

3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
ハンバ ーグ きの の ソ ー ス か け ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー 野 菜 の み そ 汁	(冷)ハンバーグ鉄強 化・減塩 ポイル用	60
	玉葱	8
	しめじ	8
	エリンギカット	6
	えのきたけ	5
	生姜	0.3
	にんにく	0.1
	サラダ油	0.8
	トマトケチャップ	10
	トマトピューレ	5
	ウスターソース	1.2
	みりん	0.8
	上白糖	0.75
	濃口しょうゆ	0.5
	水	3.5
	(冷)ブロッコリー	30
	ゆで塩	0.5
油揚げ	5	
玉葱	20	
大根	15	
人参	8	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	5.5	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	110	

4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	206
牛乳	粗挽きウインナー(2cmカット)	25
	じゃがいも	50
ポ ト フ 野 菜 と ま ぐ ろ の ソ ー ス か け チ ン ゲ ン サ イ の あ え も の な す の み そ 汁	玉葱	40
	キャベツ	20
	人参	15
	(冷)白いんげん豆	15
	セロリ	2
	パセリ	0.7
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	4
	白ぶどう酒	1
	食塩	0.45
	チキンコンソメ	0.3
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	65
	(レト)まぐろ油漬	12
	清酒	1
	小松菜	25
もやし	30	
人参	10	
(缶)ホールコーン	8	
サラダ油	1	
チキンコンソメ	0.2	
食塩	0.15	
こしょう	0.05	
(個)ヨーグルト(無糖)	70	
(個)希少糖入りシロップ	10	

5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
と り 肉 の す だ ち ソ ー ス か け チ ン ゲ ン サ イ の あ え も の な す の み そ 汁	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	6
	なたね油	5
	三温糖	3
	すだち酢	3.5
	濃口しょうゆ	2
	みりん	1
	でんぷん	0.2
	湯	6
	キャベツ	30
	チンゲンサイ	25
	人参	10
	(個)和風ドレッシング	8
	油揚げ	5
豆腐	25	
なす	15	
玉葱	15	
中ねぎ	5	
中みそ	5.5	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
湯	110	

6日(木)		
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	0.3
	牛乳	206
厚 揚 げ と ピ ー マ ン の み そ 炒 め も やし の あ え も の し じ み の 佃 煮 パ イ ナ ッ プ ル	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	玉葱	40
	ピーマン	12
	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	生しいたけ(スライス)	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	ごま油	0.8
	赤みそ	3
	中双糖	2
	濃口しょうゆ	2
	チキンコンソメ	0.6
	豆板醤	0.03
	でんぷん	1
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	
(レト)しじみ佃煮	10	
(個)冷凍生パイン	40	

7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 ん ま の 蒲 焼 き 風 野 菜 の ご ま あ え す ま し 汁	(冷)さんま開き でんぷん付き	40
	なたね油	4
	生姜	1.2
	濃口しょうゆ	3
	上白糖	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぷん	0.2
	湯	4
	(冷)小松菜	25
	キャベツ	25
	人参	7
	炒り白ごま	1
	(個)ゆずかつおドレッシング	10
	型抜きかまぼこ(小菊)	6
	玉葱	25
	えのきたけ	13
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
濃口しょうゆ	1	
清酒	1	
食塩	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	130	

11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	牛乳	206
スパゲティ(ハーフ)	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12
	鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8
清酒	清酒	1
ベーコン(短冊)	ベーコン(短冊)	10
玉葱	玉葱	40
人参	人参	10
えのきたけ	えのきたけ	8
エリンギカット	エリンギカット	8
しめじ	しめじ	8
ピーマン	ピーマン	5
にんにく	にんにく	0.5
サラダ油	サラダ油	2
バター	バター	1
白ぶどう酒	白ぶどう酒	1
濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	1
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.6
食塩	食塩	0.4
こしょう	こしょう	0.04
(個)刻みのり	(個)刻みのり	0.3
(乾)海藻ミックス	(乾)海藻ミックス	1
(乾)ひじき	(乾)ひじき	0.5
キャベツ	キャベツ	30
きゅうり	きゅうり	15
(缶)ホールコーン	(缶)ホールコーン	5
(個)青じそドレッシング	(個)青じそドレッシング	8
りんご	りんご	50

12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
とう ふの チリ ソ ース 煮	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
	清酒	1
	豆腐	80
	玉葱	35
	たけのこ水煮(ホール)	10
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	太ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	1
	にんにく	0.8
	ごま油	1
	トマトケチャップ	13
	(レト)がらスープ	3
	濃口しょうゆ	2.5
上白糖	1.5	
チキンコンソメ	0.5	
豆板醤	0.12	
食塩	0.05	
でんぷん	1	
湯	20	
もやし	30	
きゅうり	25	
人参	5	
きくらげ(せん切り)	1	
炒り白ごま	1	
(個)中華ドレッシング	8	
(個)お米のムース	50	

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつ まい も ご はん	精白米(自校)	60
	精白米(自校)	70
	さつまいも(2cm角)	30
	清酒	1.6
	出し昆布	1
	食塩	0.8
炒り黒ごま	0.7	
牛乳	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(いちょう切り)	15
	人参	15
	しめじ	10
	(冷)さやいんげん	5
	ごま油	0.5
	濃口しょうゆ	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	
干しいたけ(スライス)	0.5	
濃口しょうゆ	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)ミックスナッツ	15	

14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
鮭 の 竜 田 揚 げ	(冷)鮭 骨皮なし 2cm角	50
	生姜	1
	清酒	2
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.1
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	5
	キャベツ	30
	食べて菜	20
	もやし	20
	(個)ゆずかつおドレッシング	10
	豆腐	25
	油揚げ	5
	しめじ	10
えのきたけ	10	
生しいたけ(スライス)	5	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
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
セル フス ラッ ピー ジョ ー (全 粒 粉 パ ン) 牛 乳 コ ー ン チ ャ ウ ダ ー ぶ ど う ゼ リ ー	全粒粉パン	50
	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	20
	牛赤肉ミンチ	10
	(冷)豚レバーチップ	3
	玉葱	25
	ピーマン	4
	にんにく	0.3
	トマト水煮	5
	トマトケチャップ	8
	ウスターソース	2
	赤ぶどう酒	0.5
	食塩	0.1
	小麦粉	1
	サラダ油	0.5
	ベーコン(短冊)	8
じゃがいも	30	
玉葱	30	
(缶)ホールコーン	20	
(冷)白いんげん豆ペースト	15	
人参	7	
パセリ	0.5	
バター	0.5	
(レト)がらスープ	4	
チキンコンソメ	0.6	
食塩	0.45	
こしょう	0.05	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	30	
湯	50	
(個)ぶどうゼリー	40	

18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
し っ ぽ く う ど ん 牛 乳 か ま あ げ い り こ の か ら あ げ き ゅ う り の ポ ン 酢 あ え げ ん こ つ あ め (中 の み)	(個)ゆでうどん袋入り	小1~3 200
	(個)ゆでうどん袋入り	小4~6 280
	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	10
	大根	30
	里いも(1.5cm)	15
	人参	10
	中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	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)釜揚げいりこ米粉付	35	
なたね油	4	
きゅうり	30	
もやし	25	
人参	5	
濃口しょうゆ	2.5	
ポン酢	1.5	
炒り白ごま	1	
(個)げんこつ飴	7	

19日(水)

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) 牛 乳 ひ じ き と チ ー ズ の サ ラ ダ じ ゃ が ポ ー ル の ス ー プ コ コ ア ワ ッ フル	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	鉄強化米	0.3
	(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	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	206
(レト)まぐろ油漬	10	
ダイスチーズ生食用	5	
(乾)ひじき	1.2	
キャベツ	20	
(冷)ブロッコリー	20	
食酢	2.8	
サラダ油	1	
濃口しょうゆ	1.5	
上白糖	0.8	
こしょう	0.02	
粗挽きウインナー(1cmカット)	10	
(冷)いももち	30	
玉葱	25	
人参	10	
セロリ	2	
サラダ油	1	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.5	
食塩	0.4	
チキンコンソメ	0.3	
こしょう	0.03	
湯	110	
(個)ココアワッフル 鉄強化	28	

20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 こ は ん 牛 乳 い わ し の し ょ う が 煮 ほ う れ ん 草 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え さ つ 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
	牛乳	206
	(冷)いわしの生姜煮	50
	きくらげ(せん切り)	1
	もやし	35
	(冷)ほうれん草	30
	濃口しょうゆ	2
	食酢	2
	上白糖	1.5
	ごま油	1
	炒り白ごま	2
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	さつまいも(2cm角)	30
大根	15	
人参	8	
洗いごぼう	7	
つきこんにゃく	7	
中ねぎ	5	
麦みそ	8.5	
煮干し だし用	4	
湯	110	

21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 り ん ご ゼ リ ー	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
	(冷)ほうれん草	35
	人参	15
	チンゲンサイ	15
	生姜	0.5
	サラダ油	1
	(レト)がらスープ	4
	清酒	1
	食塩	0.35
チキンコンソメ	0.3	
濃口しょうゆ	0.3	
こしょう	0.03	
ごま油	0.2	
湯	80	
れんこん(いちよう切り)	20	
きゅうり	18	
洗いごぼう	10	
人参	7	
(缶)ホールコーン	5	
焙煎ごまドレッシング	8	
食酢	0.3	
(個)りんごゼリー	50	

24日(月)			25日(火)			26日(水)			27日(木)			28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
オリ ーブ 牛 の 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	い り こ め し ( 麦 入 り ) 牛 乳 こ う や ど う ふ の う ま 煮 小 松 菜 の ご ま あ え い も 大 福	精白米(自校)	59	木 の 葉 ど ん ぶ り ( 麦 ご は ん ) 牛 乳 さ つ ま い も の か ら あ げ か み か み あ え	精白米(委託)	60	コ ッ ペ パ ン 牛 乳 か ぼ ち ゃ の シ チ ュ ー チ ョ ッ プ ド サ ラ ダ み か ん	コッペパン	50	麦 ご は ん 牛 乳 さ ば の み そ 煮 ひ じ き と 大 豆 の 五 日 煮 大 根 と 水 菜 の あ え も の	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6		かえり	3		米粒麦 委託	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7		油揚げ	5		米粒麦 委託	7		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		米粒麦 委託	7
	牛乳	206		つきこんにゃく	10		牛乳	206		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		牛乳	206
	オリーブ牛(3×3cmスライス)	20		洗いごぼう	7		鶏卵	30		白ぶどう酒	1		牛乳	206
	牛赤肉(3×3cmスライス)	5		人参	5		かまぼこスライス	14		玉葱	35		(冷)さばのみそ煮	50
	じゃがいも	50		(冷)むき枝豆	5		型抜きかまぼこ(紅葉)	6		かぼちゃ(2×2cm)	25		牛赤肉(2×2cmスライス)	8
	玉葱	45		濃口しょうゆ	4		玉葱	40		じゃがいも	15		清酒	1
	人参	10		清酒	1.5		人参	10		(冷)大豆ペースト	10		(冷)大豆水煮	12
	エリンギカット	6		みりん	0.5		中ねぎ	5		エリンギカット	10		つきこんにゃく	20
	(冷)グリーンピース	5		食塩	0.3		濃口しょうゆ	4.5		パセリ	0.5		(乾)ひじき	1.5
	にんにく	0.3		出し昆布	1		生しいたけ(スライス)	4		サラダ油	1		人参	7
	サラダ油	1		牛乳	206		上白糖	3		小麦粉	3.5		洗いごぼう	7
	小麦粉	5		豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		みりん	1		バター	2		(冷)さやいんげん	3
	サラダ油	2		清酒	1		食塩	0.4		サラダ油	1		サラダ油	0.5
	バター	2		高野豆腐(サイコロ)	13		でんぶん	0.5		(レト)がらスープ	4		濃口しょうゆ	2.2
	トマトピューレ	15		玉葱	40		削り節 だし用	2		チキンコンソメ	0.5		上白糖	1.2
	トマト水煮	10		人参	10		湯	60		食塩	0.4		みりん	0.5
	(レト)がらスープ	3		(冷)さやいんげん	7		さつまいも(2cm角)	50		こしょう	0.04		湯	7
	赤ぶどう酒	2		生しいたけ(スライス)	5		なたね油	4		ローリエ	0.1		大根	40
	ウスターソース	2		濃口しょうゆ	2.8		食塩	0.1		調理用牛乳	30		きゅうり	15
	食塩	0.9		三温糖	2.3		ほうれん草	25		湯	65		水菜	10
	上白糖	0.5		削り節 だし用	2		切干し大根	4		(レト)まぐろ油漬	5		(缶)ホールコーン	5
チキンコンソメ	0.5	水	50	人参	5	きゅうり	18	花かつお	0.5					
からし粉	0.15	小松菜	25	(缶)ホールコーン	3	人参	10	食酢	2.5					
こしょう	0.07	キャベツ	20	するめ(カット)国産	2	(缶)ホールコーン	7	濃口しょうゆ	2					
ローリエ	0.1	きゅうり	20	(乾)刻み昆布	0.7	(冷)むき枝豆	5	上白糖	1.2					
ピザ用チーズ	3	食酢	2.8	濃口しょうゆ	3	セロリ	2	サラダ油	0.5					
湯	80	濃口しょうゆ	2.5	三温糖	1.7	食酢	1.5	ごま油	0.5					
ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	上白糖	1	食酢	1.2	上白糖	1.2							
キャベツ	30	サラダ油	0.5	ごま油	0.3	(冷)レモン果汁	1							
きゅうり	10	ごま油	0.5			サラダ油	1							
人参	7	炒り白ごま	2			食塩	0.3							
(缶)ホールコーン	5	(個)いも大福	30			こしょう	0.03							
花かつお	0.8													
(乾)刻み昆布	0.5													
食酢	3													
サラダ油	3													
濃口しょうゆ	2													
上白糖	0.5													
こしょう	0.02													
ミニトマト	30													

31日(月)

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	
	鉄強化米	0.3	
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	12	
	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	8	
	清酒	1	
	皮付きつまいも2cm角	10	
	しめじ	8	
	人参	7	
	(冷)むき枝豆	5	
	濃口しょうゆ	3	
	上白糖	0.8	
	食塩	0.4	
	出し昆布	0.5	
牛乳	牛乳	206	
	てんぷら	12	
	白菜	40	
	もやし	25	
	小松菜	20	
	濃口しょうゆ	2.5	
	みりん	1.2	
	ごま油	1	
	だし汁	12	
	(冷)すいとん	30	
	油揚げ	6	
	玉葱	25	
人参	8		
中ねぎ	5		
中みそ	5		
白みそ	4.5		
煮干し だし用	4		
湯	110		
チーズ	(個)型抜きチーズ	15	