

3日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
いりこめし	精白米(自校)	65	
	鉄強化米	0.3	
	かえり	5.5	
	(冷)油揚げ(5mm×20mm)	5	
	切りこんにやく	10	
	牛乳	ごぼう(ささがき小さめ)	7
		人参	5
		(冷)むき枝豆	3
		薄口しょうゆ	4
		清酒	1.5
食塩		0.4	
出し昆布		0.5	
牛乳		206	
いもたこ煮		里いも(2cm)	50
		(冷)たこ(2cm)	15
	清酒	1	
	人参	15	
	ちくわ	10	
	(冷)さやいんげん	7	
	サラダ油	1	
	濃口しょうゆ	3.2	
	中双糖	1.2	
	みりん	0.8	
野菜のこまあえ	だし汁	3	
	湯	10	
	小松菜	17	
	太もやし	28	
	人参	5	
	濃口しょうゆ	1.2	
	炒り白ごま	1.5	
	すりごま	0.5	
	(個)野菜マフィン	25	

4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	
		さけのすだち	(冷)鮭 骨皮なし 2cm角	50
			清酒	2
			食塩	0.15
			でんぷん	6
			なたね油 ローリー	5
すだち酢			3.5	
濃口しょうゆ			2	
三温糖			3	
みりん			1	
でんぷん	0.2			
ソースカケ	湯	6		
	切干し大根	4		
	きゅうり	25		
	(レト)ホールコーン	5		
	食酢	2		
	濃口しょうゆ	2		
	上白糖	1		
	炒り白ごま	1		
	切ぼし大根のあえもの	さつまいも(2cm角)	30	
		油揚げ	7	
しめじ		15		
人参		10		
中ねぎ		5		
麦みそ		7		
煮干し だし用		3		
水		100		

5日(水)

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	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20
		赤ぶどう酒	2
		(レト)蒸大豆 国産	10
		(冷)白いんげん豆	20
		じゃがいも皮むき(2cm)	40
		皮むき玉葱	40
		人参	15
パセリ		0.8	
トマト水煮		12	
サラダ油		1	
チーズサラダ	トマトケチャップ	4	
	上白糖	0.5	
	ウスターソース	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	チキンコンソメ	0.3	
	湯	20	
	ダイスチーズ(4mm角)	5	
	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
(レト)ホールコーン	5		
りんごジャム	和風ドレッシング	4.5	
	(個)りんごジャム	15	

6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	
		なす入りマーボー	豚肉赤身ミンチ	20
			清酒	1
			(冷)豆腐(カット)	60
			皮むき玉葱	30
			なす	10
サラダ油			1	
人参			10	
たけのこ水煮(短冊切り)			10	
干しいたけ(スライス)			0.5	
(冷)むき枝豆	5			
ポードうふ	おろし生姜	0.5		
	おろしにんにく	0.5		
	サラダ油	1		
	トマトケチャップ	4		
	濃口しょうゆ	3		
	(レト)がらスープ	3		
	赤みそ	2.5		
	三温糖	0.4		
	チキンコンソメ	0.4		
	食塩	0.1		
もやし	豆板醤	0.1		
	ごま油	0.1		
	でんぷん	1		
	湯	30		
	太もやし	25		
	きゅうり	25		
	(レト)ホールコーン	7		
	濃口しょうゆ	2.3		
	食酢	2		
	上白糖	1.2		
ごま油	0.6			
黒ごまプリン	(個)黒ごまプリン	40		

7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	
	鶏肉胸・皮なし(1×1cm)	9	
	鶏肉もも・皮なし(1×1cm)	6	
	清酒	0.6	
	サラダ油	0.5	
	(冷)油揚げ(5mm×20mm)	3	
	さつまいも(2cm角)	10	
	しめじ	5	
	人参	6	
根菜のきんぴら	(冷)むき枝豆	5	
	薄口しょうゆ	1	
	清酒	1	
	上白糖	1	
	食塩	0.8	
	出し昆布	0.5	
	牛乳	206	
	すまし汁	てんぷら	12
		人参	10
		ごぼう(ささがき)	25
れんこん(いちよう切り)		15	
サラダ油		1	
炒り白ごま		1	
ごま油		0.5	
濃口しょうゆ		2.6	
中双糖		1.1	
みりん		0.2	
スイートポテト	だし汁	10	
	(冷)豆腐(カット)	30	
	えのきたけ(1/2カット)	15	
	干しわかめ(カット)	0.5	
	食塩	0.5	
	濃口しょうゆ	1	
	削り節 だし用	3	
	出し昆布	1	
	水	105	
	(個)スイートポテト	35	

11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	
さんまのかば焼き風	(冷)さんま開き でんぶん付き	小40	
	(冷)さんま開き でんぶん付き	中50	
	なたね油 ローリー	7	
	濃口しょうゆ	2.5	
	上白糖	4	
	みりん	1.2	
	おろし生姜	0.2	
	でんぶん	0.2	
	湯	2	
	もみじあえ	大根	25
		きゅうり	18
	なめこ汁	人参	7
		食酢	2.5
		上白糖	1.3
		濃口しょうゆ	1.5
炒り白ごま		1.5	
すりごま		0.5	
(冷)豆腐(カット)		30	
(冷)油揚げ(5mm×40mm)		10	
なめこ		15	
人参	7		
中ねぎ	5		
赤みそ	5		
中みそ	2		
煮干し だし用	3		
水	100		

12日(水)

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	
	食塩	1.3	
	サラダ油	1	
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20	
	清酒	1	
牛乳	キャベツ	30	
	皮むき玉葱	20	
	人参	7	
	ピーマン	5	
	おろし生姜	0.5	
	おろしにんにく	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	0.3	
ソース焼きスパゲティ	こしょう	0.03	
	粉かつお	0.5	
	青のり粉	0.2	
	(レト)まぐろ油漬	7	
	大根	25	
	きゅうり	20	
	(レト)ホールコーン	7	
	青じそドレッシング	4	
(個)キャンディチーズ 鉄強化	小10		
(個)キャンディチーズ 鉄強化	中15		

13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
親子どんぶり(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	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	18	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	12	
	鶏卵	25	
牛乳	皮むき玉葱	50	
	人参	10	
	干しいたけ(スライス)	1	
	中ねぎ	5	
	濃口しょうゆ	4.5	
	みりん	3	
	上白糖	1.5	
	清酒	1	
	食塩	0.5	
	でんぶん	0.8	
たくあんあえ	削り節 だし用	1.5	
	出し昆布	0.5	
	湯	50	
	ほうれん草	17	
	太もやし	30	
	たくあん(刻み)	5	
	濃口しょうゆ	1.2	
	炒り白ごま	1	
(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	
ごはん	精白米(自校)	72	
	精白米(自校)	80	
	鉄強化米	0.3	
牛乳	牛乳	206	
切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら	15	
	油揚げ	7	
	人参	7	
	切干し大根	6	
	(冷)さやいんげん	5	
	ごま油	0.5	
	濃口しょうゆ	3	
	みりん	1.5	
	清酒	1	
	上白糖	1	
豚汁	だし汁	15	
	豚肉赤身(2×2cmスライス)	20	
	清酒	1	
	(冷)油揚げ(5mm×40mm)	5	
	ごぼう(ささがき)	20	
	太もやし	10	
	人参	10	
	中ねぎ	3	
	(樽)麦みそ	7	
ひじきのり	削り節 だし用	3	
	出し昆布	1	
	水	97	
	(個)ひじきのり	10	
	(個)安納芋ムース	30	

17日(月)			18日(火)			19日(水)			20日(木)			21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
ばら ずし 牛乳 さつ まいも のあげ もん けん ちん 汁 小魚 入り アー モンド	精白米(自校)	65	麦 ごは ん 牛乳 オリ ーブ 牛の 肉じ ゃが ポン 酢あ え チー ズ	精白米(委託)	60	コッ ペパ ン 牛乳 肉だ んご のス ープ 煮 野菜 サラ ダ ヨー グル ト・ 希少 糖入 りシ ロップ	コッペパン	50	ご は ん 牛乳 こ うや どう ふの たま ごと じ こん ぶあ え 小魚 のつ くだ 煮	精白米(自校)	72	セ ル フ ス ラ ッ ピ ー ジ ョ ー 牛乳 コン ソメ ス ー プ りん ご	コッペパン	50
	清酒	4		精白米(委託)	70		コッペパン	60		精白米(自校)	80		コッペパン	60
	食酢	15		米粒麦 委託	6		牛乳	206		鉄強化米	0.3		牛乳	206
	上白糖	10		米粒麦 委託	7		(冷)肉だんご	40		牛乳	206		牛赤肉ミンチ	20
	食塩	1.1		牛乳	206		じゃがいも皮むき(2cm)	30		豚肉赤身(2×2cmスライス)	20		豚肉赤身ミンチ	5
	出し昆布	0.7		オリーブ牛(3×3cmスライス)	20		皮むき玉葱	40		清酒	1		皮むき玉葱	25
	(冷)むきえび	15		牛赤肉(3×3cmスライス)	10		人参	7		鶏卵	20		ピーマン	4
	(冷)油揚げ(5mm×20mm)	5		清酒	1		エリンギカット	8		高野豆腐(サイコロ)	15		おろしにんにく	0.2
	高野豆腐(すし用)	1		じゃがいも皮むき(2cm)	70		マカロニ(シエル)	5		皮むき玉葱	30		トマト水煮	7
	ごぼう(ささがき小さめ)	8		皮むき玉葱	40		サラダ油	0.5		人参	10		トマトケチャップ	5
	人参	6		つきこんにやく(ハーフ)	15		(レト)がらスープ	3		干しいたけ(スライス)	1		ウスターソース	2
	(冷)むき枝豆	5		人参	15		濃口しょうゆ	1		(冷)さやいんげん	10		赤ぶどう酒	0.5
	干しいたけ(スライス)	0.8		(冷)さやいんげん	5		チキンコンソメ	0.6		サラダ油	1		食塩	0.2
	上白糖	2.5		サラダ油	1		食塩	0.4		濃口しょうゆ	3.4		小麦粉	1
	清酒	2		濃口しょうゆ	3.5		こしょう	0.03		三温糖	1.9		サラダ油	0.5
	濃口しょうゆ	1.6		中双糖	2		湯	80		食塩	0.2		キャベツ	25
	水	2		でんぶん	0.5		きゅうり	25		湯	65		人参	7
牛乳	206	湯	10	太もやし	20	キャベツ	20	ベーコン(短冊)	5					
さつまいも天ぷら 冷凍	40	太もやし	25	(レト)ホールコーン	7	太もやし	25	じゃがいも皮むき(2cm)	35					
なたね油 ローリー	8	きゅうり	20	食酢	1.5	人参	5	皮むき玉葱	30					
(冷)豆腐(カット)	25	人参	5	(冷)レモン果汁	0.3	塩ふき昆布	1	人参	10					
油揚げ	7	ポン酢	0.8	上白糖	0.8	濃口しょうゆ	1.2	(冷)白いんげん豆	7					
大根	25	濃口しょうゆ	1.6	食塩	0.3	炒り白ごま	1.2	ドライパセリ	0.01					
人参	7	上白糖	0.6	こしょう	0.02	(個)小魚佃煮	8	サラダ油	0.6					
中ねぎ	5	(個)チーズ 鉄強化	13.5	サラダ油	1			(レト)がらスープ	3					
濃口しょうゆ	2			(個)ヨーグルト(無糖)	100			食塩	0.5					
食塩	0.5			(個)希少糖入りシロップ	10			こしょう	0.03					
清酒	1							濃口しょうゆ	0.7					
みりん	1							チキンコンソメ	0.4					
削り節 だし用	4							ローリエ	0.1					
出し昆布	1							湯	90					
湯	100							(個)りんご 1/4	50					
(個)小魚入りアーモンド	8													

