1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
さばのみそ煮	（冷）さばのみそ煮		幼40
	（冷）さばのみそ煮		小50
	（冷）さばのみそ煮		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		0.5
	食酢		2.5
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1.2
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
ひじきと大豆の五目煮	牛赤肉（2×2cmスライス）		8
	清酒		1
	（冷）大豆水煮		12
	つきこんにゃく		20
	（乾）ひじき		1.5
	人参		7
	洗いごぼう		7
	（冷）さやいんげん		3
	サラダ油		0.5
	濃口しょうゆ		2.2
	上白糖		1.2
	みりん		0.5
	湯		7

2日（水）

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
牛乳	（冷）鶏肉胸・皮なし（1×1cm）		12
	（冷）鶏肉もも・皮なし（1×1cm）		8
煮びたし	清酒		1
	皮つきさつまいも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
すいとん汁	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
チーズ（小中のみ）	（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

4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
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
	でんぷん		0.3
	湯		9
ブロッコリーのおかかあえ	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

7日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒米ごはん 牛乳 ちくぜん煮 とうふのみそ汁 大福(小中のみ)	精白米(自校)		63
	精白米(自校)		70
	黒米		2
	もち米		9
	もち米		10
	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
	板こんにゃく		35
	洗いごぼう		25
	れんこん		20
	人参		10
	(冷)さやいんげん		8
	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

8日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン 牛乳 とり肉のトマト煮 ごぼうサラダ おさつスティック(小中のみ)	米粉パン		50
	米粉パン		60
	牛乳		206
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		30
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)		20
	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
	(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

9日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 焼きどうふのみそそぼろ煮 大根の香りあえ 野菜マフィン(小中のみ)	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
	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

10日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ちゃんぽんめん 牛乳 さといものからあげ ゆでブロッコリー	(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
	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

11日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 かみかみあえ みかん(小中のみ)	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(3×3cm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

14日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（自校）		66
牛乳	精白米（自校）		73
あつあげのあま酢煮	米粒麦　自校		6
ひじきのあえもの	米粒麦　自校		7
味つけ小魚（小中のみ）	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
	玉葱		20
	たけのこ水煮（短冊切り）		15
	人参		10
	中ねぎ		8
	干ししいたけ（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

15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
牛乳	コッペパン		60
カレービーンズ			
アーモンドサラダ	牛乳		206
かき（小中のみ）			
	豚肉赤身（2×3cmスライス）		15
	粗挽きウインナー（1cmカット）		10
	（冷）大豆水煮		20
	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
	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

16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
牛乳	精白米（委託）		70
さけのきのこあんかけ	米粒麦　委託		6
小松菜のごまあえ	米粒麦　委託		7
だいこんのみそ汁			
	牛乳		206
	（冷）鮭2cm角切・骨なし		55
	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
	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

17日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
チキンライス（麦入り）	精白米（自校）		59
牛乳	米粒麦　自校		6
マカロニサラダ	鉄強化米		0.5
コンソメスープ	（冷）鶏肉胸・皮なし（1×1cm）		15
ヨーグルト（小中のみ）	（冷）鶏肉もも・皮なし（1×1cm）		10
	白ぶどう酒		1
	玉葱		15
	人参		8
	エリンギカット		5
	（冷）むき枝豆		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
	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

18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
牛乳	精白米（委託）		70
こうやどうふのたまごとじ	米粒麦　委託		6
ちりめんあえ	米粒麦　委託		7
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	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

21日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ロメインレタスのシチュー くきわかめのサラダ さぬきキウイっこ(小中のみ)	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	(冷)ほたて(1/4)		20
	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)茎わかめ(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

22日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 かたくちいわしのなんばんづけ おひたし きのこのみそ汁	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)かたくちいわし澱粉付き		35
	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
	濃口しょうゆ		2.5
	花かつお		1
	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

24日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ふきよせごはん 牛乳 れんこんのきんぴら のっぺい汁 さつまいもとくりのタルト(小中のみ)	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
	皮つきさつまいも2cm角		20
	人参		10
	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
	(乾)茎わかめ(カット)		1
	人参		7
	(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

25日(金)

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) 食べて菜のサラダ 小にぼし(小中のみ)	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
	牛乳		206
	牛赤肉(2×2cmスライス)		25
	(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

28日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　ソース焼きスパゲティ　切りぼし大根のサラダ　チーズ（小中のみ）	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
	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
	干ししいたけ（スライス）		1
	生姜		1
	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		0.5
	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

29日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばのみぞれ煮　野菜とたくあんのごまあえ　かきたま汁　ふりかけ（小中のみ）	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）さばのみぞれ煮		幼小50
	（冷）さばのみぞれ煮		中70
	チンゲンサイ		25
	キャベツ		30
	たくあん（刻み）		6
	濃口しょうゆ		0.6
	食酢		0.3
	炒り白ごま		1
	鶏卵		20
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	濃口しょうゆ		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	湯		130
	（個）おかかふりかけ28品目フリー		2

30日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
キムチごはん（麦入り）　牛乳　韓国風いそかあえ　トックとわかめのスープ　ミックスナッツ（小中のみ）	精白米（自校）		59
	米粒麦　自校		6
	鉄強化米		0.5
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		20
	清酒		2
	生姜		0.8
	白菜キムチ（ごはん用）		18
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	ごま油		2
	上白糖		1.2
	濃口しょうゆ		1.2
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.1
	牛乳		206
	もやし		30
	小松菜		25
	人参		5
	炒り白ごま		2
	味付けもみのり		1
	濃口しょうゆ		1
	食塩		0.15
	ごま油		0.7
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		5
	トック		20
	玉葱		20
	干しわかめ（カット）		0.8
	中ねぎ		3
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		4
	濃口しょうゆ		0.8
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ		0.5
	ごま油		0.2
	湯		140
	（個）ミックスナッツ		15