

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
焼きどうふのみそそば煮 和風サラダ かえりアーモンド	焼き豆腐	85
	豚肉赤身ミンチ	20
	玉葱	30
	チンゲンサイ	10
	人参	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
	でんぷん	1
	一味	0.02
	水	20
	もやし	25
	きゅうり	20
	人参	5
炒り白ごま	1	
(個)青じそドレッシング	8	
かえり	5	
アーモンド(四つ割)	4	
上白糖	1	
みりん	1	
濃口しょうゆ	0.3	
水	1	

4日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばらずし	精白米(自校)	65
	鉄強化米	0.5
	清酒	3
	出し昆布	0.8
牛乳	食酢	9
	上白糖	8
さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆(小中のみ)	食塩	0.8
	油揚げ	6
	ごぼう(さがき小さめ)	8
	人参	10
	(冷)グリーンピース	5
	高野豆腐(すし用)	1
	干しいたけ(スライス)	0.8
	上白糖	2.5
	薄口しょうゆ	2.5
	清酒	2
	牛乳	206
	さつまいも(スライス天ぷら用)	幼20
	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	16
	なたね油	5
	玉葱	25
	人参	6
	(乾)そうめん	6
中ねぎ	5	
薄口しょうゆ	0.8	
食塩	0.3	
削り節 だし用	4	
出し昆布	0.5	
水	140	
しょうゆ豆	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
ハンバーグ きのこソース 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	幼小60 中80
	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	

6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
ポトフ 野菜とまぐろのソテー ヨーグルト・希少糖入りシロップ(小中のみ)	粗挽きウインナー(2cmカット)	25
	じゃがいも	50
	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)	小70	
(個)ヨーグルト(無糖)	中100	
(個)希少糖入りシロップ	10	

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
とり肉のすだちソース 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	

11日(火)

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	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	
しじみの佃煮	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
パイナップル(小中のみ)	(レト)しじみ佃煮	10
	(個)冷凍生パイン	40

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
	(冷)さんま開き でんぷん付き	40
さんまの蒲焼き風 野菜のごまあえ すまし汁	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	

13日(木)

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)	35
牛乳のこすパゲティ 海そうサラダ りんご(小中のみ)	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)	10
	玉葱	40
	人参	10
	えのきたけ	8
	エリンギカット	8
	しめじ	8
	ピーマン	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	2
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	濃口しょうゆ	1
	チキンコンソメ	0.6
食塩	0.4	
こしょう	0.04	
(個)刻みのり	0.3	
(乾)海藻ミックス	1	
(乾)ひじき	0.5	
キャベツ	30	
きゅうり	15	
(缶)ホールコーン	5	
(個)青じそドレッシング	8	
りんご	50	

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
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
とつふのチリソース煮 中華サラダ お米のムース(小中のみ)	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	

17日(月)			
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	
秋野菜の煮物	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	
むらくも汁	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	

18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	
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	
	食べて菜のあえもの	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
	きのこのみそ汁	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	

19日(水)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフスラッピースョー(全粒粉パン)	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		
牛乳	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		

20日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
しっぽくうどん	(個)ゆでうどん袋入り 幼~小3	200	
	(個)ゆでうどん袋入り 小4~6	280	
	(個)ゆでうどん袋入り 中	300	
	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	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	

21日(金)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
シードカレーピラフ(麦入り)	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	鉄強化米	0.3	
	(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	牛乳	206	
	(レト)まぐる油漬	10	
	ダイスチーズ生食用	5	
	(乾)ひじき	1.2	
	キャベツ	20	
	(冷)ブロックリー	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		

24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	
いわしのしょうが煮	(冷)いわしの生姜煮	幼40	
	(冷)いわしの生姜煮	小50	
	(冷)いわしの生姜煮	中80	
ほうれん草のごまドレッシング あえ	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		
さつまい	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	
	つきこんにやく	7	
	中ねぎ	5	
	麦みそ	8.5	
	煮干し だし用	4	
	湯	110	

25日(火)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
玄米粉あげパン	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	牛乳	206	
	肉だんご	30	
	玉葱	40	
	白菜	35	
	人参	15	
	テンゲンサイ	15	
	生姜	0.5	
	サラダ油	1	
	(レト)がらすスープ	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		
根菜サラダ	れんこん(いちょう切り)	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	

26日(水)			
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)	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	
	オリーブ牛(3×3cmスライス)	20	
	牛赤肉(3×3cmスライス)	5	
	じゃがいも	50	
	玉葱	45	
	人参	10	
	エリンギカット	6	
	(冷)グリーンピース	5	
	にんにく	0.3	
サラダ油	1		
小麦粉	5		
サラダ油	2		
バター	2		
トマトピューレ	15		
トマト水煮	10		
(レト)がらすスープ	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		
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	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		

27日(木)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
いりこめし(麦入り)牛乳	精白米(自校)	59	
	米粒麦 自校	6	
	かえり	3	
	油揚げ	5	
	つきこんにやく	10	
	洗いごぼう	7	
	人参	5	
	(冷)むき枝豆	5	
	濃口しょうゆ	4	
	清酒	1.5	
	みりん	0.5	
	食塩	0.3	
	出し昆布	1	
	牛乳	206	
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20	
	清酒	1	
高野豆腐(サイコロ)	13		
玉葱	40		
人参	10		
(冷)さやいんげん	7		
生しいたけ(スライス)	5		
濃口しょうゆ	2.8		
三温糖	2.3		
食塩	0.2		
削り節 だし用	2		
水	50		
小松菜	25		
キャベツ	20		
きゅうり	20		
食酢	2.8		
濃口しょうゆ	2.5		
上白糖	1		
サラダ油	0.5		
ごま油	0.5		
炒り白ごま	2		
(個)いも大福	30		

28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)	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	
	鶏卵	30	
	かまぼこスライス	14	
	型抜きかまぼこ(紅葉)	6	
	玉葱	40	
	人参	10	
中ねぎ	5		
濃口しょうゆ	4.5		
生しいたけ(スライス)	4		
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		
さつまいも(2cm角)	50		
なたね油	4		
食塩	0.1		
ほうれん草	25		
切干し大根	4		
人参	5		
(缶)ホールコーン	3		
するめ(カット)国産	2		
(乾)刻み昆布	0.7		
濃口しょうゆ	3		
三温糖	1.7		
食酢	1.2		
ごま油	0.3		

31日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ツ ペ パ ン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳	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
か ぼ ち ゃ の シ チ ユ ー	玉葱	35
	かぼちゃ(2×2cm)	25
	じゃがいも	15
	人参	10
	(レト)大豆ペースト	10
	エリンギカット	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	小麦粉	3.5
	バター	2
	サラダ油	1
	(レト)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	
み か ん (小 中 の み)	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	5
	セロリ	2
	食酢	1.5
	上白糖	1.2
	(冷)レモン果汁	1
	サラダ油	1
	食塩	0.3
	こしょう	0.03
	みかん	80