

1日(火)

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
	皮つきさつまいも2cm角	10
	しめじ	8
	牛乳	7
	(冷)むき枝豆	5
	濃口しょうゆ	3
煮びたし	上白糖	0.8
	食塩	0.4
	出し昆布	0.5
すいとん汁	牛乳	206
	てんぷら	12
チーズ(小中のみ)	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	
(個)型抜きチーズ	15	

2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	206
はまちの照り焼き風	(冷)はまち	幼40
	(冷)はまち	小50
	(冷)はまち	中70
	清酒	2
	食塩	0.15
	でんぷん	7
	なたね油	4
	濃口しょうゆ	2.8
	三温糖	1.7
	みりん	1.2
ブロッコリーのおかかあえ	でんぷん	0.3
	湯	9
	キャベツ	30
	ブロッコリー(カット)	15
	人参	7
	花かつお	0.8
	濃口しょうゆ	2
	食酢	1.5
	上白糖	1
	サラダ油	1
ふしめん汁	型抜きかまぼこ(紅葉)	6
	ふしめん	6
	玉葱	25
	人参	5
	中ねぎ	5
	生しいたけ(スライス)	5
	濃口しょうゆ	0.6
	食塩	0.4
	削り節 だし用	5
	湯	140

4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	63
	精白米(自校)	70
	黒米	2
牛乳	もち米	9
	もち米	10
ちくぜん煮	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
	板こんにやく	35
	洗いごぼう	25
	れんこん	20
	人参	10
	(冷)さやいんげん	8
とうふのみそ汁	ごま油	1.5
	濃口しょうゆ	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
	人参	5
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	110	
(個)大福もち	30	

7日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米粉パン	米粉パン	50	
	米粉パン	60	
	牛乳	206	
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20	
とり肉のトマト煮	ベーコン(短冊)	5	
	(冷)大豆水煮	20	
	じゃがいも	25	
	玉葱	40	
	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	
	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	0.03		
湯	20		
ごはん	(レト)まぐろ油漬	10	
	洗いごぼう	30	
	きゅうり	15	
	人参	10	
	(缶)ホールコーン	5	
	焙煎ごまドレッシング	9	
	(個)おさつスティック	5	

8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	206	
焼きどうふのみそそば煮	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	10	
	中ねぎ	3	
	干しいたけ(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	
	濃口しょうゆ	2	
一味	0.02		
でんぷん	1		
水	20		
野菜マフィン(小中のみ)	大根	30	
	きゅうり	15	
	人参	8	
	(乾)茎わかめ(カット)	0.4	
	上白糖	2	
	食酢	1.5	
	すだち酢	1.5	
	濃口しょうゆ	0.3	
	食塩	0.1	
	(個)野菜マフィン	25	

9日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ちゃんぽんめん	(個)中華めん袋入り 幼~小3	150	
	(個)中華めん袋入り 小4~6	200	
	(個)中華めん袋入り 中	250	
	豚肉赤身(3×3cmスライス)	25	
	濃口しょうゆ	1	
	清酒	0.5	
	(レト)うずら卵	20	
	なると(3mm)	4	
	キャベツ	25	
	もやし	15	
	人参	10	
	たけのこ水煮(ホール)	7	
	中ねぎ	5	
	生姜	1	
サラダ油	1		
(レト)がらスープ	4		
濃口しょうゆ	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		
さといものからあげ	牛乳	206	
	里いも(1.5cm)	50	
	なたね油	5	
	食塩	0.07	
	青のり粉	0.04	
	ブロッコリー(カット)	30	
	ゆで塩	0.5	

10日(木)

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
牛乳	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	牛赤肉(3×3cm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
	濃口しょうゆ	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)	2	
炒り白ごま	1	
濃口しょうゆ	3	
三温糖	1.7	
食酢	1.2	
ごま油	0.5	
みかん	80	

11日(金)

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
牛乳	米粒麦 自校	7
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	25
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	白菜	25
	大根	20
	玉葱	20
	たけのこ水煮(短冊切り)	15
	人参	10
	中ねぎ	8
	干しいたけ(スライス)	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
濃口しょうゆ	4	
上白糖	3.5	
トマトケチャップ	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	15	
人参	10	
(缶)ホールコーン	5	
(乾)ひじき	1.5	
食酢	3	
濃口しょうゆ	2.5	
サラダ油	1.8	
上白糖	1.3	
こしょう	0.02	
(個)味付小魚	5	

14日(月)

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
	豚肉赤身(2×3cmスライス)	15
牛乳	粗挽きウインナー(1cmカット)	10
	(冷)大豆水煮	20
カレービーンズ	皮むきじゃがいも(2cm)	45
	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
	トマトピューレ	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	0.05
	湯	25
アーモンドサラダ	キャベツ	35
	ほうれん草	15
	人参	7
	濃口しょうゆ	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

かき(小中のみ)

15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
牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	(冷)鮭2cm角切・骨なし	55
さけのきのこあんかけ	清酒	1.5
	食塩	0.1
	でんぷん	6
	なたね油	4
	えのきたけ	4
	しめじ	4
	サラダ油	0.6
	濃口しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	みりん	0.7
	でんぷん	0.3
	湯	6
	小松菜	25
	キャベツ	25
だいこんのみそ汁	人参	5
	食酢	3
	濃口しょうゆ	1.5
	上白糖	1.5
	ごま油	1
	食塩	0.3
	炒り白ごま	1
	油揚げ	5
	大根	30
	人参	10
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.5	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
湯	120	

16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
牛乳	鉄強化米	0.5
	(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	15
牛乳	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	10
	白ぶどう酒	1
マカロニサラダ	玉葱	15
	人参	8
	エリンギカット	5
	(冷)むぎ枝豆	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	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
ブロッコリー(カット)	20	
マカロニ(シエル)	7	
(缶)ホールコーン	5	
食酢	3.4	
サラダ油	2	
上白糖	1.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
ヨーグルト	ベーコン(短冊)	7
	じゃがいも	25
	玉葱	20
	(冷)白いんげん豆	15
	人参	7
	パセリ	0.5
	ローリエ	0.1
	(レト)がらスープ	4
	サラダ油	1
	チキンコンソメ	0.3
濃口しょうゆ	0.3	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
湯	120	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

17日(木)

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
牛乳	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
ちりめんめえ	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8
	清酒	1
	鶏卵	20
	高野豆腐(サイコロ)	18
	玉葱	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	生しいたけ(スライス)	4
	濃口しょうゆ	3.5
	三温糖	3
	食塩	0.3
	削り節 だし用	2
	湯	50
	上乾ちりめん	5
もやし	35	
小松菜	25	
人参	5	
炒り白ごま	1	
濃口しょうゆ	2.3	
ポン酢	0.7	

18日(金)

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
	(冷)ほたて(1/4)	20
くきわかめのサラダ	ベーコン(短冊)	5
	白ぶどう酒	1
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	ロメインレタス	15
	人参	10
	エリンギ カット	5
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	サラダ油	1
	バター	2
	(レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ	0.6
	ローリエ	0.1
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
調理用牛乳	30	
粉チーズ	3	
湯	60	
(乾)まわかめ(カット)	1	
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	
濃口しょうゆ	2.5	
上白糖	1.2	
ごま油	0.8	
さぬきキウイっこ	30	

さぬきキウイっこ(小中のみ)

21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
	(冷)かたくちいわし澱粉付き	35
かたくちいわしのなんばんづけ	なたね油	4
	細ねぎ	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
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	7
おひたし	濃口しょうゆ	2.5
	花かつお	1
きのこのみそ汁	豆腐	25
	油揚げ	5
	しめじ	10
	えのきたけ	10
	人参	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	5
	煮干し だし用	4
	水	120
	(個)お米のさつま芋と栗のタルト	30

22日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ふきよせごはん	精白米(自校)	65
	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
牛乳	皮つきさつまいも2cm角	20
	人参	10
れんこんのきんぴら	しめじ	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口しょうゆ	4
	清酒	1
	上白糖	1
	食塩	0.4
	出し昆布	0.7
	牛乳	206
	てんぷら	10
	れんこん(いちょう5mm)	20
	洗いごぼう	15
のっぺい汁	(乾)きわかめ(カット)	1
	人参	7
さつまいもどくりのタルト(小中のみ)	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	2
	濃口しょうゆ	2.5
	中双糖	0.8
	みりん	1
	だし汁	2
	一味	0.01
	炒り白ごま	2
	油揚げ	10
	里いも(1.5cm)	20
	人参	10
つきこんにゃく	10	
中ねぎ	3	
濃口しょうゆ	1	
清酒	1	
食塩	0.4	
みりん	0.3	
でんぷん	0.5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	120	
(個)お米のさつま芋と栗のタルト	30	

24日(木)

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)	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
食べて菜のサラダ	牛乳	206
	牛赤肉(2×2cmスライス)	25
小にぼし(小中のみ)	(冷)豚レバーチップ	4
	じゃがいも	40
	玉葱	40
	人参	10
	エリンギ カット	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	
(レト)がらスープ	3	
トマトケチャップ	2	
ウスターソース	1.7	
とんかつソース	1	
濃口しょうゆ	1	
チャツネ	1	
赤ぶどう酒	1	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	1	
こしょう	0.04	
湯	70	
食べて菜	25	
キャベツ	20	
人参	5	
(缶)ホールコーン	5	
濃口しょうゆ	2.5	
食酢	2.2	
サラダ油	1	
上白糖	0.9	
小煮干し	4	

25日(金)

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	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
牛乳ソース焼きスパゲティ	ゆで塩	1.5
	豚肉赤身(3×3cm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
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	1
	にんにく	0.1
切りぼし大根のサラダ	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	
濃口しょうゆ	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	

