2日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いりこめし	精白米（自校）		65
	鉄強化米		0.5
	かえり		3.5
	（冷）油揚げ（5mm×20mm）		5
	切りこんにゃく（5×5×2．7cm）		10
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		7
	人参		5
	（冷）むき枝豆　1kg		3
	うすくちしょうゆ		4
	清酒		1.5
	食塩		0.4
	出し昆布		0.5
牛乳	牛乳		206
いもたこ煮	里いも（2cm）		50
	（冷）たこ（2cm）県産		15
	清酒		1
	人参		15
	ちくわ		10
	（冷）さやいんげん　500g		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.2
	中双糖		1.2
	みりん		0.8
	だし汁		3
	湯		10
野菜のごまあえ	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	しょうゆ		1.2
	炒り白ごま　500g		1
	すりごま		1
野菜マフィン	（個）野菜マフィン		25

3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
なす入りマーボーどうふ	豚肉赤身ミンチ		20
	清酒		1
	（冷）豆腐（カット）1kg		60
	皮むき玉葱		30
	なす		10
	サラダ油		1
	人参		10
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	（袋）トマトパウダー　200g		0.1
	しょうゆ		3
	（袋）がらスープ　3kg		3
	赤みそ		2.5
	三温糖		0.4
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.1
	豆板醤		0.1
	ごま油		0.1
	でんぷん		1
	湯		30
もやしのあえもの	太もやし		25
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	しょうゆ		2.3
	食酢		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.6
黒ごまプリン	（個）黒ごまプリン		40

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
さばの塩焼き	（冷）さば		小 50
	（冷）さば		中 70
	清酒		2
	食塩		0.3
おかかあえ	ほうれん草		17
	太もやし		28
	人参		5
	花かつお（砕片）500g		1
	しょうゆ		1.3
大根のみそ汁	大根		30
	しめじ		15
	（冷）油揚げ（5mm×40mm）		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		2
	清酒		1
	煮干し　だし用		3
	水		100
りんご	（個）りんご（1／4）		50

5日（木）

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
パンプキンシチュー	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	（生）かぼちゃ（2×2cm）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	エリンギ（1×2×0．3cm）県産		15
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	サラダ油		2
	バター		3
	小麦粉		5
	調理用牛乳		20
	生クリーム		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	ローリエ		0.1
	湯		50
カラフルサラダ	（冷）ブロッコリー　国産　1kg		40
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	食酢		1.1
	サラダ油		1
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
豆乳プリンタルト	（個）国産豆乳プリンタルト		25

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
ドライカレー	牛肉ミンチ		15
	豚肉並ミンチ		15
	赤ぶどう酒		1
	（レト）ひきわり大豆　1kg		20
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	おろしにんにく		0.6
	おろし生姜		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		1
	レーズン		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		4
	（袋）トマトパウダー　200g		0.5
	ウスターソース		3.5
	カレー粉		1.2
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
切りぼし大根のサラダ	切干し大根		4.5
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	食酢		2
	上白糖		1.5
	しょうゆ		2.3
	ごま油		0.6
ヨーグルト	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

10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
さんまのかば焼き風			
	（冷）さんま開き　でんぷん付き		小 40
	（冷）さんま開き　でんぷん付き		中 50
	なたね油　ローリー		7
	しょうゆ		2.5
	上白糖		4
	みりん		1.2
	おろし生姜		0.2
	でんぷん		0.2
	湯		2
もみじあえ			
	大根		25
	人参		7
	きゅうり		18
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	しょうゆ		1.5
	炒り白ごま　500g		1
	すりごま		1
なめこ汁			
	（冷）豆腐（カット）1kg		30
	（冷）油揚げ（5mm×40mm）		10
	なめこ		15
	人参		7
	中ねぎ		5
	赤みそ		5
	中みそ		2
	清酒		1
	煮干し　だし用		3
	水		100

11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
肉じゃが			
	牛赤肉（3×3cmスライス）		30
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		15
	人参		15
	（冷）さやいんげん　500g		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.5
	中双糖		2
	でんぷん		0.5
	湯		10
ポン酢あえ			
	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	ポン酢		0.8
	しょうゆ		1.6
	上白糖		0.6
チーズ			
	（個）チーズ　鉄強化		13.5

12日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.5
ひじきのり			
	（個）ひじきのり		10
牛乳			
	牛乳		206
切りぼし大根のふくめ煮			
	てんぷら		15
	（冷）油揚げ（5mm×40mm）		7
	人参		7
	切干し大根		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	（冷）さやいんげん　500g		5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	みりん		1.5
	清酒		1
	上白糖		1
	水		15
とん汁			
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	（冷）油揚げ（5mm×40mm）		5
	ごぼう（ささがき）		20
	太もやし		10
	人参		10
	中ねぎ		3
	（樽）麦みそ　8kg		7
	清酒		1
	煮干し　だし用		3
	水		97
あんのういものムース			
	（個）安納芋ムース		30

13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
	全粒粉パン		60
りんごジャム			
	（個）りんごジャム		15
牛乳			
	牛乳		206
ポークビーンズ			
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		20
	赤ぶどう酒		2
	（レト）蒸大豆　国産		15
	（冷）白いんげん豆　1kg		15
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	パセリ		0.8
	（袋）トマト水煮　3kg		12
	サラダ油		1
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	（袋）トマトパウダー　200g		0.1
	上白糖		0.5
	ウスターソース		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ		0.3
	湯		20
チーズサラダ			
	ダイスチーズ（4mm角）生食用		5
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	和風ドレッシング		4.5
味つけ小魚			
	（個）味付小魚		5

16日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ばらずし（えび入り）　牛乳　さつまいものあげもん　けんちん汁　小魚入りアーモンド	精白米（自校）		65
	清酒		4
	食酢		15
	上白糖		10
	食塩		1.1
	出し昆布		0.7
	（冷）むきえび		15
	（冷）油揚げ（5㎜×20㎜）		5
	高野豆腐（すし用）		1
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		8
	人参		6
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	上白糖		2.5
	清酒		2
	しょうゆ		1.6
	水		2
	牛乳		206
	さつまいも天ぷら　冷凍		40
	なたね油　ローリー		8
	（冷）豆腐（カット）1kg		25
	（冷）油揚げ（5㎜×40㎜）		7
	大根		25
	人参		7
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.5
	清酒		1
	みりん		1
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	湯		100
	（個）小魚入りアーモンド		8

17日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　小魚のつくだ煮　牛乳　こうやどうふのたまごとじ　こんぶあえ	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.5
	（個）小魚佃煮		8
	牛乳		206
	豚肉赤身（2×2㎝スライス）		20
	清酒		1
	鶏卵		20
	高野豆腐（サイコロ）		15
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	（冷）さやいんげん　500g		10
	サラダ油		1
	しょうゆ		3.4
	三温糖		1.9
	食塩		0.2
	湯		65
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	塩ふき昆布		1
	しょうゆ		1.2
	すりごま		1.2

18日（水）

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
	牛乳		206
	牛赤肉（3×3㎝スライス）		20
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	（冷）むき枝豆　1kg		3
	皮むきじゃがいも（2㎝）		30
	（袋）マッシュルーム　1kg		7
	（袋）トマト水煮　3kg		15
	おろしにんにく		0.3
	小麦粉		5
	バター		3
	サラダ油		2
	サラダ油		2
	（袋）がらスープ　3kg		3
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	食塩		1
	こしょう		0.07
	チキンコンソメ		0.6
	上白糖		0.5
	からし粉		0.15
	ピザ用チーズ		2
	ローリエ		0.1
	湯		70
	ロースハム（短冊）卵抜き		3
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	（乾）刻み昆布		0.2
	花かつお（砕片）500g		0.8
	和風ドレッシング		4
	ミニトマト（35個入り）		30
	ミニトマト（43個入り）		30

19日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　たちうおのゆずソースかけ　切ぼし大根のあえもの　さつまいものみそ汁	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）太刀魚でんぷん付き		40
	なたね油　ローリー		4
	三温糖		4.5
	ゆず酢		4
	しょうゆ		3
	みりん		1
	湯		4
	切干し大根		4
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン　1kg		5
	食酢		2
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	炒り白ごま　500g		1
	さつまいも（2㎝角）県産		30
	油揚げ		7
	しめじ		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	（樽）麦みそ　8kg		7
	清酒		1
	煮干し　だし用		3
	水		100

20日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　チョコ大豆クリーム　牛乳　ポトフ　ミックスビーンズサラダ　パインアップル	コッペパン		50
	コッペパン		60
	（袋）チョコ大豆クリーム		小 10
	（袋）チョコ大豆クリーム		中 15
	牛乳		206
	鶏肉　もも・皮なし（2×2㎝）		12
	鶏肉　胸・皮なし（2×2㎝）		18
	皮むきじゃがいも（2㎝）		40
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		25
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	（袋）がらスープ　3kg		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		80
	（ドライパック）ミックスビーンズ　福豆入り		7
	（レト）まぐろ油漬		7
	きゅうり		25
	人参		10
	ごま油		0.3
	（冷）レモン果汁　県産・500g		1
	しょうゆ		1.2
	上白糖		1
	（個）冷凍生パイン		50

23日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米（自校）		72
牛乳	精白米（自校）		80
秋野菜の煮もの	鉄強化米		0.5
すいとん汁			
ココアワッフル	牛乳		206
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	（冷）厚揚げ（カット）1kg		10
	れんこん（いちょう8mm）		15
	ごぼう（斜め・3mm厚さ）		25
	人参		5
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		3
	上白糖		1.5
	みりん		0.5
	だし汁		15
	（冷）すいとん		25
	（冷）油揚げ（5mm×40mm）		7
	大根		15
	人参		7
	中ねぎ		5
	しょうゆ		2
	食塩		0.3
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		100
	（個）ココアワッフル　鉄分強化		28

24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
牛乳	コッペパン		40
ソース焼きスパゲティ			
ツナサラダ	牛乳		206
チーズ			
	スパゲティ（ハーフ）		35
	食塩		1.3
	サラダ油		1
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	キャベツ		30
	皮むき玉葱		20
	人参		7
	ピーマン		5
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		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		0.3
	こしょう		0.03
	粉かつお		0.5
	青のり粉		0.2
	（レト）まぐろ油漬		7
	大根		25
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	青じそドレッシング		4
	（個）キャンディチーズ　5g　鉄強化		小 10
	（個）キャンディチーズ　5g　鉄強化		中 15

25日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフスラッピージョー	コッペパン		50
牛乳	コッペパン		60
コンソメスープ			
牛乳プリン	牛赤肉ミンチ		20
	豚肉赤身ミンチ		5
	皮むき玉葱		25
	ピーマン		4
	おろしにんにく		0.2
	（袋）トマト水煮　3kg		7
	（袋）トマトケチャップ　1kg		3
	（袋）トマトパウダー　200g		0.2
	ウスターソース		2
	赤ぶどう酒		0.5
	食塩		0.2
	コーンスターチ		0.5
	サラダ油		0.5
	キャベツ		25
	人参		7
	牛乳		206
	ベーコン（短冊）		5
	皮むきじゃがいも（2cm）		35
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）白いんげん豆　1kg		7
	パセリ		0.8
	サラダ油		0.6
	（袋）がらスープ　3kg		3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.7
	チキンコンソメ		0.4
	ローリエ		0.1
	湯		90
	（個）牛乳プリン鉄分強化		40

26日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり（麦ごはん）	精白米（委託）		60
牛乳	精白米（委託）		70
たくあんあえ	米粒麦　委託		6
ミックスナッツ	米粒麦　委託		7
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	鶏卵		25
	皮むき玉葱		50
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	中ねぎ		5
	しょうゆ		4.5
	みりん		3
	上白糖		1.5
	清酒		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.8
	削り節　だし用		1.5
	出し昆布		0.5
	湯		50
	ほうれん草		17
	太もやし		30
	たくあん（刻み）1kg袋		5
	しょうゆ		1.2
	炒り白ごま　500g		1
	（個）ミックスナッツ		15

27日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
秋の香りごはん	精白米（自校）		65
牛乳	鉄強化米		0.5
根菜のきんぴら	鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
すまし汁	鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
スイートポテト	清酒		0.6
	サラダ油		0.5
	油揚げ		3
	さつまいも（2cm角）		10
	しめじ		5
	人参		6
	（冷）むき枝豆　1kg		5
	うすくちしょうゆ		1
	清酒		1
	上白糖		1
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	てんぷら		12
	人参		10
	ごぼう（ささがき）		25
	れんこん（いちょう5mm）		15
	サラダ油		1
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.5
	しょうゆ		2.6
	中双糖		1.1
	みりん		0.2
	だし汁		10
	一味		0.01
	（冷）豆腐（カット）1kg		30
	えのきたけ（1／2）1kg		15
	干しわかめ（カット）		0.5
	食塩		0.5
	しょうゆ		1
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		105
	（個）スイートポテト		35

30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
ぶた肉のしょうが焼き	豚肉赤身（3×3cmスライス）		45
	おろし生姜		1.5
	おろしにんにく		0.2
	しょうゆ		4
	清酒		1
	上白糖		1
	みりん		0.5
	サラダ油		2
	皮むき玉葱		40
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		10
香りあえ	きゅうり		15
	太もやし		30
	人参		5
	しょうゆ		1.8
	すだち酢		1.5
	上白糖		1.2
みかん	（袋）みかん（10個入り）		80

31日（火）

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
肉だんごのスープ煮	（冷）肉だんご		40
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		7
	エリンギ（1×3×0．3cm）県産		8
	マカロニ（シエル）		5
	サラダ油		0.5
	（袋）がらスープ　3kg		3
	しょうゆ		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		80
野菜サラダ	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン　1kg		7
	食酢		1.5
	（冷）レモン果汁　県産・500g		0.3
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	サラダ油		1
ヨーグルト・希少糖入りシロップ	（個）ヨーグルト（無糖）		小 70
	（個）ヨーグルト（無糖）		中 100
	（個）希少糖入りシロップ		10