

A 11月

1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	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
あつ あげの あま 酢煮 野菜の ドレ ッシ ング あえ 味つけ 小魚	豚肉並(2×2cmスライス)	25
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	50
	白菜	25
	玉葱	20
	たけのこ水煮(短冊切り)	15
	人参	10
	中ねぎ	8
	干しいたけ(スライス)	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	上白糖	3.5
	(袋)トマトケチャップ 1kg	3.2
	食酢	2.5
清酒	1	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.1	
でんぷん	1	
水	10	
キャベツ	30	
きゅうり	20	
人参	10	
きくらげ(せん切り)	1	
食酢	2	
しょうゆ	2	
ごま油	1	
上白糖	1.5	
(個)味付小魚	5	

2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パン	米粉パン	50
	米粉パン	60
牛乳	牛乳	206
	豚肉並(2×3cmスライス)	15
カ レ ー ビ ー ン ズ ご ぼ う サ ラ ダ さ つ ま い も チ ッ プ ス	粗挽きウインナー(1cm)	10
	(冷)大豆水煮	25
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	人参	10
	にんにく	1
	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	ウスターソース	4
	(袋)トマトピューレ 1kg	3
	上白糖	2
	チキンコンソメ	0.5
	カレー粉	0.35
	食塩	0.2
こしょう	0.03	
湯	25	
(レト)まぐる油漬	10	
洗いごぼう	30	
きゅうり	15	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
焙煎ごまドレッシング	8.5	
(個)さつまいもチップ	5	

6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10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
ちやんぼんめん 牛乳 さいものからあげ ゆでブロッコリー	(袋)中華めん	小1-3 150	麦ごはん	精白米(委託)	60	黒米ごはん	精白米(自校)	63	麦ごはん	精白米(委託)	60	コッペパン	コッペパン	50
	(袋)中華めん	小4-6 200		精白米(委託)	70		精白米(自校)	70		精白米(委託)	70		コッペパン	60
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	25		米粒麦 委託	6		黒米	2		米粒麦 委託	6		牛乳	牛乳
	しょうゆ	1	米粒麦 委託	7	もち米	9	米粒麦 委託	7	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30				
	清酒	0.5	牛乳	牛乳	206	牛乳	もち米	10	牛乳	牛乳	206	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20	
	(レト)うずら卵1kg	20		牛乳	206		食塩	0.65		焼き豆腐	焼き豆腐	85	ベーコン(短冊)	5
	なると(3mm)	4		(冷)はまち 小	50		牛乳	206			豚肉赤身ミンチ	20	(冷)大豆水煮	20
	キャベツ	25	(冷)はまち 中	70	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18	玉葱	30	人参	10	じゃがいも	25	
	もやし	15	清酒	2		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12	チンゲンサイ	13	干しいたけ(スライス)	1	玉葱	40
	人参	10	でんぷん	7	清酒	1	板こんにゃく	35	生姜	0.5	にしん	15	(袋)トマト水煮	25
	たけのこ水煮(短冊切り)	7	なたね油	4	洗いごぼう	25	れんこん(いちょう8mm)	20	にんにく	0.1	人参	1	にんにく	1
	中ねぎ	5	しょうゆ	2.8	みりん	1.2	人参	15	ごま油	1	ごま油	1	パセリ	0.5
	生姜	1	三温糖	1.7	でんぷん	0.3	(冷)きやいんげん 500g	8	赤みそ	6.5	三温糖	3	オリーブ油	1
	サラダ油	1	みりん	1.2	湯	9	ごま油	1.5	三温糖	3	清酒	2	(袋)トマトケチャップ 1kg	3
	(袋)がらスープ	4	キャベツ	30	しょうゆ	4	しょうゆ	4	清酒	2	しょうゆ	2	赤ぶどう酒	1
	しょうゆ	3.5	小松菜	20	中双糖	3	でんぷん	0.7	一味	0.01	でんぷん	1	上白糖	0.8
	チキンコンソメ	0.5	人参	7	だし汁	6	豆腐	30	大根	30	水	20	ウスターソース	0.7
	食塩	0.5	花かつお 1kg	0.8	油揚げ	5	油揚げ	5	きゅうり	15	大根	30	チキンコンソメ	0.6
	ごしょう	0.03	しょうゆ	2	玉葱	20	玉葱	20	人参	8	人参	8	食塩	0.3
	ごま油	0.3	ポン酢	0.8	しめじ	7	しめじ	7	(乾)まわかめ(カット)国産・200g	0.4	上白糖	2	ごしょう	0.03
	豆板醤	0.1	ふしめん汁		中ねぎ	5	中ねぎ	5	上白糖	2	食酢	1.5	湯	20
でんぷん	1	型抜きかまぼこ(紅葉)	6	干しわかめ(カット)	0.5	干しわかめ(カット)	0.5	食酢	1.5	すだち酢	1.5	かき		
湯	120	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5	甘みそ	5	甘みそ	5	すだち酢	1.5	しょうゆ	0.3	キヤベツ	35	
牛乳	206	しょうゆ	0.6	煮干し だし用	4	煮干し だし用	4	しょうゆ	0.3	食塩	0.1	(生)ブロッコリー(カット)県産	20	
里いも(1.5cm)	50	食塩	0.3	水	110	水	110	食塩	0.1	(個)野菜マフィン	25	人参	5	
でんぷん	5	削り節 だし用	5					しょうゆ	0.3			しょうゆ	2.7	
なたね油	5	湯	140									食酢	2.2	
食塩	0.07											上白糖	1	
青のり粉	0.04											サラダ油	1	
(生)ブロッコリー(カット)県産	30											アーモンド(粉)	1	
ゆで塩	0.5											アーモンド(刻み)	1	
												柿	30	

13日(月)		
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
かたくちいわしのなんばんづけ おひたし きのこのみそ汁	(冷)かたくちいわし濃粉付き	35
	なたね油	4
	細ねぎ	2
	食酢	3.5
	しょうゆ	2.5
	上白糖	2.5
	みりん	0.9
	一味	0.01
	水	1.3
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	10
	しょうゆ	2.5
	花かつお 1kg	1
	豆腐	25
	油揚げ	5
	しめじ	10
	えのきたけ	10
	中ねぎ	5
	中みそ	5.5
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	110	

14日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス (麦入り) 牛乳 マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	15
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	10
	白ぶどう酒	1
	玉葱	10
	エリンギ(1×2×0.3cm)県産	5
	(冷)むぎ枝豆 1kg	5
	サラダ油	1
	(袋)トマトケチャップ 1kg	13
	ウスターソース	0.6
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.3
	こしょう	0.04
	牛乳	206
	(レト)まぐろ油漬	10
	きゅうり	20
	(生)ブロccoli(カット)県産	20
	マカロニ(シエル)	7
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3.2	
サラダ油	1.9	
上白糖	1.4	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
ベーコン(短冊)	7	
じゃがいも	25	
玉葱	25	
(冷)白いんげん豆 1kg	15	
人参	7	
パセリ	0.5	
ローリエ	0.1	
(袋)がらすープ	4	
サラダ油	1	
チキンコンソメ	0.3	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)ヨーグルト	小 70	

15日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 チヌだんご と野菜のみそ煮 食べて菜のあえもの みかん	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
	チヌ団子 冷凍(無償提供)	30
	牛肉(3×3cmスライス)	20
	(冷)厚揚げ(カット)1kg	20
	大根	35
	板こんにやく	20
	人参	10
	(乾)早煮昆布(カット)	1
	赤みそ	3.5
	甘みそ	2
	中双糖	3
	清酒	1
	しょうゆ	0.8
	水	40
	上乾ちりめん	5
	もやし	35
食べて菜	25	
人参	5	
炒り白ごま	1	
しょうゆ	2.3	
ポン酢	0.7	
みかん	80	

16日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 ロメインレタスのシチュー くきわかめのサラダ ココアビーンズ	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	15
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	10
	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	ロメインレタス	15
	人参	10
	エリンギ(1×3×0.3cm)県産	5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	3
	(袋)がらすープ	4
	チキンコンソメ	0.6
	ローリエ	0.1
	食塩	0.45
	こしょう	0.03
調理用牛乳	30	
粉チーズ	3	
湯	60	
(乾)まわかめ(カット)国産・200g	0.8	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
(缶)ホールコーン	7	
人参	5	
食酢	2.5	
しょうゆ	2.5	
上白糖	1.2	
ごま油	0.8	
(冷)大豆水煮	20	
でんぷん	1	
なたね油	2	
ビュアココア	1	
三温糖	3	

17日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ 小魚のあま酢煮	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
	牛赤肉(3×3cmスライス)	35
	焼き豆腐	45
	白菜	45
	玉葱	30
	大根	20
	糸こんにやく	20
	太ねぎ	10
	人参	10
	麩	4
	サラダ油	1
	しょうゆ	8
	中双糖	5
	清酒	1
	きゅうり	25
	切干し大根	4
人参	5	
するめ(カット)国産	2	
しょうゆ	3	
三温糖	1.7	
食酢	1.2	
ごま油	0.5	
上乾ちりめん	4	
食酢	1	
ポン酢	1	
三温糖	1.2	
炒り白ごま	0.7	

20日(月)			21日(火)			22日(水)			24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
ふきよせごはん 牛乳 れんこんのきんぴら のっぺい汁	精白米(自校)	65	きのこカレーライス(麦ごはん) 牛乳 食べて菜のサラダ 小にぼし	精白米(委託)	60	コッペパン 牛乳 とり肉とレバーの香りあげ グリーンサラダ ビーフンスープ	コッペパン	50	麦ごはん ふりかけ 牛乳 さばのみぞれ煮 野菜とたくあんのごまあえ かきたま汁	精白米(委託)	60
	鉄強化米	0.5		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9		米粒麦 委託	6.1					米粒麦 委託	6
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6		米粒麦 委託	7		牛乳	206		米粒麦 委託	7
	さつまいも(2cm角)県産	20									
	人参	7		牛肉(2×2cmスライス)	25		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	21		(個)おかふりかけ(28品目フリー)	2
	しめじ	5		じゃがいも	40		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	14			
	(冷)むき枝豆 1kg	5		玉葱	40		清酒	1		牛乳	206
	しょうゆ	4		人参	10		でんぶん	5			
	清酒	1		エリンギ(1×3×0.3cm)県産	13		(冷)豚レバー でんぶんつき	20		(冷)さばのみぞれ煮	50
	上白糖	1		しめじ	13		なたね油	5			
	食塩	0.3		(乾)レンズ豆	5		細ねぎ	1		チンゲンサイ	25
	出し昆布	0.7		セロリ	0.8		生姜	0.8		キャベツ	30
				にんにく	0.5		にんにく	0.8		たくあん(刻み)1kg袋	6
	牛乳	206		生姜	0.2		中双糖	3		しょうゆ	0.6
				サラダ油	1		しょうゆ	2.5		食酢	0.3
	てんぷら	15		小麦粉	5.5		清酒	1.5		炒り白ごま	1
	れんこん(いちよう5mm)	20		サラダ油	4		豆板醤	0.05			
	洗いごぼう	15		カレー粉	1.1		湯	4			
	(乾)まわかめ(カット)国産・200g	1		(袋)がらスープ	3					鶏卵	20
	(冷)さやいんげん 500g	10		(袋)トマトケチャップ 1kg	2		キャベツ	25		玉葱	30
	ごま油	2		ウスターソース	1.7		(生)フロコリー(カット)県産	25		人参	7
	しょうゆ	2.5		とんかつソース	1		きゅうり	10		中ねぎ	5
	中双糖	0.8		しょうゆ	1		食酢	2.5		干しいたけ(スライス)	0.8
	みりん	1		チャツネ 450g	1		上白糖	1		しょうゆ	1
	だし汁	2		赤ぶどう酒	1		オリーブ油	1		食塩	0.5
	一味	0.01		チキンコンソメ	0.5		サラダ油	0.5		でんぶん	0.5
	炒り白ごま	1.5		食塩	0.8		食塩	0.4		削り節 だし用	4
				こしょう	0.04		こしょう	0.03		出し昆布	1
	油揚げ	10		湯	70					湯	125
	里いも(1.5cm)	25					ローズハム(短冊)卵抜き	7			
	人参	10		牛乳	206		玉葱	30			
つきこんにやく	10			人参	7						
中ねぎ	5	食べて菜	25	中ねぎ	5						
しょうゆ	1	キャベツ	20	ピーフン	5						
清酒	1	人参	5	生しいたけ(スライス)県産・1kg	5						
食塩	0.4	(缶)ホールコーン	5	(袋)がらスープ	4						
みりん	0.3	しょうゆ	2.5	しょうゆ	0.5						
でんぶん	0.8	食酢	2.2	サラダ油	0.5						
削り節 だし用	4	サラダ油	1	チキンコンソメ	0.3						
出し昆布	1	上白糖	0.9	ごま油	0.1						
水	120			食塩	0.5						
		小煮干し	4	こしょう	0.03						
				湯	130						

27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
キムチごはん (発芽玄米入り)	精白米(自校)	55
	発芽玄米	10
	鉄強化米	0.5
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	2
	生姜	0.8
	白菜キムチ(ごはん用)1kg	18
	人参	7
	(冷)むぎ枝豆 1kg	5
	ごま油	2
	上白糖	1.2
	しょうゆ	1.2
	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.1
	牛乳	206
	もやし	30
小松菜	25	
人参	5	
炒り白ごま	2	
味付けもみのり(5~10mm幅)県産	1	
しょうゆ	1	
食塩	0.15	
ごま油	0.7	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	
トック 国産米使用	20	
玉葱	20	
干しわかめ(カット)	0.8	
中ねぎ	3	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	4	
しょうゆ	0.8	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ	0.5	
ごま油	0.2	
湯	130	
(個)ミックスナッツ	15	

28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン	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	1.5
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	20
	清酒	20
	キャベツ	30
	玉葱	20
	人参	10
	ピーマン	7
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	1
	にんにく	0.1
	サラダ油	2
とんかつソース	7	
ウスターソース	2	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
粉かつお	0.5	
青のり粉	0.2	
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	
食酢	2.2	
しょうゆ	2	
上白糖	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
(個)チーズ 鉄強化	13.5	

29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	30
	洗いごぼう	35
	つきこんにやく	20
	人参	15
	(冷)さやいんげん 500g	7
	サラダ油	1
	しょうゆ	4
	みりん	2
	中双糖	1.5
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
	だし汁	8
油揚げ	5	
じゃがいも	30	
玉葱	20	
人参	5	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	115	
(個)納豆 チルド	30	

30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
まごはん 牛乳	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2cm角切・骨なし	55
	清酒	1.5
	食塩	0.1
	でんぷん	6
	なたね油	4
	えのきたけ	4
	しめじ	4
	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	0.3	
湯	6	
牛赤肉(2×2cmスライス)	8	
清酒	1	
(冷)大豆水煮	12	
つきこんにやく	20	
(乾)ひじき	1.5	
人参	10	
(冷)さやいんげん 500g	3	
サラダ油	0.5	
しょうゆ	2.2	
上白糖	1.2	
みりん	0.5	
湯	7	
(生)まんば	30	
もやし	25	
人参	5	
炒り白ごま	1	
しょうゆ	2	
食酢	1.5	
上白糖	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	