1日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
玄米粉あげパン（小）　コッペパン・手作りアップルジャム（中）　牛乳　肉団子と野菜のスープ　根菜サラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	なたね油　ローリー		4
	焙煎玄米粉（茶）		4
	三温糖		3
	紙ナフキン		1
	（冷）りんご紅玉ピューレ		10
	（レト）りんご10㎜ダイス		5
	（冷）人参すりおろし		5
	上白糖		3
	（冷）レモン果汁		0.5
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		30
	皮むき玉葱		40
	キャベツ		30
	人参		15
	チンゲンサイ		15
	白ぶどう酒		1
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.4
	チキンコンソメ		0.3
	濃口しょうゆ		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.2
	湯		80
	きゅうり		18
	洗いごぼう		12
	れんこん（いちょう切り）		12
	人参		7
	（レト）ホールコーン		5
	焙煎ごまドレッシング		10

4日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ばらずし　牛乳　さつまいものあげもん　おひたし　豆腐のすまし汁	精白米（自校）		65
	清酒		3
	出し昆布		0.5
	食酢		10
	上白糖		7
	食塩		0.8
	鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		10
	清酒		0.5
	（冷）油揚げカット		5
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		5
	人参		5
	（冷）グリンピース		3
	高野豆腐（すし用）		0.3
	干ししいたけ（スライス）		0.3
	上白糖		1.9
	薄口しょうゆ		1.9
	清酒		1.5
	牛乳		206
	（冷）さつまいも天ぷら		40
	なたね油　ローリー		4
	キャベツ		30
	小松菜		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン		5
	花かつお		0.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	（冷）豆腐（カット）		30
	皮むき玉葱		20
	中ねぎ		3
	干しわかめ（カット）		0.5
	型抜きかまぼこ（銀杏）		5
	清酒		1
	食塩		0.6
	濃口しょうゆ		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	湯		120

5日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
しっぽくうどん　牛乳　釜揚げいりこのから揚げ　アーモンドあえ	（袋）ゆでうどん　さぬきの夢		小1～3　200
	（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　胸・皮なし（2×1cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×1cm）		8
	清酒		1
	てんぷら		10
	油揚げ		10
	大根		30
	里いもカット		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		5
	みりん		1
	清酒		1
	食塩		0.4
	煮干し　だし用		5
	水		150
	牛乳		206
	（冷）釜揚げいりこ米粉付		30
	なたね油　ローリー		3
	食塩		0.05
	ほうれん草		25
	キャベツ		25
	人参		7
	アーモンド（刻み）		1.5
	アーモンド（粉）		1
	濃口しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1
	サラダ油		0.5

6日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め　中華あえ　りんご	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		206
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		20
	清酒		2
	（冷）厚揚げ（カット）		50
	皮むき玉葱		30
	チンゲンサイ		25
	人参		10
	たけのこ水煮　1/2カット		8
	生しいたけ（スライス）		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	ごま油		0.8
	中双糖		2
	チキンコンソメ		0.6
	濃口しょうゆ		2.2
	赤みそ		3
	豆板醤		0.03
	でんぷん		1
	湯		20
	太もやし		30
	きゅうり		15
	人参		7
	（レト）ホールコーン		5
	（レト）ささみ油漬フレーク		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	りんご		25
	紙ナフキン		1

7日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ　牛乳　焼きウインナー　さつまいもサラダ　マカロニスープ	精白米（自校）		65
	鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	白ぶどう酒		1
	皮むき玉葱		10
	人参		10
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		0.5
	バター		0.4
	食塩		1.1
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.7
	カレー粉		0.7
	ウスターソース		0.4
	牛乳		206
	皮つき粗挽ウインナー		小　30
	皮つき粗挽ウインナー		中　40
	さつま芋（1.5cm角）		30
	キャベツ		15
	きゅうり		10
	サラダ油		1
	りんご酢		2.5
	上白糖		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）白いんげん豆		10
	皮むき玉葱		25
	キャベツ		15
	マカロニ		5
	パセリ		0.3
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	濃口しょうゆ		0.5
	湯		120

8日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　秋の香りシチュー　海藻サラダ　ごぼうチップス　ブルーベリータルト	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	白ぶどう酒		1
	皮むき玉葱		30
	さつまいも（2cm角）		25
	じゃがいも		20
	人参		10
	しめじ		10
	エリンギ		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		2
	小麦粉		4
	バター		1
	サラダ油		2.5
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	調理用牛乳		30
	湯		70
	（乾）海藻ミックス		1
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	（レト）ホールコーン		7
	食酢		2.5
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		1.2
	ごま油		0.8
	ごぼう（チップス用スライス）		30
	でんぷん		3
	なたね油		3
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1.5
	みりん		1
	炒り白ごま		1
	（個）ブルーベリータルト		25

11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（自校）		66
牛乳	精白米（自校）		73
さんまの蒲焼き風	米粒麦　自校		6
小松菜のごまあえ	米粒麦　自校		7
にらたま汁			
	牛乳		206
	（冷）さんま開き　澱粉付き		小　40
	（冷）さんま開き　澱粉付き		中　50
	なたね油　ローリー		4
	生姜		1.2
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		3
	みりん		1.8
	清酒		1.8
	でんぷん		0.2
	湯		4
	小松菜		25
	キャベツ		20
	人参		5
	食酢		2
	濃口しょうゆ		2.2
	上白糖		1
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	鶏卵		25
	皮むき玉葱		30
	人参		7
	にら		3
	濃口しょうゆ		0.8
	食塩		0.6
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

12日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コーンバターライス	精白米（自校）		65
牛乳	ボンレスハム角切り卵抜き		5
鶏肉のラタトゥイユかけ	皮むき玉葱		10
野菜スープ	（レト）ホールコーン		8
ぶどうゼリー	人参		5
	サラダ油		0.5
	バター		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（3×3cm）		30
	鶏肉　もも・皮なし（3×3cm）		20
	清酒		2
	食塩		0.15
	皮むき玉葱		15
	ピーマン		5
	なす		5
	にんにく		0.5
	サラダ油		0.5
	トマトケチャップ　1kg		3.5
	（レト）トマトピューレ		1.5
	チキンコンソメ		0.5
	ウスターソース		0.5
	赤ぶどう酒		0.3
	三温糖		0.3
	食塩		0.1
	こしょう		0.02
	でんぷん		0.2
	湯		5
	ベーコン（短冊）		5
	キャベツ		30
	皮むき玉葱		25
	人参		8
	セロリー		2
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.05
	濃口しょうゆ		0.4
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		120
	（個）ぶどうゼリー		40

13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（自校）		66
牛乳	精白米（自校）		73
焼き豆腐のみそそぼろ	米粒麦　自校		6
三色なます	米粒麦　自校		7
手作りひじきふりかけ			
	牛乳		206
	（冷）焼き豆腐（カット）		85
	豚肉赤身ミンチ		30
	皮むき玉葱		30
	人参		13
	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
	濃口しょうゆ		2
	一味		0.01
	でんぷん		1
	水		20
	大根		35
	きゅうり		20
	人参		5
	炒り白ごま		1
	上白糖		1.2
	りんご酢		2.5
	食塩		0.3
	花かつお（砕片）		0.25
	（レト）芽ひじき水煮		4
	三温糖		1
	濃口しょうゆ		1
	みりん		1
	アーモンド（刻み）		1.5
	上乾ちりめん		1.5

14日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
どんどろけめし	精白米（自校）		65
牛乳	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
かつおの竜田揚げ	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
香りあえ	しぼり豆腐　冷蔵		7
ふしめん汁	（冷）油揚げカット		5
おはぎ	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		5
	人参		4
	つきこんにゃく		2
	中ねぎ		2
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		0.9
	清酒		0.8
	上白糖		1
	食塩		0.5
	だし汁		10
	牛乳		206
	（冷）かつお竜田揚げ		45
	なたね油　ローリー		5
	糸かまぼこ		15
	チンゲンサイ		30
	キャベツ		5
	人参		2
	濃口しょうゆ		1.5
	すだち酢		1.4
	上白糖		1.2
	（レト）うずら卵		20
	皮むき玉葱		20
	人参		5
	中ねぎ		5
	ふしめん		5
	濃口しょうゆ		0.6
	食塩		0.7
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	湯		130
	（個）おはぎ　きな粉・こしあん		30

15日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン		50
牛乳	全粒粉パン		60
スラッピージョー			
コールスローサラダ	牛乳		206
クラムチャウダー			
	豚肉並ミンチ		20
	牛肉ミンチ		10
	（冷）豚レバーチップ		3
	皮むき玉葱		25
	ピーマン		4
	にんにく		0.3
	トマト水煮		5
	トマトケチャップ　1kg		8
	ウスターソース		2
	赤ぶどう酒		0.5
	食塩		0.2
	小麦粉		1
	サラダ油		0.5
	キャベツ		35
	きゅうり		10
	（レト）ホールコーン		7
	食酢		2.3
	上白糖		1
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	（冷）あさりむき身		10
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		5
	（レト）白いんげん豆ペースト		10
	じゃがいも		30
	皮むき玉葱		30
	人参		7
	しめじ		5
	パセリ		0.5
	バター		0.5
	（レト）がらスープ		4
	食塩		0.55
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.6
	コーンスターチ		1
	調理用牛乳		30
	湯		50

18日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
秋の香りごはん　牛乳　小えびのから揚げ　ほうれん草のごまドレッシングあえ　いなか汁	精白米（自校）		65
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	さつまいも（2cm角）		10
	人参		5
	しめじ		5
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.2
	清酒		0.8
	上白糖		0.8
	食塩		0.5
	出し昆布		0.3
	牛乳		206
	（冷）小えび殻付き　粉付き		20
	なたね油　ローリー		5
	食塩		0.2
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	ほうれん草		25
	太もやし		35
	濃口しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1.5
	ごま油		1
	炒り白ごま		1
	（冷）豆腐（カット）		25
	大根		15
	里いもカット		10
	洗いごぼう		10
	人参		5
	中ねぎ		3
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		110

19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン・手作りアップルキャロットジャム（小）　玄米粉あげパン（中）　牛乳　ポトフ　チンゲンサイとまぐろのソテー　チーズ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	（冷）りんご紅玉ピューレ		10
	（レト）りんご10mmダイス		5
	（冷）人参すりおろし		5
	上白糖		3
	（冷）レモン果汁		0.5
	なたね油　ローリー		4
	焙煎玄米粉（茶）		4
	三温糖		3
	紙ナフキン		1
	牛乳		206
	粗挽きウインナー輪切り		25
	じゃがいも		35
	皮むき玉葱		40
	キャベツ		20
	人参		10
	（冷）白いんげん豆		10
	セロリー		2
	サラダ油		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		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		75
	（レト）まぐろ油漬		10
	キャベツ		25
	チンゲンサイ		20
	しめじ		8
	（レト）ホールコーン		5
	サラダ油		1
	清酒		1
	チキンコンソメ		0.2
	食塩		0.2
	こしょう		0.05
	（個）チーズ（鉄強化）		15

20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの塩こうじ焼き　大根と水菜のあえもの　きのこのみそ汁　あさりの佃煮	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		206
	（冷）さば		小　50
	（冷）さば		中　60
	清酒		1
	塩麹		5
	大根		30
	きゅうり		15
	水菜		10
	（レト）ホールコーン		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.8
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	（冷）豆腐（カット）		25
	油揚げ		5
	皮むき玉葱		20
	しめじ		4
	えのきたけ		4
	生しいたけ（スライス）		4
	中ねぎ		3
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		110
	（レト）あさり佃煮		10

21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いりこめし　牛乳　さぬきの細天　小松菜のおひたし　高野豆腐の卵とじ　しょうゆ豆	精白米（自校）		65
	かえり		3
	（冷）油揚げカット		5
	つきこんにゃく		10
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		7
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	濃口しょうゆ		3
	清酒		1.5
	みりん		0.5
	食塩		0.4
	牛乳		206
	さぬきの細天（冷蔵）		小　20
	さぬきの細天（冷蔵）		中　30
	小松菜		20
	キャベツ		30
	花かつお		1
	濃口しょうゆ		2
	ポン酢		0.5
	鶏肉　胸・皮なし（2×1cm）		6
	鶏肉　もも・皮なし（2×1cm）		4
	清酒		0.5
	鶏卵		12
	高野豆腐（サイコロ）		10
	皮むき玉葱		25
	人参		7
	（冷）さやいんげん		4
	生しいたけ（スライス）		4
	濃口しょうゆ		2
	三温糖		1.7
	食塩		0.15
	削り節　だし用		1.5
	湯		40
	しょうゆ豆		10

22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　スパゲティナポリタン　フレンチサラダ　ミルクココアビーンズ	コッペパン		30
	コッペパン		40
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	粗挽きウインナー輪切り		30
	皮むき玉葱		35
	人参		10
	エリンギ		10
	ピーマン		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	（レト）トマトピューレ		7
	トマトケチャップ　1kg		10
	粉チーズ		2.5
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		0.4
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.2
	こしょう		0.05
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	（レト）みかん		12
	食酢		2
	サラダ油		1
	上白糖		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	（冷）大豆水煮		20
	でんぷん		4
	なたね油		2
	ミルクココア		3

25日（月）

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
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
牛乳	牛乳		206
肉じゃが	牛肉（3×3cmスライス）		20
	じゃがいも		65
	皮むき玉葱		35
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		0.5
	濃口しょうゆ		2.5
	中双糖		1.8
	清酒		1.8
	食塩		0.06
	湯		10
れんこんのきんぴら	てんぷら		7
	れんこん（いちょう切り）		15
	洗いごぼう		15
	（乾）茎わかめ（カット）		0.8
	人参		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2.2
	三温糖		1.5
	みりん		0.5
	炒り白ごま		1
スタミナ納豆	鶏肉　ひき肉		20
	にんにく		0.5
	生姜		1
	細ねぎ		3
	濃口しょうゆ		0.4
	清酒		0.8
	みりん		1
	ごま油		0.5
	（冷）ひきわり納豆		10
	濃口しょうゆ		1.3
	三温糖		0.4
	ごま油		0.25
	タバスコ		0.08

26日（火）

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
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
牛乳	牛乳		206
ハヤシライス	牛赤肉（3×3cmスライス）		25
	じゃがいも		50
	皮むき玉葱		45
	人参		10
	エリンギカット		6
	（冷）むき枝豆		5
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	サラダ油		2.5
	バター		1.8
	（レト）トマトピューレ		15
	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		0.6
	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		75
りっちゃんサラダ	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	人参		5
	トマト		10
	（レト）ホールコーン		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	花かつお		0.8
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	こしょう		0.02
ヨーグルト・希少糖入りシロップ	（個）ヨーグルト（無糖）		100
	（個）希少糖入りシロップ		6.4

27日（水）

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
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
牛乳	牛乳		206
揚げだし豆腐	（冷）揚げ出し用豆腐		25
	なたね油　ローリー		1.5
	濃口しょうゆ		1.2
	みりん		1
	清酒		0.5
	削り節　だし用		0.2
	湯		5
	中ねぎ		2
	でんぷん		0.1
ひじきのあえもの	糸かまぼこ		10
	（乾）ひじき		1
	キャベツ		20
	きゅうり		10
	（レト）ホールコーン		5
	人参		3
	サラダ油		1
	食酢		2.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
秋野菜の煮物	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		9
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		6
	里いもカット		18
	洗いれんこん		15
	洗いごぼう		12
	つきこんにゃく		11
	人参		7
	しめじ		7
	（冷）さやいんげん		3
	ごま油		0.3
	濃口しょうゆ		2.8
	上白糖		2.6
	みりん		0.7
	清酒		0.7
	水		18
のり佃煮	（袋）のり佃煮		5
豆乳プリン	（個）豆乳プリン		40

28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
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
牛乳	牛乳		206
白身魚の南蛮漬け	（冷）赤魚　角切骨なし		40
	清酒		2
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
	でんぷん		7
	なたね油　ローリー		4
	細ねぎ		2
	食酢		4
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		3
	みりん		1
	一味		0.01
	水		1.5
食べて菜のあえもの	キャベツ		30
	食べて菜		25
	人参		7
	炒り白ごま		1
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	ごま油		1
根菜のみそ汁	豚肉赤身（2×2cmスライス）		10
	さつま芋（1.5cm角）		25
	大根		10
	ごぼう（ささがき）		5
	人参		5
	つきこんにゃく		5
	中ねぎ		3
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		115

29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	牛乳		206
かぼちゃのチーズ焼き	ベーコン（短冊）		5
	（冷）オニオンソテー　スライス		20
	皮なしかぼちゃカット		40
	ピザ用チーズ		8
	パン粉（米粉使用）		1
	ドライパセリ		0.05
	紙カップ　小判4号250枚入		1
ツナサラダ	（レト）まぐろ油漬		10
	きゅうり		20
	（冷）ブロッコリー		15
	（レト）ホールコーン		5
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	上白糖		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
コンソメスープ	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		20
	人参		7
	セロリー		3
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		0.5
	ローリエ		0.1
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	濃口しょうゆ		0.3
	湯		120
ココアワッフル	（個）ココアワッフル		28