

1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	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	
かぼちやのシチュー	白ぶどう酒	1	
	玉葱	35	
	かぼちや(2cm角)	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	
チョップドサラダ	食塩	0.4	
	こしょう	0.04	
	ローリエ	0.1	
	調理用牛乳	30	
	湯	65	
	みかん(小中のみ)	(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	

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	牛乳	206
	(冷)さばのみそ煮	幼40
さばのみそ煮	(冷)さばのみそ煮	小50
	(冷)さばのみそ煮	中70
	大根	40
大根と水菜のあえもの	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
	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
ひじきと大豆の五目煮	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

4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	
	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	人参	7
		(冷)むき枝豆	5
	煮びたし	濃口しょうゆ	3
上白糖		0.8	
食塩		0.4	
すいとん汁	出し昆布	0.5	
	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		
(個)型抜きチーズ	15		

7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11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				
麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	黒米ごはん 牛乳	精白米(自校)	63	米粉パン 牛乳	米粉パン	50	麦ごはん 牛乳	精白米(委託)	60	ちゃんぽん めん	(個)中華めん袋入り	幼~小3 150				
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	70		米粉パン	60		精白米(委託)	70		(個)中華めん袋入り	小4~6 200				
	米粒麦 委託	6		黒米	2		牛乳	206		米粒麦 委託	6		(個)中華めん袋入り	中 250				
	米粒麦 委託	7		もち米	9		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	30		米粒麦 委託	7		豚肉赤身(3×3cmスライス)	25				
	牛乳	206		もち米	10		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	20		牛乳	206		濃口しょうゆ	1				
	(冷)はまち	幼40		食塩	0.65		ベーコン(短冊)	5		焼き豆腐	85		清酒	0.5				
	(冷)はまち	小50		牛乳	206		(冷)大豆水煮	20		豚肉赤身ミンチ	20		(レト)うずら卵	20				
	(冷)はまち	中70		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18		じゃがいも	25		玉葱	30		なると(3mm)	4				
	清酒	2		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12		玉葱	40		人参	10		キャベツ	25				
	食塩	0.15		清酒	1		トマト水煮	25		チンゲンサイ	10		もやし	15				
はまちの照り焼き風 ブロッコリーのおかかあえ ふしめん汁	でんぷん	7	ちくぜん煮 とうふのみそ汁 大福(小中のみ)	板こんにやく	35	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)	人参	3	焼きどうふのみそそば煮 大根の香りあえ 野菜マフィン(小中のみ)	中ねぎ	3	さいものからあげ ゆでブロッコリー	たけのこ水煮(ホール)	7				
	なたね油	4		洗いごぼう	25		にんにく	1		生姜	5		生薑	1	生姜	1	生薑	1
	濃口しょうゆ	2.8		れんこん	20		パセリ	0.5		生姜	0.5		サラダ油	1	サラダ油	1	サラダ油	1
	三温糖	1.7		人参	10		オリーブ油	1		にんにく	0.1		(レト)がらスープ	4	(レト)がらスープ	4	(レト)がらスープ	4
	みりん	1.2		(冷)さやいんげん	8		トマトケチャップ	3		ごま油	1		濃口しょうゆ	3.5	濃口しょうゆ	3.5	濃口しょうゆ	3.5
	でんぷん	0.3		ごま油	1.5		赤ぶどう酒	1		赤みそ	6.5		チキンコンソメ	0.5	チキンコンソメ	0.5	チキンコンソメ	0.5
	湯	9		濃口しょうゆ	4		上白糖	0.8		三温糖	3		食塩	0.5	食塩	0.5	食塩	0.5
	キャベツ	30		中双糖	3		ウスターソース	0.7		清酒	2		ごしょう	0.03	ごしょう	0.03	ごしょう	0.03
	ブロッコリー(カット)	15		でんぷん	0.7		チキンコンソメ	0.6		濃口しょうゆ	2		でんぷん	1	でんぷん	1	でんぷん	1
	人参	7		だし汁	6		食塩	0.3		湯	20		水	20	水	20	水	20
ふしめん汁	花かつお	0.8	豆腐	30	(レト)まぐろ油漬	10	大根	30	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206				
	濃口しょうゆ	2	油揚げ	5	洗いごぼう	30	きゅうり	15	里いも(1.5cm)	50	里いも(1.5cm)	50	里いも(1.5cm)	50				
	食酢	1.5	玉葱	20	きゅうり	15	人参	8	なたね油	5	なたね油	5	なたね油	5				
	上白糖	1	しめじ	7	人参	10	(乾)茎わかめ(カット)	0.4	食塩	0.07	食塩	0.07	食塩	0.07				
	サラダ油	1	人参	5	中ねぎ	5	上白糖	2	青のり粉	0.04	青のり粉	0.04	青のり粉	0.04				
	型抜きかまぼこ(紅葉)	6	中ねぎ	5	干しわかめ(カット)	0.5	食酢	1.5	ブロッコリー(カット)	30	ブロッコリー(カット)	30	ブロッコリー(カット)	30				
	ふしめん	6	干しわかめ	6	中みそ	6	すだち酢	1.5	ゆで塩	0.5	ゆで塩	0.5	ゆで塩	0.5				
	玉葱	25	白みそ	5	煮干し だし用	4	濃口しょうゆ	0.3										
	人参	5	水	110	水	110	食塩	0.1										
	中ねぎ	5	(個)大福もち	30														
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																	

14日(月)			15日(火)			16日(水)			17日(木)			18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
麦ごはん	精白米(委託)	60	麦ごはん	精白米(自校)	66	コッペパン	コッペパン	50	麦ごはん	精白米(委託)	60	チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	59
	精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		コッペパン	60		精白米(委託)	70		米粒麦 自校	6
	米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		牛乳	206		米粒麦 委託	6		鉄強化米	0.5
	米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7		豚肉赤身(2×3cmスライス)	15		米粒麦 委託	7		(冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	15
牛乳	牛乳	206	牛乳	鉄強化米	0.5	牛乳	粗挽きウインナー(1cmカット)	10	牛乳	牛乳	206	マカロニサラダ	(冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	10
	牛赤肉(3×3cmスライス)	35		牛乳	206		(冷)大豆水煮	20		(冷)鮭2cm角切・骨なし	55		白ぶどう酒	1
すき焼き煮	焼き豆腐	45	あつあげのあま酢煮	豚肉赤身(2×2cmスライス)	25	カレービーンズ	皮むきじゃがいも(2cm)	45	さけのきのこあんかけ	清酒	1.5	牛乳	玉葱	15
	白菜	45		(冷)厚揚げ(カット)	50		玉葱	45		食塩	0.1		人参	8
かみかみあえ	玉葱	30	ひじきのあえもの	白菜	25	アーモンドサラダ	人参	10	小松菜のごまあえ	でんぷん	6	コンソメスープ	エリンギカット	5
	大根	20		玉葱	20		パセリ	10		にんにく	1		なたね油	4
みかん(小中のみ)	糸こんにゃく	20	味つけ小魚(小中のみ)	たけのこ水煮(短冊切り)	15	かき(小中のみ)	にんにく	1	だいこんのみそ汁	えのきたけ	4	ヨーグルト(小中のみ)	(冷)むき枝豆	5
	太ねぎ	10		人參	10		パセリ	0.8		しょうが	1		しめじ	4
	人参	10		中ねぎ	8		しょうが	1		ササラダ油	0.6		トマトケチャップ	13
	麩	4		干しいたけ(スライス)	1		しょうが	1		濃口しょうゆ	2		ウスターソース	0.6
	サラダ油	1		にんにく	0.5		しょうが	1		上白糖	1.2		チキンコンソメ	0.6
	濃口しょうゆ	8		サラダ油	1		しょうが	1		みりん	0.7		食塩	0.3
	中双糖	5		濃口しょうゆ	4		しょうが	1		でんぷん	0.3		こしょう	0.04
	清酒	1		上白糖	3.5		しょうが	1		湯	6		牛乳	206
	きゅうり	25		トマトケチャップ	3.2		しょうが	1		湯	6		(レト)まぐろ油漬	10
	切干し大根	4		食酢	2.5		しょうが	1		小松菜	25		きゅうり	20
	人参	5		清酒	1		しょうが	1		キャベツ	25		ブロッコリー(カット)	20
	するめ(カット)	2		チキンコンソメ	0.6		しょうが	1		人参	5		マカロニ(シエル)	7
	炒り白ごま	1		食塩	0.1		しょうが	1		ほうれん草	3		(缶)ホールコーン	5
	濃口しょうゆ	3		でんぷん	1		しょうが	1		人参	7		食酢	3.4
	三温糖	1.7		水	10		しょうが	1		濃口しょうゆ	1.5		サラダ油	2
	食酢	1.2		キャベツ	30		しょうが	1		上白糖	1.5		上白糖	1.5
	ごま油	0.5		きゅうり	15		しょうが	1		食塩	0.3		食塩	0.3
	みかん	80		人参	10		しょうが	1		炒り白ごま	1		こしょう	0.02
				(缶)ホールコーン	5		しょうが	1		油揚げ	5		ベーコン(短冊)	7
				(乾)ひじき	1.5		しょうが	1		大根	30		じゃがいも	25
				食酢	3		しょうが	1		人参	10		玉葱	20
				濃口しょうゆ	2.5		しょうが	1		中ねぎ	5		(冷)白いんげん豆	15
				サラダ油	1.8		しょうが	1		干しわかめ(カット)	0.5		人参	7
				上白糖	1.3		しょうが	1		中みそ	6		パセリ	0.5
				こしょう	0.02		しょうが	1		白みそ	5		ローリエ	0.1
				(個)味付小魚	5		しょうが	1		煮干し だし用	4		(レト)がらスープ	4
							しょうが	1		湯	120		サラダ油	1
							しょうが	1					チキンコンソメ	0.3
							しょうが	1					濃口しょうゆ	0.3
							しょうが	1					食塩	0.3
							しょうが	1					こしょう	0.03
							しょうが	1					湯	120
							しょうが	1					(個)ヨーグルト 鉄分強化	70

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
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12
こつやどうふのたまごとじ	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

ちりめんあえ

22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
	(冷)ほたて(1/4)	20
牛乳	ベーコン(短冊)	5
	白ぶどう酒	1
ロメインレタスのシチュー	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)萋わかめ(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	

くきわかめのサラダ
さぬきキウイっこ(小中のみ)

24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
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
	(冷)かたくちいわし濃粉付き	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
	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	

おひたし
きのこのみそ汁

25日(金)

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)むぎ枝豆	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(いちよう5mm)	20
	洗いごぼう	15
	(乾)萋わかめ(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	
つきこんにやく	10	
中ねぎ	3	
濃口しょうゆ	1	
清酒	1	
食塩	0.4	
みりん	0.3	
でんぶん	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	

のっぺい汁
さつまいもとくりのタルト(小中のみ)

