

1日(木)

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			
	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	13	
	玉ねぎ 皮むき	30	
	人参	10	
	(冷)さやいんげん	10	
	(乾)干しいたけ スライス	1	
	濃口醤油	3.4	
	砂糖(三温糖)	2.2	
ツナのドレッシング和え	食塩	0.3	
	湯	60	
	サラダ油	1	
	(冷)ブロッコリー	10	
	太もやし	25	
	人参	5	
	(レト)まぐろ油漬	7	
	青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
	(袋)いかなご佃煮	8	

2日(金)

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	
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	
鶏肉のお茶揚げ	清酒	2	
	食塩	0.2	
	でんぷん	5	
	米粉	2	
	煎茶 叢先	1	
	なたね油 ローリー	7	
	ミニトマト(35個入り)	30	
	ミニトマト(43個入り)	30	
	(レト)クリームコーン	20	
	玉ねぎ 皮むき	30	
	エリンギ カット	6	
(レト)ホールコーン	10		
人参	8		
(レト)大豆ペースト	10		
調理用牛乳	20		
サラダ油	0.5		
パセリ	0.5		
(レト)がらスープ	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		
食塩	0.35		
こしょう	0.03		
コーンスターチ	0.6		
湯	70		
(個)チーズ 鉄強化	15		

5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9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 ポークビーンズ 野菜サラダ	コッペパン	50	ごはん 牛乳 オリーブ牛の肉じゃが キャベツの和え物 納豆	精白米(自校)	72	麦ごはん 牛乳 焼き豆腐の味噌そぼろ煮 もやしのごまドレッシング和え	精白米(委託)	60	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の中華煮 小松菜の和え物 あさりの佃煮	精白米(委託)	60	秋の香りごはん 牛乳 茎わかめの含め煮 すまし汁 おはぎ	精白米(自校)	65
	コッペパン	60		精白米(自校)	80		精白米(委託)	70		精白米(委託)	70		鶏肉 胸・皮なし カット	9
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6		鶏肉 もも・皮なし カット	6
	豚肉スライス	20		オリーブ牛 スライス	30		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7		清酒	0.6
	赤ぶどう酒	2		清酒	1		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		サラダ油	0.5
	(レト)蒸大豆	10		皮むきじゃがいも カット	70		豚肉ミンチ	15		豚肉 スライス	25		油揚げ	3
	(冷)白いんげん豆	20		玉ねぎ 皮むき	40		(冷)焼き豆腐 カット	65		(乾)高野豆腐 サイコロ	15		さつまいもカット(角切り)	10
	じゃがいも 皮むき 角切り	40		つきこんにやく(ハーフ)	20		玉ねぎ 皮むき	40		人参	10		しめじ	5
	玉ねぎ 皮むき	40		人参	15		人参	10		(冷)むき枝豆	5		人参	6
	人参	15		(冷)むき枝豆	5		(冷)むき枝豆	5		(乾)干しいたけ スライス	0.6		(冷)むき枝豆	5
	(レト)トマト水煮	12		サラダ油	1		(乾)干しいたけ スライス	0.8		(冷)むき枝豆	5		淡口醤油	1
	サラダ油	1		濃口醤油	3.4		おろし生姜	0.3		おろし生姜	1.5		清酒	1
	トマトケチャップ	4		砂糖(中双糖)	2.1		おろしにんにく	0.2		おろし生姜	1.5		砂糖(上白糖)	1
	砂糖(上白糖)	1		湯	10		ごま油	1		ごま油	1		食塩	0.8
	ウスターソース	0.5		キャベツ	20		ごま油	1		濃口醤油	3		だし昆布	0.5
食塩	0.5	きゅうり	20	赤みそ	5	砂糖(中双糖)	0.6	牛乳	○ 206					
こしょう	0.05	人参	5	清酒	3	オイスターソース	0.5							
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	(レト)ホールコーン	7	濃口醤油	2.1	オイスターソース	1	てんぷら	12					
湯	20	(レト)ホールコーン	7	砂糖(三温糖)	1.9	でんぷん	1	人参	10					
キャベツ	20	和風ドレッシング 乳・卵抜き	4.5	でんぷん	0.5	湯	65	ごぼう(さががき)	25					
太もやし	25	(個)納豆	小 30	湯	20	小松菜	17	(乾)茎わかめ カット	1.5					
人参	5	(個)納豆	中 40	太もやし	20	太もやし	28	炒り白ごま	1					
(レト)ホールコーン	7			きゅうり	25	人参	5	ごま油	0.5					
かんきつドレッシング	4.5			人参	5	濃口醤油	2.3	濃口醤油	2.3					
				(レト)ホールコーン	5	食酢	2	砂糖(中双糖)	1					
				濃口醤油	2.3	砂糖(上白糖)	1.5	みりん	0.3					
				食酢	2	ごま油	0.6	だし汁	10					
				砂糖(上白糖)	1.5	(袋)あさり佃煮	8							
				ごま油	0.6			(冷)豆腐 カット	25					
				炒り白ごま 500g	1			型抜きかまぼこ(紅葉)	6					
								えのきたけ 1/2カット	15					
								中ねぎ	3					
								食塩	0.4					
								濃口醤油	1					
								だし削り節 鯖抜き	3					
								だし昆布	1					
								水	110					
								(個)おはぎ青大豆きな粉	30					

12日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
いりこめし	精白米(自校)	65	
	かえり	5.5	
	油揚げ	5	
	切りこんにやく(5×5×2.7cm)	10	
	洗いごぼう	7	
	牛乳	人参	5
		(冷)むき枝豆	3
	淡口醤油	4	
	清酒	1.5	
	食塩	0.4	
いもたこ煮	だし昆布	0.5	
	牛乳	○ 206	
	里芋 角切り	50	
	(冷)たこ	15	
	清酒	1	
	人参	15	
	つきこんにやく(ハーフ)	20	
	(冷)さやいんげん	7	
	濃口醤油	3.2	
	砂糖(中双糖)	1.5	
おひたし	みりん	0.8	
	だし削り節 鯖抜き	3	
	湯	10	
	小松菜	17	
	太もやし	28	
	人参	5	
	濃口醤油	1.4	
	花かつお 碎片	1	
	(袋)ミックスナッツ	15	

13日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
金時いもパン	金時いもパン	50	
	金時いもパン	60	
	(冷)金時いも 2cmカット(パン用)	15	
	(冷)金時いも 2cmカット(パン用)	18	
	砂糖(上白糖) パン用	4	
	砂糖(上白糖) パン用	4.8	
	牛乳	牛乳	○ 206
		鶏肉 胸・皮なし カット	12
	ポトフ	鶏肉 もも・皮なし カット	8
		(冷)白いんげん豆	10
じゃがいも 皮むき カット		40	
玉ねぎ 皮むき		30	
キャベツ		20	
人参		12	
(レト)がらスープ		3	
食塩		0.4	
こしょう		0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6	
にんじんサラダ	ローリエ	0.1	
	湯	80	
	(レト)まぐろ油漬	10	
	人参	20	
	きゅうり	25	
	(レト)ホールコーン	5	
	かんきつドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

14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)	60	
	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	6	
	米粒麦 委託	7	
	牛乳	牛乳	○ 206
		(冷)さんま	小 50
	さんまの塩焼き	(冷)さんま	中 60
		食塩	0.2
		太もやし	30
		小松菜	17
すだち酢		1.5	
食酢		1	
砂糖(上白糖)		1.8	
濃口醤油		1.5	
炒り白ごま 500g		1	
さつまいもカット(角切り)		30	
香りし和え	油揚げ	7	
	ローリエ	7	
	ごぼう(ささがき)	10	
	人参	7	
	中ねぎ	3	
	麦みそ 8kg(樽入り)	7	
	だし煮干し	3	
	水	100	

15日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
味噌ラーメン	(袋)中華そば	小 150
	(袋)中華そば	中 200
	豚肉 スライス	25
	清酒	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	太もやし	25
	人参	10
	太ねぎ	3
	(レト)ホールコーン	5
かぼちゃのフライ	(乾)きくらげ せん切り	0.5
	おろしにんにく	0.7
	ごま油	1
	赤みそ	7
	(レト)がらスープ	3
	清酒	1.5
	砂糖(上白糖)	0.8
	中華スープ ねり状	0.8
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
ヨーグルト	湯	125
	牛乳	○ 206
	(冷)かぼちゃフライ	52
	なたね油 ローリー	7
	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

16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	牛乳	○ 206
		豚肉 スライス	30
	豚肉とごぼうの煮物	つきこんにやく(ハーフ)	30
		ごぼう(斜め・5mm厚さ)	35
		人参	15
		(冷)さやいんげん	8
サラダ油		1	
濃口醤油		4.7	
清酒		1.9	
砂糖(中双糖)		1.9	
みりん		1.9	
でんぷん		1	
おかかあえ	湯	25	
	小松菜	17	
	太もやし	28	
	人参	5	
	濃口醤油	1.4	
	花かつお 碎片	1	
	(個)マロンワッフル	40	

19日(月)

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 の天ぷら けんちん汁	精白米(自校)	65
	清酒	4
	食酢	15
	砂糖(上白糖)	10
	食塩	1.1
	だし昆布	0.7
	(冷)むきえび	15
	油揚げ	5
	(乾)高野豆腐 すし用	1
	洗いごぼう	8
	人参	6
	(冷)むき枝豆	5
	(乾)干しいたけ スライス	0.8
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1.6
	水	2
	牛乳	○ 206
	(冷)さつまいも天ぷら	40
なたね油 ローリー	8	
(冷)豆腐 カット	25	
油揚げ	5	
大根	20	
人参	7	
中ねぎ	3	
濃口醤油	2	
食塩	0.5	
清酒	1	
みりん	1	
だし削り節 鯖抜き	4	
だし昆布	1	
湯	100	

20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペパン 牛乳 オリ ーブ 地鶏 のきの こソ ース かけ 野菜 ス ープ ブル ーベ リー ジャ ム	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	○ 206
	オリーブ地鶏 胸・皮なし 唐揚げ用	50
	清酒	1
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	でんぷん	5
	米粉	2
	なたね油 ローリー	8
	(レト)きのこトリオ	15
	濃口醤油	2
	砂糖(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
	じゃがいも 皮むき カット	30
	(冷)白いんげん豆	10
玉ねぎ 皮むき	30	
人参	8	
サラダ油	0.5	
濃口醤油	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
(レト)がらスープ	3	
ローリエ	0.1	
湯	100	
(袋)ブルーベリージャム 食物繊維	15	

21日(水)

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 海 藻 サ ラ ダ ぶ ど う ゼ リ ー	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
	牛肉ミンチ	15
	豚肉ミンチ	15
	赤ぶどう酒	1
	(レト)ひきわり大豆	20
	玉ねぎ 皮むき	40
	人参	15
	おろしにんにく	0.6
	おろし生姜	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	1
	レーズン	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	0.3	
こしょう	0.03	
キャベツ	20	
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(乾)海藻ミックス	0.5	
青じそドレッシング 乳・卵抜き	4.5	
(個)ぶどうゼリー	40	

22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ パ ン 牛乳 ミ ー ト ス バ ゲ テ イ イ タ リ ア ン サ ラ ダ	コッペパン	30
	コッペパン	40
	牛乳	○ 206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1
	サラダ油	1
	牛肉ミンチ	15
	豚赤肉ミンチ	15
	玉ねぎ 皮むき	35
	人参	10
	エリンギ カット	7
	パセリ	1
	おろしにんにく	0.3
	サラダ油	1
	(レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	0.05	
こしょう	0.05	
キャベツ	20	
きゅうり	25	
(レト)ホールコーン	7	
(冷)レモン果汁	0.5	
食酢	2	
砂糖(上白糖)	0.7	
オリーブ油	0.5	
サラダ油	0.5	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	

23日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 牛乳 い か の さ ら さ 揚 げ 大 根 の 和 え 物 豆 腐 の 味 噌 汁	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)紫いか短冊	45
	おろし生姜	1
	濃口醤油	1.5
	清酒	1.2
	砂糖(上白糖)	0.9
	カレー粉	0.5
	でんぷん	8
	米粉	3
	なたね油 ローリー	7
	大根	25
	人参	5
	きゅうり	20
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	4.5
	(冷)豆腐 カット	30
油揚げ	10	
(乾)干しわかめ カット	0.5	
人参	7	
中ねぎ	5	
中みそ	5	
甘みそ	2	
だし煮干し	3	
湯	100	

26日(月)

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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	20
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット	30
	(レト)トマト水煮	15
	(レト)マッシュルーム	7
	おろしにんにく	0.3
	小麦粉	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	2
	(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
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	砂糖(上白糖)	0.5
	からし粉	0.15
	ピザ用チーズ	3
	ローリエ	0.1
	湯	70
ボンレスハム 短冊切り 卵抜き	3	
キャベツ	20	
きゅうり	15	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.2	
花かつお 碎片	0.8	
和風ドレッシング 乳・卵抜き	4	
ミニトマト(35個入り)	30	
ミニトマト(43個入り)	30	

27日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ レモンマフィン	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25
	おろし生姜	0.8
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	カットなると	15
	(レト)うずら卵	25
	玉ねぎ 皮むき	35
	キャベツ	25
	(レト)たけのこポイル(短冊)	20
	人参	15
	(乾)きくらげ せん切り	0.7
	サラダ油	1
	濃口醤油	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
	でんぶん	1
	湯	8
	太もやし	25
	きゅうり	20
	(レト)ホールコーン	5
	濃口醤油	2.3
	食酢	2
砂糖(上白糖)	1.5	
ごま油	0.6	
(個)レモンマフィン	25	

28日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし 牛乳 秋野菜の煮物 すいとん汁 さつまいもと栗のタルト	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	菜めしの素	2.4
	牛乳	○ 206
	豚肉 スライス	25
	清酒	1
	早煮昆布カット	0.8
	れんこん(いちよう8mm)	20
	ごぼう(斜め・3mm厚さ)	25
	人参	5
	サラダ油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	みりん	0.5
	湯	15
	(冷)すいとん	20
	玉ねぎ 皮むき	10
	大根	15
	人参	5
	油揚げ	5
	中ねぎ	3
	中みそ	5
	甘みそ	2
	だし煮干し	3
	湯	100
	(個)お米のさつまいもと栗のタルト	30

29日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン 牛乳 クリームシチュー ミックスビーンズ サラダ プリン	米粉パン	50
	米粉パン	60
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし カット	15
	鶏肉 もも・皮なし カット	10
	玉ねぎ 皮むき	40
	じゃがいも 皮むき カット	30
	人参	10
	小麦粉	5
	有塩バター	3
	サラダ油	2
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.08
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	調理用牛乳	20
	生クリーム	3
	ピザ用チーズ	3
	ローリエ	0.1
	湯	70
	(ドライパック)ミックスビーンズ 雑豆入り	10
	(レト)まぐろ油漬	10
	きゅうり	25
	太もやし	10
	ごま油	0.3
(冷)レモン果汁	1	
濃口醤油	1.2	
砂糖(上白糖)	1	
(個)プリン 鉄強化	60	

30日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆかり和え 堀川煮	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)さば	小 50
	(冷)さば	中 70
	清酒	1
	食塩	0.3
	小松菜	17
	太もやし	28
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1
	牛肉 スライス	12.5
	清酒	1
	ごぼう ささがき	40
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
	つきこんにゃく	15
	サラダ油	1
	赤みそ	3
	砂糖(中双糖)	1.5
	濃口醤油	0.5
	炒り白ごま	1
	ごま油	0.2
水	13	