br>ン | コッペパン   | 50           |
|                                 | コッペパン   | 60           |
|                                 | なたね油    | 4            |
|                                 | きな粉     | 4.5          |
|                                 | 砂糖(三温糖) | 3            |
|                                 | 食塩      | 0.01         |
|                                 | 紙ナフキン   | 1            |
|                                 | 牛乳      | 206          |
|                                 | 冷)肉だんご  | 30           |
|                                 | 皮むき玉葱   | 45           |
|                                 | キャベツ    | 30           |
|                                 | 人参      | 15           |
|                                 | セロリ     | 2            |
| チンゲンサイ                          | 15      |              |
| 白ぶどう酒                           | 1       |              |
| なたね油                            | 1       |              |
| レト)がらスープ                        | 4       |              |
| チキンコンソメ 乳卵抜き                    | 0.5     |              |
| 食塩                              | 0.5     |              |
| こしょう                            | 0.03    |              |
| ローリエ                            | 0.1     |              |
| 湯                               | 80      |              |
| 洗いごぼう                           | 25      |              |
| きゅうり                            | 15      |              |
| 人参                              | 5       |              |
| 缶)ホールコーン                        | 5       |              |
| (袋)糖煎ごまドレッシング 乳卵抜き              | 8       |              |
| キャンディチーズ                        | 15      |              |

15日(火)

| 献立名          | 食品名          | 一人当り<br>正味分量 |
|--------------|--------------|--------------|
| 麦ごはん         | 精白米(自校)      | 66           |
|              | 精白米(自校)      | 73           |
|              | 米粒麦 自校       | 6            |
|              | 米粒麦 自校       | 7            |
| 牛乳           | 牛乳           | 206          |
|              |              |              |
| 高野豆腐の卵とじ     | 豚肉スライス       | 20           |
|              | 清酒           | 1            |
|              | 鶏卵           | 20           |
|              | 乾)高野豆腐(サイコロ) | 15           |
|              | 皮むき玉葱        | 30           |
|              | 人参           | 8            |
|              | 冷)さやいんげん     | 7            |
|              | しいたけ(スライス)   | 4            |
|              | 濃口醤油         | 3.5          |
|              | 砂糖(三温糖)      | 3            |
|              | 食塩           | 0.3          |
|              | だし 削り節       | 2            |
|              | 湯            | 50           |
| 小松菜のごまあえ     | 小松菜          | 25           |
|              | キャベツ         | 20           |
|              | もやし          | 15           |
| あさりの佃煮(小中のみ) | 炒り白ごま        | 1            |
|              | 濃口醤油         | 1.5          |
|              | 食酢           | 1.5          |
|              | 砂糖(上白糖)      | 1            |
|              | ごま油          | 0.5          |
| レト)あさり佃煮     |              | 10           |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |

16日(水)

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

17日(木)

| 献立名          | 食品名                | 一人当り<br>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            |
|              | 皮むき玉葱              | 12           |
|              | 人参                 | 8            |
|              | エリンギ カット           | 5            |
|              | 冷)むき枝豆             | 5            |
|              | バター                | 1            |
|              | 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               |              |
| コンソメスープ      | 牛乳                 | 206          |
|              |                    |              |
|              | レト)バインアップル         | 15           |
|              | きゅうり               | 20           |
|              | キャベツ               | 30           |
|              | 食)かんまつドレッシング 乳・卵抜き | 8            |
|              |                    |              |
|              | ロースハム(短冊)卵抜き       | 10           |
|              | 皮むき玉葱              | 30           |
|              | 人参                 | 7            |
|              | 乾)マカロニ(英字)         | 7            |
|              | セロリ                | 2            |
|              | パセリ                | 0.5          |
| なたね油         | 1                  |              |
| レト)がらスープ     | 4                  |              |
| 食塩           | 0.5                |              |
| こしょう         | 0.03               |              |
| 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          |

18日(金)

| 献立名          | 食品名           | 一人当り<br>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           |
|              | 皮むき玉葱         | 45           |
|              | 皮むきじゃがいも(カット) | 30           |
|              | キャベツ          | 20           |
|              | 大根            | 20           |
|              | 人参            | 15           |
|              | 冷)白いんげん豆      | 15           |
|              | 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            |              |
| 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           |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |

21日(月)

| 献立名     | 食品名             | 一人当り<br>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          |
|         | 出し昆布            | 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          |
| 濃厚醤油    | 濃口醤油            | 3            |
|         | みりん             | 1            |
|         | だし汁             | 12           |
|         | 豆腐              | 20           |
|         | 油揚げ             | 5            |
|         | 皮むき玉葱           | 30           |
|         | 中ねぎ             | 5            |
|         | 中みそ             | 7            |
|         | 白みそ             | 6            |
|         | だし 削り節          | 4            |
| 出し昆布    | 出し昆布            | 0.5          |
|         | 水               | 120          |
|         | (個)スイートポテト      | 30           |
|         |                 |              |
|         |                 |              |
|         |                 |              |
|         |                 |              |
|         |                 |              |
|         |                 |              |
|         |                 |              |

23日(水)

| 献立名  | 食品名            | 一人当り<br>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)鮭カット(2cm)骨なし | 50           |
|      | 清酒             | 1.5          |
|      | 食塩             | 0.1          |
|      | でんぷん           | 6            |
|      | なたね油           | 4            |
| エリンギ | 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           |
| 水菜   | 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            |
|      | 皮むき玉葱          | 20           |
| 中ねぎ  | 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          |
|      |                |              |
|      |                |              |
|      |                |              |
|      |                |              |

24日(木)

| 献立名         | 食品名          | 一人当り<br>正味分量 |
|-------------|--------------|--------------|
| コッペパン       | コッペパン        | 50           |
|             | コッペパン        | 60           |
|             | 牛乳           | 206          |
|             | ベーコン(スライス)   | 7            |
|             | レト)うずら卵      | 20           |
|             | じゃがいも        | 40           |
|             | 皮むき玉葱        | 40           |
|             | チンゲンサイ       | 20           |
|             | 人参           | 15           |
|             | エリンギ         | 10           |
| なたね油        | なたね油         | 1            |
|             | 小麦粉          | 3.5          |
|             | なたね油         | 2            |
|             | バター          | 1            |
|             | 調理用牛乳        | 25           |
|             | 生クリーム        | 3            |
|             | チキンコンソメ 乳卵抜き | 0.8          |
|             | 食塩           | 0.5          |
|             | こしょう         | 0.03         |
|             | 湯            | 60           |
| 乾)海藻ミックス    | 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            |
|             | 濃口醤油         | 3            |
|             | 砂糖(上白糖)      | 1.5          |
|             | ごま油          | 0.5          |
|             | なたね油         | 0.5          |
| 型抜きかまぼこ(銀杏) | 型抜きかまぼこ(銀杏)  | 6            |
|             | 皮むき玉葱        | 20           |
|             | 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          |
|             |              |              |

25日(金)

| 献立名      | 食品名      | 一人当り<br>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          |
|          | 牛肉 スライス  | 20           |
|          | 清酒       | 1            |
|          | じゃがいも    | 80           |
|          | 皮むき玉葱    | 50           |
|          | つきこんじやく  | 15           |
| 人参       | 人参       | 10           |
|          | 冷)さやいんげん | 8            |
|          | なたね油     | 1            |
|          | 濃口醤油     | 3.5          |
|          | 砂糖(中双糖)  | 2            |
|          | 清酒       | 1            |
|          | 湯        | 5            |
|          | 大根       | 40           |
|          | きゅうり     | 15           |
|          | 人参       | 7            |
| レト)まぐろ油漬 | レト)まぐろ油漬 | 10           |
|          | 砂糖(上白糖)  | 2            |
|          | 食酢       | 1.5          |
|          | すだち酢     | 1.5          |
|          | 濃口醤油     | 0.3          |
|          | 食塩       | 0.1          |
|          | 納豆       | 30           |
|          | 納豆       | 40           |
|          |          |              |
|          |          |              |
|          |          |              |
|          |          |              |

| 28日(月)       |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 献立名          | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
| ごはん          | 精白米(自校)       | 72           |
|              | 精白米(自校)       | 80           |
| 牛乳           |               | 206          |
|              |               |              |
| 秋野菜の煮物       | 鶏肉 カット 胸・皮なし  | 12           |
|              | 鶏肉 カット 胸・皮なし  | 8            |
|              | 里いも カット       | 30           |
|              | れんこんカット       | 20           |
|              | 波型こんにやく       | 20           |
|              | 洗いごぼう         | 15           |
|              | 人参            | 15           |
|              | しめじ           | 10           |
|              | 冷)さやいんげん      | 5            |
|              | ごま油           | 0.5          |
| むらくも汁        | 濃口醤油          | 3.8          |
|              | 砂糖(中双糖)       | 2.5          |
|              | みりん           | 1            |
|              | 清酒            | 1            |
|              | でんぷん          | 0.4          |
|              | 湯             | 25           |
|              | 鶏卵            | 20           |
|              | でんぷん          | 0.3          |
|              | 皮むき玉葱         | 20           |
|              | 中ねぎ           | 6            |
| 大豆ふりかけ(小中のみ) | 乾)干しいたけ(スライス) | 0.5          |
|              | 濃口醤油          | 1            |
|              | 食塩            | 0.6          |
|              | でんぷん          | 0.5          |
|              | だし 削り節        | 4            |
|              | 出し昆布          | 1            |
|              | 水             | 120          |
|              | (袋)大豆ふりかけ     | 2.5          |
|              |               |              |
|              |               |              |
| みかん(小中のみ)    |               | 80           |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |
|              |               |              |

| 29日(火)      |                 |              |
|-------------|-----------------|--------------|
| 献立名         | 食品名             | 一人当り<br>正味分量 |
| 麦ごはん        | 精白米(委託)         | 60           |
|             | 精白米(委託)         | 70           |
| 牛乳          | 米粒麦 委託          | 6            |
|             | 米粒麦 委託          | 7            |
| 焼き豆腐のみそそぼろ煮 | 牛乳              | 206          |
|             | 豚肉赤身ミンチ         | 25           |
|             | (冷)焼き豆腐(カット)1kg | 85           |
|             | 皮むき玉葱           | 30           |
|             | 人参              | 10           |
|             | チンゲンサイ          | 10           |
|             | 中ねぎ             | 3            |
|             | 乾)干しいたけ(スライス)   | 1            |
|             | 生姜              | 0.5          |
|             | にんにく            | 0.1          |
| 小松菜のサラダ     | ごま油             | 1            |
|             | 赤みそ             | 6.5          |
|             | 砂糖(三温糖)         | 3            |
|             | 清酒              | 2            |
|             | 濃口醤油            | 2            |
|             | 一味              | 0.02         |
|             | でんぷん            | 1            |
|             | 水               | 20           |
|             | 小松菜             | 20           |
|             | キャベツ            | 25           |
| 炒り白ごま       | 人参              | 5            |
|             | 食酢              | 3            |
|             | 濃口醤油            | 1.5          |
|             | 砂糖(上白糖)         | 1.5          |
|             | ごま油             | 1            |
|             | 食塩              | 0.3          |
|             | 炒り白ごま           | 1            |
|             |                 |              |
|             |                 |              |
|             |                 |              |

| 30日(水)       |              |              |
|--------------|--------------|--------------|
| 献立名          | 食品名          | 一人当り<br>正味分量 |
| セルフ          | コッペパン(丸型)    | 50           |
|              | コッペパン(丸型)    | 60           |
| 牛乳           |              | 206          |
|              |              |              |
| アイスシューバーガー   | (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           |
| ミネストローネ      | 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          |
| スライスチーズ(中のみ) | 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          |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |
|              |              |              |

| 31日(木)    |              |              |
|-----------|--------------|--------------|
| 献立名       | 食品名          | 一人当り<br>正味分量 |
| ハヤシライス    | 精白米(委託)      | 60           |
|           | 精白米(委託)      | 70           |
| 牛乳        | 米粒麦 委託       | 6            |
|           | 米粒麦 委託       | 7            |
| りっちゃんサラダ  | 牛肉 スライス      | 20           |
|           | じゃがいも        | 50           |
|           | 皮むき玉葱        | 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            |
| ミニトマト     | 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          |
| チーズ(小中のみ) | からし粉         | 0.15         |
|           | ローリエ         | 0.1          |
|           | ピザ用チーズ       | 3            |
|           | 湯            | 80           |
|           | 牛乳           | 206          |
|           |              |              |
|           |              |              |
|           |              |              |
|           |              |              |
|           |              |              |
| チーズ       | 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           |              |
| チーズ       | 15           |              |