10日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーピラフ　牛乳　ツナサラダ　ウインナーと野菜のスープ	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)		12
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)		8
	白ぶどう酒		1
	玉葱		12
	人参		8
	エリンギカット		5
	(冷)むき枝豆		5
	サラダ油		1
	カレー粉		0.7
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.65
	こしょう		0.03
	牛乳		206
	(レト)まぐろ油漬		15
	(冷)ブロッコリー		15
	きゅうり		20
	(缶)ホールコーン		10
	食酢		3
	サラダ油		1
	上白糖		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	粗挽きウインナー（1cm）		20
	(冷)白いんげん豆		15
	玉葱		40
	キャベツ		25
	人参		15
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	ローリエ		0.1
	サラダ油		1
	(レト)がらスープ		4
	白ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		80

11日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　ぶた肉と野菜のしょうがいため　とうふのすまし汁	精白米（自校）		68
	精白米（自校）		75
	鉄強化米		0.5
	牛乳		206
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		40
	生姜		1.5
	玉葱		30
	キャベツ		30
	人参		10
	サラダ油		2
	濃口しょうゆ		3
	清酒		1
	上白糖		1
	みりん		0.5
	豆腐		20
	型抜きかまぼこ（マーガレット）		6
	玉葱		20
	えのきたけ		7
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.5
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.5
	食塩		0.4
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		120

12日（水）

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　牛肉とごぼうの煮もの　いももち汁	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)大豆ふりかけ		2.5
	牛乳		206
	牛肉（3×3cmスライス）		35
	つきこんにゃく		35
	洗いごぼう		35
	人参		15
	(冷)さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		5
	みりん		2
	中双糖		2
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	だし汁		10
	油揚げ		5
	(冷)いももち		25
	玉葱		25
	人参		7
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		120

13日（木）

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　キャベツのソテー　清見オレンジ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	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
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	トマト水煮		25
	人参		20
	にんにく		1
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		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		0.05
	湯		20
	キャベツ		35
	人参		10
	しめじ		10
	(缶)ホールコーン		10
	サラダ油		1
	チキンコンソメ		0.2
	濃口しょうゆ		0.2
	食塩		0.2
	こしょう		0.03
	清見オレンジ		50

14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さけのなんばんづけ　切ぼし大根のあえもの　とん汁	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)鮭（2cm角）骨皮なし		50
	清酒		1
	食塩		0.1
	でんぷん		6
	なたね油		5
	中ねぎ		2
	食酢		3.5
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		2.5
	みりん		0.9
	一味		0.01
	水		1.3
	小松菜		20
	人参		7
	切干し大根		5
	(乾)刻み昆布		0.5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.5
	サラダ油		0.7
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		15
	もやし		20
	洗いごぼう		10
	人参		10
	つきこんにゃく		7
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	煮干し　だし用		4
	水		110

17日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガーリックピラフ（麦入り） 牛乳 キャロットサラダ マカロニスープ 豆乳プリン（小中のみ）	精白米（自校）		55
	米粒麦 自校		5
	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		15
	人参		5
	エリンギカット		5
	(冷)むき枝豆		3
	にんにく		1
	サラダ油		1.2
	バター		0.6
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.6
	こしょう		0.04
	牛乳		206
	(レト)まぐろ油漬		12
	人参		25
	きゅうり		15
	食酢		2
	上白糖		1
	サラダ油		0.5
	オリーブ油		0.5
	食塩		0.25
	こしょう		0.04
	ベーコン（短冊）		7
	(冷)白いんげん豆		12
	玉葱		30
	マカロニ（シエル）		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	(レト)がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		125
	(個)豆乳プリン		40

18日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 ホイコーロー ビーフンサラダ ミニトマト（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
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		40
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	キャベツ		40
	玉葱		35
	たけのこ水煮（ホール）		15
	人参		10
	ピーマン		8
	生姜		1
	にんにく		0.5
	サラダ油		1
	赤みそ		2
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	上白糖		0.7
	豆板醤		0.05
	ごま油		0.5
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		8
	ビーフン		5
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	ごま油		1
	からし粉		0.05
	ミニトマト		30

19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 ひじきと大豆のサラダ はっさく（中のみ）	コッペパン		30
	コッペパン		30
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.5
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		1.5
	キャベツ		30
	玉葱		20
	人参		10
	生しいたけ（スライス）		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.1
	サラダ油		2
	とんかつソース		9
	ウスターソース		2.5
	食塩		0.25
	こしょう		0.05
	粉かつお		0.5
	青のり粉		0.2
	(レト)蒸大豆 国産		12
	きゅうり		25
	人参		10
	(缶)ホールコーン		7
	(乾)ひじき		1
	焙煎ごまドレッシング		10
	はっさく		50

20日（木）

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 野菜のごまあえ 春大根のみそ汁	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)さばの生姜煮		幼小50
	(冷)さばの生姜煮		中70
	もやし		30
	小松菜		25
	人参		10
	炒り白ごま		1
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		0.4
	上白糖		0.35
	豆腐		15
	油揚げ		5
	春大根		30
	玉葱		20
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		100

21日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
赤飯 牛乳 とり肉のからあげ ゆで野菜 お祝いすまし汁 いちごゼリー（小中のみ）	精白米（自校）		50
	精白米（自校）		55
	もち米		18
	もち米		20
	(乾)小豆		7
	食塩		0.6
	炒り白ごま		0.7
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし（2×2cm）		30
	鶏肉 もも・皮なし（2×2cm）		20
	濃口しょうゆ		2
	清酒		0.7
	生姜		0.7
	米粉		4
	でんぷん		2
	なたね油		5
	キャベツ		30
	人参		5
	ゆで塩		0.5
	(冷)豆腐（カット）		20
	型抜きかまぼこ（桜）		6
	玉葱		25
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	中ねぎ		5
	清酒		1
	濃口しょうゆ		0.5
	食塩		0.4
	削り節 だし用		4
	出し昆布		1
	水		115
	(個)いちごゼリー		40

24日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ チンゲンサイのサラダ	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
	豚肉赤身ミンチ		20
	清酒		1
	豆腐		80
	玉葱		35
	人参		10
	生しいたけ（スライス）		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		7
	濃口しょうゆ		3.5
	（レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
	清酒		1
	三温糖		0.5
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.15
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	湯		35
	ロースハム（短冊）卵抜き		7
	チンゲンサイ		20
	もやし		20
	きゅうり		15
	濃口しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.5

25日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り） 牛乳 魚のレモンソースかけ 花野菜のサラダ コーンクリームスープ	（個）常温コッペパン		幼・小1　30
	（個）常温コッペパン		小2　40
	（個）常温コッペパン		小3・4　50
	（個）常温コッペパン		小5　60
	（個）常温コッペパン		小6・中　70
	牛乳		206
	（冷）太刀魚でんぷん付き		50
	なたね油		6
	（冷）レモン果汁		4
	上白糖		3
	濃口しょうゆ		2
	（冷）ブロッコリー		30
	（冷）カリフラワー		15
	人参		5
	食酢		3.5
	上白糖		2
	サラダ油		1.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	ベーコン（短冊）		7
	（缶）クリームコーン		35
	玉葱		30
	（冷）白いんげん豆ペースト		6
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	調理用牛乳		30
	生クリーム		2
	湯		70

26日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
カレーライス（麦ごはん） 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト（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
	牛肉（3×3cmスライス）		30
	じゃがいも		50
	玉葱		40
	人参		10
	（冷）むき枝豆		5
	（乾）レンズ豆		5
	セロリ		5
	にんにく		0.5
	小麦粉		6
	サラダ油		4
	カレー粉		1
	サラダ油		2
	（レト）がらスープ		4
	赤ぶどう酒		2
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.3
	とんかつソース		1
	濃口しょうゆ		1
	チャツネ　450g		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.04
	湯		90
	牛乳		206
	キャベツ		30
	きゅうり		20
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）海藻ミックス		1
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.2
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

27日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
たけのこごはん 牛乳 きんぴら すいとん汁 野菜マフィン（中のみ）	精白米（自校）		60
	鉄強化米		0.5
	（冷）鶏肉胸・皮なし（1×1cm）		9
	（冷）鶏肉もも・皮なし（1×1cm）		6
	清酒		1
	油揚げ		5
	新たけのこ水煮（ホール）		20
	（冷）むき枝豆		5
	濃口しょうゆ		2
	清酒		2
	食塩		0.5
	上白糖		0.5
	出し昆布		1
	牛乳		206
	てんぷら		10
	洗いごぼう		25
	つきこんにゃく		10
	人参		10
	（冷）さやいんげん		6
	ごま油		1
	濃口しょうゆ		2
	三温糖		1
	みりん		1
	炒り白ごま		2
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		5
	春大根		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		110
	（個）野菜マフィン		25

28日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 春大根のポトフ カラフルサラダ チーズ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		50
	牛乳		206
	豚肉赤身（2cm角）		20
	豚肉並（2cm角）		10
	サラダ油		1
	春大根		40
	玉葱		40
	キャベツ		25
	じゃがいも		15
	人参		5
	セロリ		2
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	白ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		75
	きゅうり		30
	アスパラガス		15
	人参		10
	（缶）ホールコーン		5
	食酢		3
	サラダ油		1.2
	上白糖		1
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	（個）チーズ　鉄強化		13.5