2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			
	牛乳		206
いわしのかば焼き風			
	（冷）いわし開き　澱粉付		小 40
	（冷）いわし開き　澱粉付		中 50
	なたね油		4
	生姜		1.2
	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
ゆず香あえ			
	大根		35
	小松菜		20
	人参		7
	炒り白ごま		1
	（個）ゆずかつおドレッシング		10
すまし汁			
	豆腐		20
	玉葱		25
	えのきたけ		10
	中ねぎ		5
	干しわかめ（カット）		0.5
	しょうゆ		1
	清酒		1
	食塩		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130
お米のタルト（中のみ）			
	（個）お米のタルト		35

3日（火）

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
	全粒粉パン		60
黒豆きなこクリーム			
	（個）黒豆きなこクリーム		10
牛乳			
	牛乳		206
ポトフ			
	鶏肉　胸・皮なし（2×1㎝）		9
	鶏肉　もも・皮なし（2×1㎝）		6
	ベーコン（厚切り・短冊）		10
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	キャベツ		25
	人参		15
	（冷）白いんげん豆　1kg		15
	セロリ		2
	パセリ		0.7
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		1
	（袋）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		60
海そうサラダ			
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）海藻ミックス		1
	（個）棒々鶏ドレッシング		10

4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
ハンバーグきのこソースかけ			
	（冷）ハンバーグ　ボイル用・鉄分強化・減塩		小 60
	（冷）ハンバーグ　ボイル用・鉄分強化・減塩		中 80
	玉葱		5
	しめじ		5
	エリンギ（1×3×0．3㎝）県産		5
	えのきたけ		5
	生姜		0.3
	にんにく		0.1
	サラダ油		0.8
	（袋）トマトケチャップ　1kg		11
	（袋）トマトピューレ　1kg		6
	ウスターソース		1.2
	みりん		0.7
	上白糖		0.7
	しょうゆ		0.5
	水		7
ゆでブロッコリー			
	（冷）ブロッコリー　国産　1kg		30
	ゆで塩		0.5
野菜のみそ汁			
	油揚げ		5
	玉葱		20
	大根		20
	人参		8
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	煮干し　だし用		4
	水		110

5日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ばらずし（えび入り）	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.5
	清酒		3
	出し昆布		0.8
	食酢		10
	上白糖		8
	食塩		0.8
	（冷）むきえび		15
	清酒		1
	油揚げ		6
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		8
	人参		7
	（冷）グリンピース		5
	高野豆腐（すし用）		0.8
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	上白糖		2.5
	うすくちしょうゆ		2
	清酒		2
牛乳			
	牛乳		206
さつまいものあげもん			
	さつまいも（スライス天ぷら用）		小 40
	さつまいも（スライス天ぷら用）		中 50
	天ぷら粉　乳・卵抜き		7
	水		14
	なたね油		5
ふしめん汁			
	型抜きかまぼこ（小菊）		7
	玉葱		25
	人参		6
	ふしめん		6
	中ねぎ		5
	しょうゆ		0.8
	食塩		0.3
	削り節　だし用		4
	出し昆布		0.5
	水		135
しょうゆ豆			
	しょうゆ豆		10

6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
さばのゆずみそ煮			
	（冷）さばのゆずみそ煮		小 50
	（冷）さばのゆずみそ煮		中 70
切り干し大根のふくめ煮			
	てんぷら		15
	油揚げ		7
	切干し大根		7
	人参		7
	（冷）さやいんげん　500g		5
	サラダ油		0.5
	中双糖		1
	しょうゆ		2.5
	みりん		1
	ごま油		0.1
	湯		20
ごまあえ			
	キャベツ		30
	小松菜		20
	人参		10
	炒り白ごま		2
	（個）和風ドレッシング		8

10日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　きのこスパゲティ　野菜サラダ　りんご	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
	鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		8
	清酒		1
	ベーコン（短冊）		12
	玉葱		40
	人参		10
	えのきたけ		8
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		8
	しめじ		8
	ピーマン		5
	にんにく		0.5
	サラダ油		2
	白ぶどう酒		1
	しょうゆ		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	（個）刻みのり　0．3g		0.3
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（個）かんきつドレッシング		8
	りんご		40

11日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　ヤンニョムチキン　チョレギサラダ　はるさめスープ	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
	鶏肉　胸・皮なし（2×2）		30
	鶏肉　もも・皮なし（2×2）		20
	生姜		0.3
	清酒		1
	でんぷん		5
	米粉		2.5
	なたね油		5
	炒り白ごま		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		7.5
	にんにく		0.5
	しょうゆ		1
	三温糖		2
	みりん		0.6
	赤みそ		0.6
	豆板醤		0.05
	もやし		30
	小松菜		25
	人参		5
	炒り白ごま		1
	味付けもみのり（5～10mm幅）県産		1
	（個）韓国ナムルドレッシング		10
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	玉葱		25
	人参		8
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		2
	春雨（8～10cm）		5
	サラダ油		0.3
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	食塩		0.4
	チキンコンソメ		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.07
	湯		140

12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
梅ちりめんごはん　牛乳　秋野菜の煮もの　むらくも汁　チーズ	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.5
	梅ちりめんの素　280g		3
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	（冷）里いも		20
	洗いごぼう		20
	れんこん（いちょう8mm）		15
	人参		15
	しめじ		10
	（冷）さやいんげん　500g		5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3.6
	中双糖		2.5
	みりん		1
	清酒		1
	でんぷん		0.4
	だし汁		25
	鶏卵		20
	でんぷん		0.3
	玉葱		25
	中ねぎ		6
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	しょうゆ		1
	食塩		0.55
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130
	（個）チーズ　鉄強化		13.5

13日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　魚のごまみそソースかけ　小松菜のあえもの　けんちん汁	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）メルルーサ　3cm角切・皮付き骨なし		50
	生姜		0.4
	清酒		1
	でんぷん		8
	なたね油		5
	炒り白ごま		1
	すりごま		0.5
	中みそ		3.5
	赤みそ		1.5
	上白糖		1.8
	清酒		1.5
	湯		10
	もやし		35
	小松菜		20
	人参		5
	（個）ゆずかつおドレッシング		10
	豆腐		25
	油揚げ		7
	つきこんにゃく		10
	洗いごぼう		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130

16日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポークチャップ　こふきいも　野菜のスープ　ヨーグルト・希少糖入りシロップ	コッペパン（丸型）		50
	コッペパン（丸型）		60
	牛乳		206
	豚肉並（3×3㎝スライス）		40
	赤ぶどう酒		1.5
	玉葱		40
	エリンギ（1×3×0．3㎝）県産		10
	サラダ油		2
	（袋）トマトケチャップ　1kg		12
	（袋）トマトピューレ　1kg		7
	ウスターソース		1.3
	みりん		0.8
	上白糖		0.75
	しょうゆ		0.5
	じゃがいも		55
	ゆで塩		1.2
	ベーコン（短冊）		6
	キャベツ		35
	玉葱		20
	人参		10
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ		4
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	しょうゆ		0.4
	チキンコンソメ		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		120
	（個）ヨーグルト（無糖）		70
	（個）希少糖入りシロップ		10

17日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　しじみのつくだ煮（中のみ）　牛乳　あつあげとなすのみそいため　もやしのあえもの	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		0.3
	しじみの佃煮		12.5
	牛乳		206
	豚肉赤身（2×2㎝スライス）		15
	清酒		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	なす		25
	サラダ油		1
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		50
	玉葱		30
	人参		10
	たけのこ水煮（ホール）		8
	チンゲンサイ		10
	ごま油		1
	赤みそ		3
	中双糖		2
	しょうゆ		2
	チキンコンソメ		0.6
	でんぷん		1
	豆板醤		0.03
	湯		20
	もやし		40
	きゅうり		25
	（缶）ホールコーン		7
	（個）青じそドレッシング		8

18日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
しっぽくうどん　牛乳　かたくちいわしのからあげ　ゆかりあえ　げんこつあめ（中のみ）	（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（2×1㎝）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×1㎝）		8
	清酒		1
	てんぷら		10
	油揚げ		10
	大根		30
	里いも（1．5㎝）		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	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）かたくちいわし澱粉付き		30
	なたね油		4
	食塩		0.1
	もやし		30
	小松菜		20
	人参		8
	赤じそ粉		0.6
	しょうゆ		0.6
	（個）げんこつ飴（2個）		7

19日（木）

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　かえりアーモンド	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）県産・1kg		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		7
	しょうゆ		3.5
	（袋）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
	もやし		30
	チンゲンサイ		20
	人参		5
	しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.5
	かえり		5
	アーモンド（四つ割）		4
	上白糖		1
	しょうゆ		0.3
	みりん		1
	水		1

20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
玄米粉あげパン　牛乳　肉だんごと野菜のスープ　根菜サラダ　お米のババロア	コッペパン		50
	コッペパン		60
	なたね油		4
	焙煎玄米粉		4
	三温糖		3
	紙ナフキン		1
	牛乳		206
	（冷）肉だんご		30
	玉葱		40
	白菜		35
	人参		15
	チンゲンサイ		15
	生姜		0.5
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ		4
	清酒		1
	食塩		0.35
	チキンコンソメ		0.3
	しょうゆ		0.3
	こしょう		0.03
	ごま油		0.2
	湯		80
	れんこん（いちょう3㎜）		20
	きゅうり		15
	洗いごぼう		10
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	焙煎ごまドレッシング		9
	（個）お米のババロア		40

23日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さつまいもごはん　牛乳　ぶた肉と野菜のいためもの　きのこのみそ汁　チーズ（中のみ）	精白米（自校）		60
	精白米（自校）		70
	さつまいも（2cm角）県産		30
	清酒		1.6
	出し昆布		1
	食塩		0.8
	炒り黒ごま		0.7
	牛乳		206
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		40
	生姜		1.5
	キャベツ		30
	玉葱		30
	人参		10
	サラダ油		1
	しょうゆ		3
	清酒		1
	みりん		0.5
	上白糖		1
	豆腐		25
	油揚げ		5
	しめじ		7
	えのきたけ		7
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	削り節　だし用		4
	だし汁		110
	(個)キャンディチーズ　5g　鉄強化		15

24日（火）

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
	牛赤肉（3×3cmスライス）		25
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	人参		10
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		6
	（冷）グリンピース		5
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	サラダ油		4
	(袋)トマトピューレ　1kg		15
	（袋）トマト水煮		10
	（袋）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	食塩		0.9
	上白糖		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	からし粉		0.15
	こしょう		0.07
	ローリエ		0.1
	ピザ用チーズ		3
	湯		80
	牛乳		206
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	人参		7
	（缶）ホールコーン		5
	花かつお　1kg		0.8
	（乾）刻み昆布		0.5
	食酢		3
	サラダ油		3
	しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	こしょう		0.02
	ミニトマト		30

25日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
五目ごはん（麦入り）　牛乳　こうやどうふのうま煮　ちりめんあえ　いも大福	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）		12
	(冷)鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		8
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		7
	しめじ		7
	人参		5
	サラダ油		1.5
	清酒		1.5
	しょうゆ		2.7
	上白糖		1.5
	食塩		0.7
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		25
	清酒		1
	高野豆腐（サイコロ）		15
	玉葱		35
	人参		10
	(冷)さやいんげん　500g		7
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		5
	しょうゆ		3
	三温糖		2.5
	食塩		0.1
	削り節　だし用		2
	湯		50
	もやし		20
	キャベツ		20
	小松菜		20
	上乾ちりめん		2
	上白糖		1.5
	食酢		1.5
	ポン酢		1.5
	しょうゆ		0.3
	食塩		0.3
	（個）いも大福		30

26日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　かぼちゃのシチュー　チョップドサラダ　ぶどうゼリー	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
	玉葱		35
	（生）かぼちゃ（2×2cm）		25
	じゃがいも		15
	人参		10
	（冷）白いんげん豆ペースト		10
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	小麦粉		3.5
	サラダ油		2
	バター		1
	（袋）がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	調理用牛乳		30
	湯		65
	（レト）まぐろ油漬		5
	きゅうり		18
	人参		10
	（缶）ホールコーン		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	セロリ		2
	食酢		1.5
	上白糖		1.2
	(冷)レモン果汁　県産・500g		1
	サラダ油		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	(個)ぶどうゼリー　鉄分・食物繊維強化		40

27日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
木の葉どんぶり（麦ごはん）　牛乳　さつまいものからあげ　切りぼし大根のあえもの	精白米（委託）		60
	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		6
	米粒麦　委託		7
	鶏卵		30
	かまぼこスライス　冷蔵　1kg		20
	玉葱		40
	人参		10
	中ねぎ		5
	生しいたけ（スライス）県産・1kg		4
	しょうゆ		4.5
	上白糖		3
	みりん		1
	食塩		0.4
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		2
	湯		60
	牛乳		206
	さつまいも（2cm角）県産		50
	なたね油		4
	食塩		0.1
	きゅうり		20
	人参		7
	切干し大根		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	食酢		2.5
	しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.7

30日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ（麦入り）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	鉄強化米		0.5
	（冷）あさりむき身		10
	（冷）むきえび		8
	（冷）短冊いか（1×2cm）		8
	白ぶどう酒		2
	玉葱		15
	人参		7
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		0.8
	ウスターソース		1
	カレー粉		0.8
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.55
	こしょう		0.03
牛乳	牛乳		206
ひじきとチーズのサラダ	（レト）まぐろ油漬		10
	ダイスチーズ（4mm角）生食用		5
	（乾）ひじき		1.2
	キャベツ		20
	（冷）ブロッコリー　国産　1kg		20
	食酢		2.8
	サラダ油		1
	しょうゆ		1.5
	上白糖		0.8
	こしょう		0.02
コンソメスープ	（冷蔵）ミニウインナー		10
	じゃがいも		30
	玉葱		25
	人参		10
	セロリ		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ		4
	しょうゆ		0.5
	食塩		0.4
	チキンコンソメ		0.3
	こしょう		0.03
	湯		110
ココアワッフル	（個）ココアワッフル　鉄分強化		28

31日（火）

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
さばのしょうが煮	（冷）さばの生姜煮		小 50
	（冷）さばの生姜煮		中 70
大根と水菜のあえもの	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
すいとん汁	（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	みかん		80