B　11月

1日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばのしょうが煮　大根と水菜のあえもの　すいとん汁　みかん（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
	牛乳		206
	（冷）さばの生姜煮		幼・小　50
	（冷）さばの生姜煮		中　70
	大根		40
	きゅうり		15
	水菜		10
	（缶）ホールコーン		5
	花かつお　1kg		0.5
	食酢		2.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		5
	玉葱		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	湯		110
	みかん		80

2日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　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（小中のみ）	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦　自校		6
	米粒麦　自校		7
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	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

B　11月

6日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン　牛乳　カレービーンズ　ごぼうサラダ　さつまいもチップス（小中のみ）	米粉パン		50
	米粉パン		60
	牛乳		206
	豚肉並（2×3cmスライス）		15
	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）まぐろ油漬		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

7日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ちゃんぽんめん　牛乳　さといものからあげ　ゆでブロッコリー	（袋）中華めん		幼-小3　150
	（袋）中華めん		小4-6　200
	（袋）中華めん		中　250
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		25
	しょうゆ		1
	清酒		0.5
	（レト）うずら卵1kg		20
	なると（3mm）		4
	キャベツ		25
	もやし		15
	人参		10
	たけのこ水煮（短冊切り）		7
	中ねぎ		5
	生姜		1
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		3.5
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ごま油		0.3
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	湯		120
	牛乳		206
	里いも（1．5cm）		50
	でんぷん		5
	なたね油		5
	食塩		0.07
	青のり粉		0.04
	（生）ブロッコリー（カット）県産		30
	ゆで塩		0.5

8日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　はまちの照り焼き風　小松菜のおかかあえ　ふしめん汁	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）はまち		幼　40
	（冷）はまち		小　50
	（冷）はまち		中　70
	清酒		2
	でんぷん		7
	なたね油		4
	しょうゆ		2.8
	三温糖		1.7
	みりん		1.2
	でんぷん		0.3
	湯		9
	キャベツ		30
	小松菜		20
	人参		7
	花かつお　1kg		0.8
	しょうゆ		2
	ポン酢		0.8
	型抜きかまぼこ（紅葉）		6
	ふしめん		6
	玉葱		25
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	しょうゆ		0.6
	食塩		0.3
	削り節　だし用		5
	湯		140

9日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒米ごはん　牛乳　ちくぜん煮　とうふのみそ汁	精白米（自校）		63
	精白米（自校）		70
	黒米		2
	もち米		9
	もち米		10
	食塩		0.65
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	清酒		1
	板こんにゃく		35
	洗いごぼう		25
	れんこん（いちょう8mm）		20
	人参		15
	（冷）さやいんげん　500g		8
	ごま油		1.5
	しょうゆ		4
	中双糖		3
	でんぷん		0.7
	だし汁		6
	豆腐		30
	油揚げ		5
	玉葱		20
	しめじ		7
	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		110

10日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　焼きどうふのみそそぼろ煮　大根の香りあえ　野菜マフィン（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
	牛乳		206
	焼き豆腐		85
	豚肉赤身ミンチ		20
	玉葱		30
	人参		10
	チンゲンサイ		13
	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
	しょうゆ		2
	一味		0.01
	でんぷん		1
	水		20
	大根		30
	きゅうり		15
	人参		8
	（乾）茎わかめ（カット）国産・200g		0.4
	上白糖		2
	食酢		1.5
	すだち酢		1.5
	しょうゆ		0.3
	食塩		0.1
	（個）野菜マフィン		25

B　11月

13日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　とり肉と野菜のトマト煮　アーモンドサラダ　かき（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		30
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		20
	ベーコン（短冊）		5
	（冷）大豆水煮		20
	じゃがいも		25
	玉葱		40
	（袋）トマト水煮		25
	人参		15
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	オリーブ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	赤ぶどう酒		1
	上白糖		0.8
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		20
	キャベツ		35
	（生）ブロッコリー（カット）県産		20
	人参		5
	しょうゆ		2.7
	食酢		2.2
	上白糖		1
	サラダ油		1
	アーモンド（粉）		1
	アーモンド（刻み）		1
	柿		30

14日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　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	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）かたくちいわし澱粉付き		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

15日（水）

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（小中のみ）	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）むき枝豆　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）ブロッコリー（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）がらスープ		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
	（個）ファイバーヨーグルト　鉄分強化		中　80

16日（木）

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（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
	板こんにゃく		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

17日（金）

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）がらスープ		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）茎わかめ（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
	ピュアココア		1
	三温糖		3

B　11月

20日（月）

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（3×3㎝スライス）		35
	焼き豆腐		45
	白菜		45
	玉葱		30
	大根		20
	糸こんにゃく		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

21日（火）

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
	鉄強化米		0.5
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1㎝）		9
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1㎝）		6
	さつまいも（2㎝角）県産		20
	人参		7
	しめじ		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	しょうゆ		4
	清酒		1
	上白糖		1
	食塩		0.3
	出し昆布		0.7
	牛乳		206
	てんぷら		15
	れんこん（いちょう5㎜）		20
	洗いごぼう		15
	（乾）茎わかめ（カット）国産・200g		1
	（冷）さやいんげん　500g		10
	ごま油		2
	しょうゆ		2.5
	中双糖		0.8
	みりん		1
	だし汁		2
	一味		0.01
	炒り白ごま		1.5
	油揚げ		10
	里いも（1．5㎝）		25
	人参		10
	つきこんにゃく		10
	中ねぎ		5
	しょうゆ		1
	清酒		1
	食塩		0.4
	みりん		0.3
	でんぷん		0.8
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

22日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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（小中のみ）	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6.1
	米粒麦　委託		7
	牛肉（2×2㎝スライス）		25
	じゃがいも		40
	玉葱		40
	人参		10
	エリンギ（1×3×0．3㎝）県産		13
	しめじ		13
	（乾）レンズ豆		5
	セロリ		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		1
	小麦粉		5.5
	サラダ油		4
	カレー粉		1.1
	（袋）がらスープ		3
	（袋）トマトケチャップ　1kg		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.8
	こしょう		0.04
	湯		70
	牛乳		206
	食べて菜		25
	キャベツ		20
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	しょうゆ		2.5
	食酢		2.2
	サラダ油		1
	上白糖		0.9
	小煮干し		4

24日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2㎝）		21
	鶏肉　もも・皮なし（2×2㎝）		14
	清酒		1
	でんぷん		5
	（冷）豚レバー　でんぷんつき		20
	なたね油		5
	細ねぎ		1
	生姜		0.8
	にんにく		0.8
	中双糖		3
	しょうゆ		2.5
	清酒		1.5
	豆板醤		0.05
	湯		4
	キャベツ		25
	（生）ブロッコリー（カット）県産		25
	きゅうり		10
	食酢		2.5
	上白糖		1
	オリーブ油		1
	サラダ油		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	ビーフン		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	サラダ油		0.5
	チキンコンソメ		0.3
	ごま油		0.1
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		130

B　11月

27日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　ふりかけ（小中のみ）　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
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	(個)おかかふりかけ(28品目フリー)		2
	牛乳		206
	(冷)さばのみぞれ煮		幼・小　50
	(冷)さばのみぞれ煮		中　70
	チンゲンサイ		25
	キャベツ		30
	たくあん(刻み)1kg袋		6
	しょうゆ		0.6
	食酢		0.3
	炒り白ごま		1
	鶏卵		20
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ(スライス)		0.8
	しょうゆ		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	湯		125

28日（火）

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）　牛乳　韓国風いそ香あえ　トック入りわかめスープ　ミックスナッツ（小中のみ）	精白米（自校）		55
	発芽玄米		10
	鉄強化米		0.5
	豚肉赤身（2×2㎝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)むき枝豆　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(5～10㎜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

29日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　ソース焼きスパゲティ　切りぼし大根のサラダ　チーズ（小中のみ）	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(3×3㎝スライス)		20
	清酒		1.5
	キャベツ		30
	玉葱		20
	人参		10
	ピーマン		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ(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

30日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ぶた肉とごぼうの煮もの　じゃがいものみそ汁　納豆（小中のみ）	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(2×2㎝スライス)		30
	洗いごぼう		35
	つきこんにゃく		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