

A 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 炊き 込み ごはん	精白米(自校)	80
	焼き豚	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人參	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
牛乳 ¹⁴⁰	食塩	0.6
	牛乳 ²⁰⁶	206
ひじき サラダ	キャベツ	25
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	3
	乾)ひじき	1.5
	ゼロリー	1
	61 (個)緑々種フレッシュ 乳・卵抜き	10
フルーツ あえ	レト)黄桃	20
	レト)パイナップル	15
	レト)みかん	15
	冷)カクテルゼリー	15
	りんご	10
希少 糖入り シロップ かけ	81 (個)希少糖入りシロップ	6.4

A 4 日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	80
牛乳	牛乳 ²⁰⁶	206
	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
	玉葱	40
	中ねぎ	3
	サラダ油	2
	ねり梅	3.5
	ねり梅 紀州産	3
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	清酒	1
	炒り白ごま ¹⁰⁵	1.5
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
型抜きかまぼこ(小菊)	7	
玉葱	20	
人参	10	
中ねぎ	5	
ふしめん	5	
濃口醤油	0.6	
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	5	
湯 ¹⁹³	140	

A 5 日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60
牛乳	牛乳 ²⁰⁶	206
	鶏肉 胸・皮なし	30
	鶏肉 もも・皮なし	20
	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	20
	玉葱	40
	なす	15
	人参	20
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
レト)トマト水煮	25	
トマトケチャップ	3	
ぶどう酒 赤	1	
砂糖(上白糖)	0.8	
ウスターソース	0.7	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
湯	20	
梨 ²⁰⁴		
きゅうり	30	
キャベツ	25	
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き ⁶⁵		10
梨 ⁴⁰		40

A 6 日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
シーフードカレー	精白米 自校	70	
ピラフ(麦入り) ¹⁵¹	米粒麦 自校	10	
	冷)あさりむき身	10	
	冷)むきえび100-200	10	
	冷)いか 短冊	10	
	ぶどう酒 白	2	
	玉葱	20	
	人参	10	
	エリンギ	5	
	バター	1	
	サラダ油	1	
	食塩	1	
	こしょう	0.03	
	カレー粉	0.8	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	牛乳 ²⁰⁶		206
	海藻サラダ ⁶¹		
	乾)海藻ミックス	1	
きゅうり	25		
キャベツ	20		
缶)ホールコーン	5		
(個)様々なドレッシング 乳・卵抜き		10	
ベーコン スライス	5		
じゃがいも	40		
玉葱	20		
人参	10		
パセリ	0.5		
ローリエ	0.1		
レト)がらスープ	3		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3		
食塩	0.7		
こしょう	0.03		
濃口醤油	0.2		
湯	120		
(個)ミックスナッツ ²⁰⁰		15	
ミックスナッツ ¹⁵		(中のみ)	

A 7 日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり	精白米(委託)	80
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
	玉葱	30
	たけのこ水煮 ホール	15
	人参	12
	中ねぎ	7
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
	食塩	0.5
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き ²⁹⁸		0.4
でんぶん	1	
湯	50	
牛乳 ²⁰⁶		206
さつまいものアーモンドあん		50
なたね油	4	
砂糖(三温糖)	3	
サラダ油	1	
食酢	1	
湯	1.2	
アーモンド(刻み) ⁶⁴		3.5
ミニトマト ²⁵		25

A 8 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	小1 30
コッペパン	コッペパン	小2-6 40
コッペパン	コッペパン	中 50
牛乳	牛乳	206
スバゲティ(ハーフ)	スバゲティ(ハーフ)	35
ゆで塩	ゆで塩	1.3
牛肉ミンチ	牛肉ミンチ	15
豚肉赤身ミンチ	豚肉赤身ミンチ	15
玉葱	玉葱	35
人参	人参	10
エリンギ	エリンギ	10
ピーマン	ピーマン	7
にんにく	にんにく	0.3
サラダ油	サラダ油	2
レト)トマトピューレ	レト)トマトピューレ	13
トマトケチャップ	トマトケチャップ	7
ぶどう酒 赤	ぶどう酒 赤	4
粉チーズ	粉チーズ	2.5
ウスターソース	ウスターソース	1.5
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
食塩	食塩	0.2
こしょう	こしょう	0.05
キャベツ	キャベツ	35
冷)ブロッコリー	冷)ブロッコリー	15
缶)ホールコーン	缶)ホールコーン	5
赤ピーマン	赤ピーマン	5
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10
(個)アーモンド入りチーズ	(個)アーモンド入りチーズ	15

A 11日(月)			A 12日(火)			A 13日(水)			A 14日(木)			A 15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
ひじきごはん(麦入り) 牛乳 ブロッコリーの ごまドレッシング あえ すまし汁	精白米(自校)	70	米 ⁶⁰ 米粉パン 丸型		60	ご ⁸⁰ 精白米(委託)		80	ゆ ⁹² 精白米(自校)		90	野 ¹⁰⁰ 精白米(委託)		80
	米粒麦 自校	10	米 ²⁰⁶ 米粉パン			は ²⁰⁶ 牛乳		206	赤 ²⁰⁶ 赤じそ粉		2	豚 ²⁰⁶ 豚肉 スライス		20
	牛肉 スライス	15	牛 ²⁰⁶ 牛乳		206	冷)豆腐 カット		70	牛 ²⁰⁶ 牛乳		206	じゃ ²⁰⁶ じゃがいも		20
	油揚げ	5	冷)はもでん粉付き		50	豚 ²⁰⁶ 豚肉 ミンチ		20	玉 ²⁰⁶ 玉葱		35	か ²⁰⁶ かぼちゃ カット		20
	人参	5	なたね油		5	玉 ²⁰⁶ 玉葱		35	な ²⁰⁶ なす		20	な ²⁰⁶ なす		15
	つきこんにゃく(ハーフ)	5	玉葱		7	な ²⁰⁶ なす		20	な ²⁰⁶ なたね油		2	サ ²⁰⁶ サラダ油		2
	冷)大豆水煮	10	生姜		0.5	な ²⁰⁶ なたね油		2	人 ²⁰⁶ 人参		7	ズ ²⁰⁶ ズッキーニ		10
	冷)むき枝豆	4	にんにく		0.3	人 ²⁰⁶ 人参		7	冷)ひろうす ミニ		25	レ ²⁰⁶ レト)トマト水煮		5
	乾)ひじき	1	ごま油		0.6	た ²⁰⁶ たけのこ水煮 ホール		10	つ ²⁰⁶ つきこんにゃく		25	セ ²⁰⁶ セロリー		5
	サラダ油	0.8	トマケチャップ		3	チ ²⁰⁶ チンゲンサイ		10	洗 ²⁰⁶ 洗いごぼう		15	に ²⁰⁶ にんにく		0.5
	濃口醤油	3	砂糖(上白糖)		2	干 ²⁰⁶ 干しいたけ(スライス)		1	人 ²⁰⁶ 人参		10	生 ²⁰⁶ 生姜		0.2
	清酒	2	濃口醤油		0.7	豆 ²⁰⁶ 豆板醤		0.7	冷)さやいんげん		8	サ ²⁰⁶ サラダ油		2
	砂糖(上白糖)	1	食塩		0.02	に ²⁰⁶ にんにく		0.3	乾)ひじき		3	小 ²⁰⁶ 小麦粉		5
	食塩	0.7	でんぷん		0.15	中 ²⁰⁶ 中ねぎ		3	サ ²⁰⁶ サラダ油		5	サ ²⁰⁶ サラダ油		5
	牛乳	206	水		10	ご ²⁰⁶ ごま油		1	濃 ²⁰⁶ 濃口醤油		4.5	カ ²⁰⁶ カレー粉		1.1
	冷)ブロッコリー	20	ゆ ⁸⁰ でんぷん		10	ト ²⁰⁶ トマトケチャップ		6	み ²⁰⁶ みりん		0.5	レ ²⁰⁶ レト)がらスープ		3
	キャベツ	30	キ ⁴¹ キャベツ		35	清 ²⁰⁶ 清酒		3.5	だ ²⁰⁶ だし汁		20	ト ²⁰⁶ トマトケチャップ		2
	缶)ホールコーン	5	缶)ホールコーン		5	濃 ²⁰⁶ 濃口醤油		3.5	油 ²⁰⁶ 油揚げ		3	ウ ²⁰⁶ ウスターソース		1.7
	(個)焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	ゆ ⁴¹ でんぷん		0.5	レ ²⁰⁶ レト)がらスープ		3	玉 ²⁰⁶ 玉葱		20	と ²⁰⁶ とんかつソース		1
	冷)豆腐 カット	20	ベ ⁴¹ ーコン スライス		5	赤 ²⁰⁶ 赤みそ		2	フ ²⁰⁶ フナピー		10	濃 ²⁰⁶ 濃口醤油		1
	玉葱	20	レ ⁴¹ ト)うずら卵		30	チ ²⁰⁶ チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	人 ²⁰⁶ 人参		5	チャ ²⁰⁶ ツネ 450g		1
	中ねぎ	3	玉 ⁴¹ 葱		20	砂 ²⁰⁶ 砂糖(三温糖)		0.5	中 ²⁰⁶ 中ねぎ		5	ぶ ²⁰⁶ ぶどう酒 赤		1
	干しいたけ(スライス)	0.7	人 ⁴¹ 参		10	豆 ²⁰⁶ 豆板醤		0.25	中 ²⁰⁶ 中みそ		7	食 ²⁰⁶ 食塩		1
	干しわかめ カット	0.5	チ ⁴¹ ンゲンサイ		8	食 ²⁰⁶ 食塩		0.15	甘 ²⁰⁶ 甘みそ		6	こ ²⁰⁶ しょう		0.04
	清酒	1	サ ⁴¹ ラダ油		0.5	で ²⁰⁶ んぷん		2	だ ²⁰⁶ だし煮干し		4	チ ²⁰⁶ キンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩	0.7	レ ⁴¹ ト)がらスープ		3	湯 ²⁰⁶ 湯		40	水 ²⁰⁶ 水		110	湯 ³²³ 湯		85
濃口醤油	0.5	食 ⁴¹ 塩		0.6	も ²⁰⁶ やし		40				牛 ²⁰⁶ 乳		206	
だし削り節 鯖抜き	5	濃 ⁴¹ 口醤油		0.5	き ²⁰⁶ ゆうり		15							
水	120	チ ⁴¹ キンコンソメ 乳・卵抜き		0.3	人 ²⁰⁶ 参		10							
		ご ⁴¹ ま油		0.2	炒 ²⁰⁶ り白ごま		1							
		こ ⁴¹ しょう		0.03	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		10							
		湯 ⁴¹ 湯		120	(個)みかんジュース		125							

A 9月

A 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン ⁷³	コッペパン	60
	なたね油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
冬瓜のスー プ煮	冷)ミニウインナー	25
	鶏肉 胸・皮なし	6
	鶏肉 もも・皮なし	4
	冷)白いんげん豆	10
	玉葱	45
	ミニ冬瓜	20
小松菜サ ラダ	キャベツ	20
	人参	15
232	バセリ	0.7
	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 白	1
	食塩	0.5
	ごしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	80
80	もやし	35
	小松菜	20
	きゅうり	15
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10

A 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
秋ごは ん(黒米 入り) ⁹⁰	精白米(自校)	65	
	もち米	10	
	黒米	3	
	冷)むき枝豆	8	
	清酒	3	
	食塩	0.9	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛乳	鶏肉 胸・皮なし	15
		鶏肉 もも・皮なし	10
清酒		1	
板こんにゃく		35	
ごぼう斜めカット		25	
洗いれんこん		20	
筑前煮	人参	10	
	ごま油	1.5	
とうふの みそ汁 ¹³²	濃口醤油	4.5	
	砂糖(中双糖)	3.5	
	でんぷん	0.7	
	水	6	
	冷)豆腐 カット	30	
	油揚げ	5	
	玉葱	20	
	しめじ	7	
	中ねぎ	5	
205	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	だし煮干し	5	
	水	120	

A 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごは ん ⁸⁰	精白米(委託)	80
あさ りの 佃煮 (中の み) ⁷⁵	牛乳 ²⁰⁶	206
牛乳 ⁷⁰	冷)めばる 角切り	50
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油	6
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	2.5
魚のレ モンソ ース ⁷⁵	もやし	40
	小松菜	20
おひ たし 湯 ⁷⁵	人参	7
	(個)濃口醤油	3
	牛肉 スライス	5
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	5
	乾)ひじき	2.5
	人参	10
	つきこんにゃく	10
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
ひじ きと 大豆 の五 目煮 ⁷⁵	濃口醤油	3.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	みりん	0.8
	湯	15
	(個)あさりの佃煮	8

A 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつ まい もご は ん ¹¹⁴	精白米(自校)	80
	さつまいも カット	30
	清酒	1.6
	食塩	0.9
	出し昆布	0.5
	炒り黒ごま	0.7
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
豚肉と 野菜の 炒め物 ¹¹²	豚肉 スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉葱	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
うず ら卵 のす まし 汁 ²¹²	清酒	2
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	30
	玉葱	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	出し昆布	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	湯	130

A 25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 206 牛乳 肉じゃが 和風サラダ 小魚の 甘酢煮 61	精白米(委託)	80
	牛乳	206
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにやく	25
	人参	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
食塩 湯 211 61	食塩	0.1
	湯	5
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	玉葱	5
	干しわかめ カット	0.5
	(個)煮じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	上乾ちりめん	4
	砂糖(三温糖)	1.2
	食酢	1
	ポン酢	1
	8	炒り白ごま

A 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ド ッ グ 30 (個)皮つき粗挽ウインナー (個)皮つき粗挽ウインナー 46 牛乳 8 15 ミネ スト ロー ネ	コッペパン	60
	牛乳	206
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	小1-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	(個)スティックチーズ	中のみ15
	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
	玉葱	35
	人参	10
マ カ ロ ニ (シ エ ル) セ ロ リ ー パ セ リ サ ラ ダ 油 レ ト ト マ ト 水 煮 レ ト が ら ス ー プ ぶ ど う 酒 赤 食 塩 こ し ょう チ キ ン コ ン ソ メ 乳 ・ 卵 抜 き ロ ー リ エ 213 湯	マカロニ(シエル)	5
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)トマト水煮	15
	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 赤	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120

A 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛 乳 80 206 ド ラ イ カ レ ー 切 り 干 し 大 根 の サ ラ ダ ヨ ー グ ル ト 146 70	精白米(委託)	80
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	20
	牛肉ミンチ	15
	レト)ひきわり大豆	20
	玉葱	50
	人参	15
	ピーマン	5
	レーズン	1
	にんにく	0.5
	生姜	0.3
	サラダ油	0.5
小麦粉	1	
トマトケチャップ	10	
ウスターソース	3.8	
カレー粉	1.3	
ぶどう酒 赤	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
きゅうり	10	
切干し大根	5	
人参	7	
缶)ホールコーン	7	
乾)刻み昆布	0.5	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)ヨーグルト	小 70	
(個)ヨーグルト	中 100	

A 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ま ご は ん 206 牛 乳 50 さん ま の み ぞ れ 煮 45 野 菜 の あ え も の 豚 汁 204	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛乳	206
	(冷)さんまのみぞれ煮	50
	冷)ブロッコリー	30
	缶)ホールコーン	5
	(個)お豆腐かつおドレッシング 乳・卵抜き	10
	豚肉 スライス	10
	さつまいも カット	40
	洗いごぼう	7
	つきこんにやく	7
	人参	5
もやし	5	
中ねぎ	5	
麦みそ	11	
だし煮干し	4	
水	110	

A 29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン (袋 入 り) 206 牛 乳 チ リ コ ン カ ー ン 野 菜 と き の こ の ソ テー 196 75	コッペパン	小1 40
	コッペパン	小2 50
	コッペパン	小3・4 60
	コッペパン	小5-中 70
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	20
	冷)大豆水煮	30
	じゃがいも	55
	玉葱	40
	レト)トマト水煮	8
	にんにく	1
	パセリ	0.8
サラダ油	1	
トマトケチャップ	6	
砂糖(中双糖)	1.5	
ウスターソース	1	
ぶどう酒 赤	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
食塩	0.3	
チリパウダー	0.05	
湯	30	
ベーコン スライス	5	
キャベツ	25	
小松菜	20	
しめじ	10	
エリンギ	5	
缶)ホールコーン	8	
サラダ油	1	
濃口醤油	0.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	

B 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華 風 炊 き 込 み ご は ん	精白米(自校)	80	
	焼き豚	20	
	たけのこ水煮 ホール	10	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
	中ねぎ	5	
	ごま油	1	
	清酒	4	
	濃口醤油	4	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	140 食塩	0.6	
	牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	ひ じ き サ ラ ダ	キャベツ	25
きゅうり		20	
缶)ホールコーン		3	
乾)ひじき		1.5	
セロリー		1	
61	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
フ ル ー ツ あ え	レト)黄桃	20	
	レト)パイナップル	15	
	レト)みかん	15	
	冷)カクテルゼリー	15	
	りんご	10	
81	(個)希少糖入りシロップ	6.4	
小 中 の み 希 少 糖 入 り シ ロ ッ プ か け			

B 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 ち り め ん ご は ん (麦 入 り) 牛 乳	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	菜めしちりめんの素	4
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	12
	玉葱	35
	冷)さやいんげん	7
牛 乳	人参	10
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	2.8
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.3
	湯	35
	きゅうり	25
	切干し大根	3
	人参	7
	乾)刻み昆布	0.5
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
き ゆ う り の 和 え 物	冷)みかん	80
冷 凍 み か ん (小 中 の み)		

B 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	精白米(委託)	80
	牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
	玉葱	40
	中ねぎ	3
	サラダ油	2
	ねり梅	3.5
	ねり梅 紀州産	3
	砂糖(上白糖)	2.5
牛 乳	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	清酒	1
	炒り白ごま	1.5
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
	型抜きかまぼこ(小菊)	7
	玉葱	20
	人参	10
豚 肉 の 梅 み そ 煮	中ねぎ	5
	ふしめん	5
	濃口醤油	0.6
	食塩	0.7
	だし削り節 鯖抜き	5
	湯	140

B 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ バ ン	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	30
	鶏肉 もも・皮なし	20
	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	20
	玉葱	40
	なす	15
	人参	20
	にんにく	1
牛 乳	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	ぶどう酒 赤	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
鶏 肉 の ト マ ト 煮	ごしょう	0.05
	湯	20
	梨	40

B 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シ ー フ ー ド カ レ ー	精白米 自校	70
	米粒麦 自校	10
	冷)あさりむき身	10
	冷)むきえび100-200	10
	冷)いか 短冊	10
	ぶどう酒 白	2
	玉葱	20
	人参	10
	エリンギ	5
	バター	1
ピ ラ フ (麦 入 り)	サラダ油	1
	食塩	1
	ごしょう	0.03
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳	206
	乾)海藻ミックス	1
	きゅうり	25
	キャベツ	20
	缶)ホールコーン	5
牛 乳	(個)糖々種ドレッシング 乳・卵抜き	10
	ベーコン スライス	5
	じゃがいも	40
	玉葱	20
	人参	10
	パセリ	0.5
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.7
海 藻 サ ラ ダ	ごしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
	湯	120
	(個)ミックスナッツ	15

B 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中 華 ど ん ぶ り	精白米(委託)	80
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
	玉葱	30
牛 乳	たけのこ水煮 ホール	15
	人参	12
	中ねぎ	7
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
	食塩	0.5
	ごしょう	0.06
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
さ つ ま い も の ア ー モ ン ド あ え	でんぷん	1
	湯	50
	牛乳	206
	さつまいも皮付きカット(2cm角)	50
	なたね油	4
	砂糖(三温糖)	3
	サラダ油	1
	食酢	1
	湯	1.2
	アーモンド(刻み)	3.5
ミ ニ ト マ ト	濃口醤油	0.2
	湯	120
	25 ミニトマト	25

B 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型	コッペパン	40
206	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ	10
	ピーマン	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
	ぶどう酒 赤	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	キャベツ	35
	冷)ブロッコリー	15
	缶)ホールコーン	5
	赤ピーマン	5
	(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)アーモンド入りチーズ	15

B 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじき	精白米(自校)	70
ごはん	米粒麦 自校	10
(麦入り)	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	冷)大豆水煮	10
	冷)むき枝豆	4
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.7
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	20
	キャベツ	30
	缶)ホールコーン	5
	(個)焼酎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	0.7
	干しわかめ カット	0.5
	清酒	1
	食塩	0.7
	濃口醤油	0.5
	だし削り節 鯖抜き	5
	水	120

B 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン 丸型	60
206	牛乳	206
	冷)はもてん粉付き	50
	なたね油	5
	玉葱	7
	生姜	0.5
	にんにく	0.3
	ごま油	0.6
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	2
	濃口醤油	0.7
	豆板醤	0.02
	食塩	0.15
	でんぶん	0.3
	水	10
	キャベツ	35
	缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	0.5
	ベーコン スライス	5
	レト)うずら卵	30
	玉葱	20
	人参	10
	チンゲンサイ	8
	サラダ油	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	ごま油	0.2
	こしょう	0.03
	湯	120

B 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託)	80
206	牛乳	206
	冷)豆腐 カット	70
	豚肉 ミンチ	20
	玉葱	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	たけのこ水煮 ホール	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	中ねぎ	3
	ごま油	1
	トマトケチャップ	6
	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(三温糖)	0.5
	豆板醤	0.25
	食塩	0.15
	でんぶん	2
	湯	40
	もやし	40
	ぎゅうり	15
	人参	10
	炒り白ごま	1
	(個)練々糖ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125

B 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆかり	精白米(自校)	90
206	赤じそ粉	2
ごはん	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	5
	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
	だし汁	20
	油揚げ	3
	玉葱	20
	じゃがいも	20
	ブナピー	10
	人参	5
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	水	110

B 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜 たっぷり カレー ライス	精白米(委託)	80
	豚肉 スライス	20
	じゃがいも	20
	玉葱	35
	かぼちゃ カット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ズッキーニ	10
	レト)トマト水煮	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	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	
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
ぶどう酒 赤	1	
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	85	
牛乳	206	
キャベツ	30	
きゅうり	20	
缶)夏みかん	15	
(缶)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
4 小煮干し	4	

B 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ 揚げ パン	コッペパン	60
	なたね油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	冬 瓜 の ス ー プ 煮	
	冷)ミニウインナー	25
	鶏肉 胸・皮なし	6
	鶏肉 もも・皮なし	4
	冷)白いんげん豆	10
	玉葱	45
	ミニ冬瓜	20
	キャベツ	20
	人参	15
	パセリ	0.7
	サラダ油	1
レト)がらスープ	3	
ぶどう酒 白	1	
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	80	
もやし	35	
小松菜	20	
きゅうり	15	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	

B 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩 ご はん (黒米 入り)	精白米(自校)	65
	もち米	10
	黒米	3
	冷)むき枝豆	8
	清酒	3
	食塩	0.9
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	15
	鶏肉 もも・皮なし	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	ごぼう斜めカット	25
	洗いれんこん	20
	人参	10
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でんぶん	0.7
水	6	
冷)豆腐 カット	30	
油揚げ	5	
玉葱	20	
しめじ	7	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	5	
水	120	

B 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ご は ん	精白米(委託)	80
	牛乳	206
	冷)めばる 角切り	50
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぶん	4
	米粉	3
	なたね油	6
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	2.5
	もやし	40
	小松菜	20
	人参	7
	(個)濃口醤油	3
	牛肉 スライス	5
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	5
乾)ひじき	2.5	
人参	10	
つきこんにやく	10	
冷)さやいんげん	5	
サラダ油	1	
濃口醤油	3.5	
砂糖(上白糖)	2.5	
みりん	0.8	
湯	15	
(個)あさりの佃煮	8	

B 25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)	80	
	さつまいも カット	30	
	清酒	1.6	
	食塩	0.9	
	出し昆布	0.5	
	炒り黒ごま	0.7	
	牛乳	牛乳	206
		豚肉 スライス	40
		生姜	1
		濃口醤油	1
		キャベツ	25
玉葱		20	
人参		8	
中ねぎ		5	
サラダ油		1	
赤みそ		5	
砂糖(上白糖)		2.5	
うずら卵のすまし汁	清酒	2	
	濃口醤油	1	
	レト)うずら卵	30	
	玉葱	30	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	干しいたけ(スライス)	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.7	
	出し昆布	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
湯	130		

B 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(委託)	80	
	牛乳	206	
	牛乳	牛肉 スライス	20
		じゃがいも	80
		玉葱	50
		つきこんにやく	25
		人参	15
		冷)さやいんげん	5
		サラダ油	1
		濃口醤油	4
		砂糖(中双糖)	3
清酒		3	
食塩		0.1	
肉じゃが	湯	5	
	和風サラダ	キャベツ	25
		きゅうり	20
		玉葱	5
		干しわかめ カット	0.5
		濃口醤油	10
		上乾ちりめん	4
		砂糖(三温糖)	1.2
		食酢	1
		ポン酢	1
		炒り白ごま	0.4

B 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量			
セルフドッグ	コッペパン	60			
	牛乳	206			
	(個)皮つき粗挽ウインナー	幼-小	30		
		中	40		
		キャベツ	35		
		人参	10		
		ゆで塩	0.5		
		(個)トマトケチャップ	幼-小4	8	
			小5-中	8	
			(個)スティックチーズ	中のみ	15
				ベーコン スライス	5
冷)白いんげん豆				15	
玉葱				35	
人参	10				
マカロニ(シエル)	5				
セロリー	2				
パセリ	0.5				
サラダ油	0.5				
レト)トマト水煮	15				
レト)がらスープ	3				
	ぶどう酒 赤	1			
	食塩	0.7			
	こしょう	0.03			
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5			
	ローリエ	0.1			
	湯	120			

B 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
牛乳	精白米(委託)	80	
	牛乳	206	
	ドライカレー	豚肉 ミンチ	20
		牛肉ミンチ	15
		レト)ひきわり大豆	20
		玉葱	50
		人参	15
		ピーマン	5
		レーズン	1
		にんにく	0.5
		生姜	0.3
サラダ油		0.5	
小麦粉		1	
切り干し大根のサラダ	トマトケチャップ	10	
	ウスターソース	3.8	
	カレー粉	1.3	
	ぶどう酒 赤	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	きゅうり	10	
	切干し大根	5	
	人参	7	
	缶)ホールコーン	7	
ヨーグルト	乾)刻み昆布	0.5	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	10	
	ローリエ	0.1	
	(個)ヨーグルト	小	70
		中	100

B 29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)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛乳	206	
	さんまのみぞれ煮	(冷)さんまのみぞれ煮	50
		冷)プロッコリー	30
		缶)ホールコーン	5
		(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
		豚肉 スライス	10
		さつまいも カット	40
		洗いごぼう	7
		つきこんにやく	7
人参		5	
もやし		5	
中ねぎ		5	
野菜のあえもの	麦みそ	11	
	だし煮干し	4	
	水	110	

国分寺・鬼無 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 炊き 込み ごはん	精白米(自校)	80
	焼き豚	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
	140 食塩	0.6
	牛乳	
	206 牛乳	206
	ひ じ き サ ラ ダ	キャベツ
きゅうり		20
缶)ホールコーン		3
乾)ひじき		1.5
セロリー		1
61	(個)種々種ドレッシング 乳・卵抜き	10
フ ル ー ツ あ え	レト)黄桃	20
	レト)パイナップル	15
	レト)みかん	15
	冷)カクテルゼリー	15
	りんご	10
81	(個)希少糖入りシロップ	6.4
(小 中 の み 希 少 糖 入 り シ ロ ッ プ か け)		

国分寺・鬼無 9月

国分寺・鬼無 11日(月)

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	40
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ	10
	ピーマン	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
牛乳	ぶどう酒 赤	4
	粉チーズ	2.5
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	キャベツ	35
	冷)ブロッコリー	15
	缶)ホールコーン	5
	赤ピーマン	5
スパゲティミートソース	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	キャベツ	35
	冷)ブロッコリー	15
	缶)ホールコーン	5
	赤ピーマン	5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	10
	食塩	0.2
	こしょう	0.05
	(個)アーモンド入りチーズ	15
イタリアンサラダ		
アーモンド入りチーズ(中のみ)		

国分寺・鬼無 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	冷)大豆水煮	10
	冷)むき枝豆	4
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.7
牛乳	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	20
	キャベツ	30
	缶)ホールコーン	5
	(個)焼煎ごまドレッシング 乳・卵抜き	10
	冷)豆腐 カット	20
	玉葱	20
	中ねぎ	3
	干しいたけ(スライス)	0.7
	干しわかめ カット	0.5
清酒	1	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	5	
水	120	
ブロッコリーの ごまドレッシング		
すまし汁		

国分寺・鬼無 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン 丸型	60
	牛乳	206
	冷)はもでん粉付き	50
	なたね油	5
	玉葱	7
	生姜	0.5
	にんにく	0.3
	ごま油	0.6
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	2
	濃口醤油	0.7
	豆板醤	0.02
	食塩	0.15
	でんぷん	0.3
はものチリソース	水	10
	キャベツ	35
	缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	0.5
	ベーコン スライス	5
	レト)うずら卵	30
	玉葱	20
	人参	10
	チンゲンサイ	8
	サラダ油	0.5
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.2	
こしょう	0.03	
湯	120	
ゆでキャベツ		
うずら卵とチンゲンサイのスープ		

国分寺・鬼無 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託)	80
	牛乳	206
	冷)豆腐 カット	70
	豚肉 ミンチ	20
	玉葱	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	たけのこ水煮 ホール	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	中ねぎ	3
なす入り麻婆豆腐	ごま油	1
	トマトケチャップ	6
	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(三温糖)	0.5
	豆板醤	0.25
	食塩	0.15
でんぷん	2	
湯	40	
中華サラダ	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	10
	炒り白ごま	1
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125

国分寺・鬼無 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆかりごはん	精白米(自校)	90
	赤じそ粉	2
	牛乳	206
	冷)豆腐 カット	70
	豚肉 ミンチ	20
	玉葱	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	たけのこ水煮 ホール	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
中ねぎ	3	
がんもどきとひじきのうま煮	ごま油	1
	トマトケチャップ	6
	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(三温糖)	0.5
	豆板醤	0.25
	食塩	0.15
でんぷん	2	
湯	40	
じゃがいもみそ汁	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	10
	炒り白ごま	1
	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125

国分寺・鬼無 9月

国分寺・鬼無 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス	精白米(委託)	80
	豚肉 スライス	20
	じゃがいも	20
	玉葱	35
	かぼちゃ カット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ズッキーニ	10
	レト)トマト水煮	5
	セロリー	5
牛乳 フレンチサラダ	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	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
小煮干し(小中のみ)	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	1
	ぶどう酒 赤	1
	食塩	1
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	85
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
75	缶)夏みかん	15
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
4	小煮干し	4

国分寺・鬼無 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きなこ揚げパン	コッペパン	60	
	なたね油	4	
	きな粉	4.5	
	砂糖(三温糖)	3	
	食塩	0.01	
	紙ナフキン	1	
	牛乳	206	
	冬瓜のスープ煮		
	鶏肉 胸・皮なし	6	
	鶏肉 もも・皮なし	4	
小松菜サラダ	冷)白いんげん豆	10	
	玉葱	45	
	ミニ冬瓜	20	
	キャベツ	20	
	人参	15	
	パセリ	0.7	
	サラダ油	1	
	レト)がらスープ	3	
	ぶどう酒 白	1	
	食塩	0.5	
232	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	ローリエ	0.1	
	湯	80	
	もやし	35	
	小松菜	20	
	きゅうり	15	
	80	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10

国分寺・鬼無 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
萩ごはん(黒米入り)	精白米(自校)	65	
	もち米	10	
	黒米	3	
	冷)むき枝豆	8	
	清酒	3	
	食塩	0.9	
	牛乳	206	
	鶏肉 胸・皮なし	15	
	鶏肉 もも・皮なし	10	
	清酒	1	
筑前煮	板こんにゃく	35	
	ごぼう斜めカット	25	
	洗いれんこん	20	
	人参	10	
	ごま油	1.5	
	濃口醤油	4.5	
	砂糖(中双糖)	3.5	
	でんぶん	0.7	
	水	6	
	冷)豆腐 カット	30	
132	油揚げ	5	
	玉葱	20	
	しめじ	7	
	中ねぎ	5	
	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	だし煮干し	5	
	205	水	120

国分寺・鬼無 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(委託)	80	
	牛乳	206	
	冷)めばる 角切り	50	
	清酒	2	
	食塩	0.1	
	でんぶん	4	
	米粉	3	
	なたね油	6	
	冷)レモン果汁	4	
	砂糖(上白糖)	3	
あさりの佃煮(中のみ)	濃口醤油	2.5	
	もやし	40	
	小松菜	20	
	人参	7	
	70	(個)濃口醤油	3
	魚のレモンソース		
	牛肉 スライス	5	
	冷)大豆水煮	15	
	油揚げ	5	
	乾)ひじき	2.5	
おひたし	人参	10	
	つきこんにゃく	10	
	冷)さやいんげん	5	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	3.5	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	みりん	0.8	
	75	湯	15
	ひじきと大豆の五目煮		
	(個)あさりの佃煮	8	

国分寺・鬼無 9月

国分寺・鬼無 25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)	80	
	さつまいも カット	30	
	清酒	1.6	
	食塩	0.9	
	出し昆布	0.5	
	炒り黒ごま	0.7	
	牛乳	牛乳	206
		豚肉 スライス	40
		生姜	1
		濃口醤油	1
		キャベツ	25
		玉葱	20
		人参	8
		中ねぎ	5
サラダ油		1	
赤みそ		5	
うすら卵のすまし汁	砂糖(上白糖)	2.5	
	清酒	2	
	濃口醤油	1	
	レト)うすら卵	30	
	玉葱	30	
	人参	10	
	中ねぎ	5	
	干しいたけ(スライス)	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.7	
	出し昆布	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
湯	130		

国分寺・鬼無 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(委託)	80	
	牛乳	206	
	肉じゃが	牛肉 スライス	20
		じゃがいも	80
		玉葱	50
		つきこんにやく	25
		人参	15
		冷)さやいんげん	5
		サラダ油	1
		濃口醤油	4
砂糖(中双糖)		3	
清酒		3	
和風サラダ	食塩	0.1	
	湯	5	
	キャベツ	25	
	きゅうり	20	
	玉葱	5	
	干しわかめ カット	0.5	
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
	上乾ちりめん	4	
	砂糖(三温糖)	1.2	
	食酢	1	
小魚の甘酢煮	ポン酢	1	
	炒り白ごま	0.4	

国分寺・鬼無 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ	コッペパン	60
	牛乳	206
	(個)皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	(個)皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	(個)スティックチーズ	中のみ15
ミネストローネ	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
	玉葱	35
	人参	10
	マカロニ(シエル)	5
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)トマト水煮	15
	レト)がらスープ	3
湯	ぶどう酒 赤	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120

国分寺・鬼無 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
牛乳	精白米(委託)	80	
	牛乳	206	
	ドライカレー	豚肉 ミンチ	20
		牛肉ミンチ	15
		レト)ひきわり大豆	20
		玉葱	50
		人参	15
		ピーマン	5
		レーズン	1
		にんにく	0.5
生姜		0.3	
サラダ油		0.5	
切り干し大根のサラダ	小麦粉	1	
	トマトケチャップ	10	
	ウスターソース	3.8	
	カレー粉	1.3	
	ぶどう酒 赤	1	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.03	
	きゅうり	10	
	切干し大根	5	
ヨーグルト	人参	7	
	缶)ホールコーン	7	
	乾)刻み昆布	0.5	
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
	(個)ヨーグルト	小 70	
	(個)ヨーグルト	中 100	

国分寺・鬼無 29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)	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛乳	206	
	(冷)さんまのみぞれ煮	50	
	さんまのみぞれ煮	冷)ブロッコリー	30
		缶)ホールコーン	5
		(個)ゆずかつおドレッシング 乳・卵抜き	10
		豚肉 スライス	10
		さつまいも カット	40
		洗いごぼう	7
つきこんにやく		7	
人参		5	
もやし		5	
中ねぎ		5	
野菜のあえもの豚汁	麦みそ	11	
	だし煮干し	4	
	水	110	

C 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
中華 風 炊き 込み ごはん	精白米(自校)	80	
	焼き豚	20	
	たけのこ水煮 ホール	10	
	人参	10	
	冷)むき枝豆	5	
	中ねぎ	5	
	ごま油	1	
	清酒	4	
	濃口醤油	4	
	砂糖(上白糖)	0.8	
	140 食塩	0.6	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	ひ じ き サ ラ ダ	キャベツ	25
きゅうり		20	
缶)ホールコーン		3	
乾)ひじき		1.5	
セロリー		1	
61 フ	(個)種々種トレンジング 乳・卵抜き	10	
ル ー ツ あ え	レト)黄桃	20	
	レト)パイナップル	15	
	レト)みかん	15	
	冷)カクテルゼリー	15	
	りんご	10	
81 (小 中 の み 希 少 糖 入 り シ ロ ッ プ か け	(個)希少糖入りシロップ	6.4	

C 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳 ⁵⁰	(冷)さばの煮付け 幼	40
	(冷)さばの煮付け 小	50
	(冷)さばの煮付け 中	70
さばの煮付け ⁷³	もやし	20
	きゅうり	25
野菜のあえもの	人参	7
	乾)切り干し大根	3
なすとそうめんのみそ汁 ¹⁸³	炒り白ごま	1
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
ひじきのり(小・中のみ) ¹⁰	なす	15
	乾)そうめん	3
	玉葱	20
	油揚げ	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
	水	120
	(袋)ひじきのり	10

C 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜ちりめん ⁸⁴	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	菜めしちりめん素	4
	牛乳	206
鶏肉 胸・皮なし	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
清酒	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	12
玉葱	玉葱	35
	冷)さやいんげん	7
人参	人参	10
	しいたけ スライス	4
濃口醤油	濃口醤油	2.8
	砂糖(三温糖)	2.5
食塩	食塩	0.3
	湯	35
きゅうり	きゅうり	25
	切干し大根	3
人参	人参	7
	乾)刻み昆布	0.5
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き ⁴⁶		10
	(冷)みかん	80

C 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
豚肉 スライス	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
玉葱	玉葱	40
	中ねぎ	3
サラダ油	サラダ油	2
	ねり梅	3.5
ねり梅 紀州産	ねり梅 紀州産	3
	砂糖(上白糖)	2.5
赤みそ	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
清酒	清酒	1
	炒り白ごま	1.5
じゃがいも	じゃがいも	60
	人参	5
ゆで塩	ゆで塩	1.2
型抜きかまぼこ(小菊)	型抜きかまぼこ(小菊)	7
	玉葱	20
人参	人参	10
	中ねぎ	5
ふしめん	ふしめん	5
	濃口醤油	0.6
食塩	食塩	0.7
	だし削り節 鯖抜き	5
湯 ¹⁹³	湯	140

C 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン ⁶⁰	コッペパン	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
鶏肉 胸・皮なし	鶏肉 胸・皮なし	30
	鶏肉 もも・皮なし	20
ベーコン スライス	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	20
玉葱	玉葱	40
	なす	15
人参	人参	20
	にんにく	1
パセリ	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
バター	バター	0.5
	レト)トマト水煮	25
トマトケチャップ	トマトケチャップ	3
	ぶどう酒 赤	1
砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	0.8
	ウスターソース	0.7
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
こしょう	こしょう	0.05
	湯 ²⁰⁴	20
きゅうり	きゅうり	30
	キャベツ	25
(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き ⁶⁵		10
	梨(小中のみ) ⁴⁰	40

C 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
シーフードカレーピラフ ¹⁵¹	精白米 自校	70
	米粒麦 自校	10
冷)あさりむき身	冷)あさりむき身	10
	冷)むきえび100-200	10
冷)いか 短冊	冷)いか 短冊	10
	ぶどう酒 白	2
玉葱	玉葱	20
	人参	10
エリンギ	エリンギ	5
	バター	1
サラダ油	サラダ油	1
	食塩	0.03
こしょう	こしょう	0.03
	カレー粉	0.8
チキンコンソメ 乳・卵抜き ¹⁵¹	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	牛乳 ²⁰⁶	206
海藻サラダ ⁶¹	乾)海藻ミックス	1
	きゅうり	25
缶)ホールコーン	缶)キャベツ	20
	缶)ホールコーン	5
(個)種々類ドレッシング 乳・卵抜き		10
	ベーコン スライス	5
じゃがいも	じゃがいも	40
	玉葱	20
人参	人参	10
	パセリ	0.5
ローリエ	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
	食塩	0.7
こしょう	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.2
湯 ²⁰⁰	湯	120
	(個)ミックスナッツ ¹⁵	15

C 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり	精白米(委託)	80
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか 短冊	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	40
	玉葱	30
	たけのこ水煮 ホール	15
	人参	12
	中ねぎ	7
	サラダ油	1
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.7
	食塩	0.5
こしょう	0.06	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
でんぷん	1	
湯	50	
牛乳	206	
さつまいものアーモンドあえ		
ミニトマト		
さつまいも皮付きカット(2cm角)	50	
なたね油	4	
砂糖(三温糖)	3	
サラダ油	1	
食酢	1	
湯	1.2	
アーモンド(刻み)	3.5	
ミニトマト	25	

C 12日(火)

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	幼・小1 30
	コッペパン	小2-6 40
	コッペパン	中 50
	牛乳	206
	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ	10
	ピーマン	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	レト)トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
	ぶどう酒 赤	4
	粉チーズ	2.5
ウスターソース	1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
キャベツ	35	
冷)ブロッコリー	15	
缶)ホールコーン	5	
赤ピーマン	5	
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

C 13日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	つきこんにやく(ハーフ)	5
	冷)大豆水煮	10
	冷)むき枝豆	4
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.7
	牛乳	206
	冷)ブロッコリー	20
	キャベツ	30
	缶)ホールコーン	5
(個)糖類ごまドレッシング 乳・卵抜き	10	
冷)豆腐 カット	20	
玉葱	20	
中ねぎ	3	
干しいたけ(スライス)	0.7	
干しわかめ カット	0.5	
清酒	1	
食塩	0.7	
濃口醤油	0.5	
だし削り節 鯖抜き	5	
水	120	

C 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
米粉パン	米粉パン 丸型	60
	牛乳	206
	冷)はもでん粉付き	50
	なたね油	5
	玉葱	7
	生姜	0.5
	にんにく	0.3
	ごま油	0.6
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	2
	濃口醤油	0.7
	豆板醤	0.02
	食塩	0.15
	でんぷん	0.3
	水	10
	キャベツ	35
	缶)ホールコーン	5
	ゆで塩	0.5
ベーコン スライス	5	
レト)うずら卵	30	
玉葱	20	
人参	10	
チンゲンサイ	8	
サラダ油	0.5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
ごま油	0.2	
こしょう	0.03	
湯	120	

C 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託)	80
	牛乳	206
	冷)豆腐 カット	70
	豚肉 ミンチ	20
	玉葱	35
	なす	20
	なたね油	2
	人参	7
	たけのこ水煮 ホール	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.7
	にんにく	0.3
	中ねぎ	3
	ごま油	1
	トマトケチャップ	6
	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
レト)がらスープ	3	
赤みそ	2	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
砂糖(三温糖)	0.5	
豆板醤	0.25	
食塩	0.15	
でんぷん	2	
湯	40	
もやし	40	
きゅうり	15	
人参	10	
炒り白ごま	1	
(個)糖々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)みかんジュース	125	

C 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆかりごはん ⁹² 牛乳 ²⁰⁶ がんとどきとひじきのうま煮 ¹³² じゃがいものみそ汁 ¹⁹⁰	精白米(自校)	90
	赤じそ粉	2
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	15
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	5
	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
	だし汁	20
	油揚げ	3
	玉葱	20
	じゃがいも	20
ブナピー	10	
人参	5	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	110	

C 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜たっぷりカレーライス ⁷⁵ 牛乳 ²⁰⁶ フレンチサラダ ²⁰⁶ 小煮干し(小中のみ) ⁷⁵ 小煮干し ⁴	精白米(委託)	80
	豚肉 スライス	20
	じゃがいも	20
	玉葱	35
	かぼちゃ カット	20
	なす	15
	サラダ油	2
	ズッキーニ	10
	レト)トマト水煮	5
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	生姜	0.2
	サラダ油	2
	小麦粉	5
	サラダ油	5
	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
濃口醤油	1	
チャツネ 450g	1	
ぶどう酒 赤	1	
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	85	
牛乳	206	
キャベツ	30	
きゅうり	20	
缶)夏みかん	15	
(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10	
小煮干し	4	

C 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン ⁷³ 牛乳 ²⁰⁶ 冬瓜のスープ煮 ²⁰⁶ 小松菜サラダ ⁸⁰	コッペパン	60
	なたね油	4
	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	冷)ミニウインナー	25
	鶏肉 胸・皮なし	6
	鶏肉 もも・皮なし	4
	冷)白いんげん豆	10
	玉葱	45
	ミニ冬瓜	20
	キャベツ	20
	人参	15
	パセリ	0.7
	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 白	1
食塩	0.5	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	80	
もやし	35	
小松菜	20	
きゅうり	15	
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	

C 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
萩ごはん(黒米入り) ⁹⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ 筑前煮 ¹³² とうふのみそ汁 ²⁰⁵	精白米(自校)	65
	もち米	10
	黒米	3
	冷)むぎ枝豆	8
	清酒	3
	食塩	0.9
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	15
	鶏肉 もも・皮なし	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	ごぼう斜めカット	25
	洗いれんこん	20
	人参	10
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でんぷん	0.7
	水	6
冷)豆腐 カット	30	
油揚げ	5	
玉葱	20	
しめじ	7	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	5	
水	120	

C 25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
あさりの佃煮(中のみ)	冷)めばる 角切り	50
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油	6
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	2.5
牛乳	もやし	40
	小松菜	20
	人参	7
	(個)濃口醤油	3
	牛肉 スライス	5
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	5
	乾)ひじき	2.5
	人参	10
おひたし	つきこんにやく	10
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	みりん	0.8
	湯	15
	(個)あさりの佃煮	8

C 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつまいもごはん ¹¹⁴	精白米(自校)	80
	さつまいも カット	30
	清酒	1.6
	食塩	0.9
	出し昆布	0.5
	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	206
牛乳	豚肉 スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉葱	20
	人参	8
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
豚肉と野菜の炒め物	清酒	2
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	30
	玉葱	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	干ししいたけ(スライス)	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
うずら卵のすまし汁 ¹¹²	出し昆布	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	湯	130

C 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛肉 スライス	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにやく	25
	人参	15
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
和風サラダ ²¹¹	食塩	0.1
	湯	5
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	玉葱	5
	干しわかめ カット	0.5
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
小魚の甘酢煮 ⁶¹	上乾ちりめん	4
	砂糖(三温糖)	1.2
	食酢	1
	ポン酢	1
	炒り白ごま	0.4

C 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドック ⁶⁰	コッペパン	60
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
グ(コッペパン) ³⁰	(個)皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	(個)皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
牛乳 ⁸	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
	玉葱	35
	人参	10
	マカロニ(シエル)	5
	セロリー	2
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	レト)トマト水煮	15
	レト)がらスープ	3
ミネストローネ ¹⁵	ぶどう酒 赤	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	120

C 29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳 ⁸⁰	精白米(委託)	80
ドライカレー ²⁰⁶	牛乳	206
切り干し大根のサラダ	豚肉 ミンチ	20
	牛肉ミンチ	15
	レト)ひきわり大豆	20
	玉葱	50
	人参	15
	ピーマン	5
	レーズン	1
	にんにく	0.5
	生姜	0.3
	サラダ油	0.5
ヨーグルト(小・中のみ) ¹⁴⁶	小麦粉	1
	トマトケチャップ	10
	ウスターソース	3.8
	カレー粉	1.3
	ぶどう酒 赤	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	きゅうり	10
	切干し大根	5
缶)ホールコーン ⁴⁰	人参	7
	缶)ホールコーン	7
	乾)刻み昆布	0.5
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10
ヨーグルト ⁷⁰	(個)ヨーグルト 小	70
	(個)ヨーグルト 中	100

D 1日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華 風 炊 き 込 み ご はん	無洗米 自校	80
	焼き豚	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
	ごま油	1
	清酒	4
	濃口醤油	4
	砂糖(上白糖)	0.8
140	食塩	0.6
牛乳		
206	牛乳	206
ひ じ き サ ラ ダ	キャベツ	25
	きゅうり	20
	缶)ホールコーン	3
	乾)ひじき	1.5
	セロリー	1
61	(個)棒々鶏Fレッシング 乳・卵抜き	10
フ ル ー ツ あ え	レト)黄桃	20
	レト)パイナップル	15
	レト)みかん	15
	冷)カクテルゼリー	15
	りんご	10
81	(個)希少糖入りシロップ	6.4
小 中 の み 希 少 糖 入 り シ ロ ッ プ か け		

D 4日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン 牛 乳 ポ ー ク ビ ー ン ズ 野 菜 と ま ぐ ろ の ソ テ ー ブ ル ー ベ ー リ ー ジ ャ ム (小 中 の み)	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	ベーコン スライス	5
	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	45
	玉葱	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	レト)トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ぶどう酒 赤	1
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
(レト)まぐろ油漬	15	
清酒	1	
キャベツ	35	
にんじん	10	
エリンギ	10	
缶)ホールコーン	8	
サラダ油	1	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.2	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
15 (袋)ブルーベリージャム 食物繊維強化	15	

D 5日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
こ は ん 牛 乳 さ ば の 煮 付 け 野 菜 の あ え も の な す と そ う め ん の み そ 汁 ひ じ き の り (小 ・ 中 の み)	80 精白米(委託)	80
	206 牛乳	206
	牛乳	50
	(冷)さばの煮付け	幼 40
	(冷)さばの煮付け	小 50
	(冷)さばの煮付け	中 70
	もやし	20
	きゅうり	25
	人参	7
	乾)切り干し大根	3
	炒り白ごま	1
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	なす	15
	乾)そうめん	3
	玉葱	20
	油揚げ	5
	中ねぎ	5
	中みそ	6
	甘みそ	5
	だし煮干し	4
水	120	
10 (袋)ひじきのり	10	

D 6日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜 ち り め ん こ は ん (麦 入 り) 牛 乳 高 野 豆 腐 の う ま 煮 き ゆ う り の 和 え 物 冷 凍 み か ん (小 中 の み)	無洗米 自校	70
	米粒麦 自校	10
	84 菜めしちりめんの素	4
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	12
	玉葱	35
	冷)さやいんげん	7
	人参	10
	しいたけ スライス	4
	濃口醤油	2.8
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.3
	湯	35
	きゅうり	25
	切干し大根	3
	人参	7
	乾)刻み昆布	0.5
(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10	
80 (冷)みかん	80	

D 7日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
こ は ん 牛 乳 豚 肉 の 梅 み そ 煮 粉 ふ き い も ふ し め ん 汁 193	80 精白米(委託)	80
	206 牛乳	206
	豚肉 スライス	45
	生姜	0.5
	玉葱	40
	中ねぎ	3
	サラダ油	2
	ねり梅 紀州産	3.5
	ねり梅 紀州産	3
	砂糖(上白糖)	2.5
	赤みそ	2
	濃口醤油	1.3
	清酒	1
	炒り白ごま	1.5
	じゃがいも	60
	人参	5
	ゆで塩	1.2
	型抜きかまぼこ(小菊)	7
	玉葱	20
	人参	10
中ねぎ	5	
ふしめん	5	
濃口醤油	0.6	
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	5	
湯	140	

D 8日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン 牛 乳 鶏 肉 の ト マ ト 煮 ゲ リ ー ン サ ラ ダ 梨 (小 中 の み)	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	30
	鶏肉 もも・皮なし	20
	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	20
	玉葱	40
	なす	15
	人参	20
	にんにく	1
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	レト)トマト水煮	25
	トマトケチャップ	3
	ぶどう酒 赤	1
	砂糖(上白糖)	0.8
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.4
こしょう	0.05	
湯	20	
30 きゅうり	30	
25 キャベツ	25	
10 (個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10	
40 梨	40	

D 11日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
シーフードカレーピラフ(麦入り)	無洗米 自校	70		
	米粒麦 自校	10		
	冷)あさりむき身	10		
	冷)むきえび100-200	10		
	冷)いか 短冊	10		
	ぶどう酒 白	2		
	玉葱	20		
	人参	10		
	エリンギ	5		
	バター	1		
	サラダ油	1		
	食塩	1		
	こしょう	0.03		
	カレー粉	0.8		
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6		
牛乳	牛乳	206		
	海藻サラダ	乾)海藻ミックス	1	
		きゅうり	25	
		キャベツ	20	
		缶)ホールコーン	5	
		(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10	
		コンソメスープ	ベーコン スライス	5
			じゃがいも	40
			玉葱	20
			人参	10
			パセリ	0.5
			ローリエ	0.1
			レト)がらスープ	3
			チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
			食塩	0.7
こしょう			0.03	
濃口醤油	0.2			
湯	120			
(個)ミックスナッツ	15			

D 12日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量		
中華どんぶり	精白米(委託)	80		
	豚肉 スライス	20		
	生姜	2		
	濃口醤油	1.5		
	清酒	1		
	冷)いか 短冊	10		
	清酒	1		
	レト)うずら卵	20		
	キャベツ	40		
	玉葱	30		
	たけのこ水煮 ホール	15		
	人参	12		
	中ねぎ	7		
	サラダ油	1		
	ごま油	0.5		
レト)がらスープ	3			
濃口醤油	1.7			
食塩	0.5			
こしょう	0.06			
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4			
でんぶん	1			
湯	50			
牛乳	牛乳	206		
	さつまいものアイモンドあえ	さつまいも皮付きカット(2cm角)	50	
		なたね油	4	
		砂糖(三温糖)	3	
		サラダ油	1	
		食酢	1	
		湯	1.2	
		アーモンド(刻み)	3.5	
		ミニトマト	ミニトマト	25

D 13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	幼・小1 30
	コッペパン	小2-6 40
	コッペパン	中 50
	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.3
	牛肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	玉葱	35
	人参	10
	エリンギ	10
	ピーマン	7
	にんにく	0.3
	サラダ油	2
	レト)トマトピューレ	13
トマトケチャップ	7	
ぶどう酒 赤	4	
粉チーズ	2.5	
ウスターソース	1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.05	
キャベツ	35	
冷)ブロッコリー	15	
缶)ホールコーン	5	
赤ピーマン	5	
(個)イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	10	
(個)アーモンド入りチーズ	15	

D 14日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ひじきごはん(麦入り)	無洗米 自校	70	
	米粒麦 自校	10	
	牛肉 スライス	15	
	油揚げ	5	
	人参	5	
	つきこんにゃく(ハーフ)	5	
	冷)大豆水煮	10	
	冷)むき枝豆	4	
	乾)ひじき	1	
	サラダ油	0.8	
	濃口醤油	3	
	清酒	2	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.7	
	牛乳	牛乳	206
ブロッコリーののこまドレッシング		冷)ブロッコリー	20
		キャベツ	30
		缶)ホールコーン	5
		(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
		冷)豆腐 カット	20
		玉葱	20
		中ねぎ	3
		干しいたけ(スライス)	0.7
		干しわかめ カット	0.5
		清酒	1
		食塩	0.7
		濃口醤油	0.5
		だし削り節 鯖抜き	5
		水	120

D 15日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
米粉パン	米粉パン 丸型	60	
	牛乳	206	
	冷)はもでん粉付き	50	
	なたね油	5	
	玉葱	7	
	生姜	0.5	
	にんにく	0.3	
	ごま油	0.6	
	トマトケチャップ	3	
	砂糖(上白糖)	2	
	濃口醤油	0.7	
	豆板醤	0.02	
	食塩	0.15	
	でんぶん	0.3	
	水	10	
牛乳	牛乳	206	
	ゆでキャベツ	キャベツ	35
		缶)ホールコーン	5
		ゆで塩	0.5
		ベーコン スライス	5
		レト)うずら卵	30
		玉葱	20
		人参	10
		チンゲンサイ	8
		サラダ油	0.5
		レト)がらスープ	3
		食塩	0.6
		濃口醤油	0.5
		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
		ごま油	0.2
こしょう		0.03	
湯	120		

D 19日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	80
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	冷)豆腐 カット	70
	豚肉 ミンチ	20
	玉葱	35
	なす	20
なす入り	なたね油	2
	人参	7
麻婆豆腐	たけのこ水煮 ホール	10
	チンゲンサイ	10
中華サラダ	干しいたけ(スライス)	1
	生姜	0.7
みかんジュース ²⁴¹	にんにく	0.3
	中ねぎ	3
みかんのみ ⁷⁶	ごま油	1
	トマトケチャップ	6
みかんのみ ¹²⁵	清酒	3.5
	濃口醤油	3.5
みかんのみ ²⁴¹	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2
みかんのみ ²⁴¹	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	砂糖(三温糖)	0.5
みかんのみ ²⁴¹	豆板醤	0.25
	食塩	0.15
みかんのみ ²⁴¹	でんぷん	2
	湯	40
みかんのみ ⁷⁶	もやし	40
	きゅうり	15
みかんのみ ⁷⁶	人参	10
	炒り白ごま	1
みかんのみ ⁷⁶	(個)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き	10
	(個)みかんジュース	125

D 20日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ゆかり ⁹²	無洗米 自校	90
	赤じそ粉	2
ゆかり ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
牛乳	冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
がんもどき	洗いごぼう	15
	人参	10
ひじき	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
ひじきのうま煮 ¹³²	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	5
ひじきのうま煮 ¹³²	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
ひじきのうま煮 ¹³²	だし汁	20
ひじきのうま煮 ¹³²	油揚げ	3
	玉葱	20
ひじきのうま煮 ¹³²	じゃがいも	20
	ブナピー	10
ひじきのうま煮 ¹³²	人参	5
	中ねぎ	5
ひじきのうま煮 ¹³²	中みそ	7
	甘みそ	6
ひじきのうま煮 ¹³²	だし煮干し	4
	水	110

D 21日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
野菜 ⁸⁰	精白米(委託)	80
	豚肉 スライス	20
野菜 ²⁰⁶	じゃがいも	20
	玉葱	35
野菜 ⁷³	かぼちゃ カット	20
	なす	15
野菜 ⁷³	サラダ油	2
	ズッキーニ	10
野菜 ⁷³	レト)トマト水煮	5
	セロリー	5
野菜 ⁷³	にんにく	0.5
	生姜	0.2
野菜 ⁷³	サラダ油	2
	小麦粉	5
野菜 ⁷³	サラダ油	5
	カレー粉	1.1
野菜 ⁷³	レト)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
野菜 ⁷³	ウスターソース	1.7
	とんかつソース	1
野菜 ⁷³	濃口醤油	1
	チャツネ 450g	1
野菜 ⁷³	ぶどう酒 赤	1
	食塩	1
野菜 ⁷³	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
野菜 ⁷³	湯	85
野菜 ⁷³	牛乳	206
野菜 ⁷³	キャベツ	30
	きゅうり	20
野菜 ⁷³	缶)夏みかん	15
	(個)フレンチドレッシング 乳・卵抜き	10
野菜 ⁷³		
野菜 ⁷³	小煮干し	4

D 22日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ ⁸⁰	コッペパン	60
	なたね油	4
きなこ ⁸⁰	きな粉	4.5
	砂糖(三温糖)	3
きなこ ⁸⁰	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
きなこ ⁸⁰		
きなこ ⁸⁰	牛乳	206
きなこ ⁸⁰	冷)ミニウインナー	25
	鶏肉 胸・皮なし	6
きなこ ⁸⁰	鶏肉 もも・皮なし	4
	冷)白いんげん豆	10
きなこ ⁸⁰	玉葱	45
	ミニ冬瓜	20
きなこ ⁸⁰	キャベツ	20
	人参	15
きなこ ⁸⁰	パセリ	0.7
	サラダ油	1
きなこ ⁸⁰	レト)がらスープ	3
	ぶどう酒 白	1
きなこ ⁸⁰	食塩	0.5
	こしょう	0.03
きなこ ⁸⁰	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	ローリエ	0.1
きなこ ⁸⁰	湯	80
きなこ ⁸⁰	もやし	35
	小松菜	20
きなこ ⁸⁰	きゅうり	15
	(個)和風ドレッシング 乳・卵抜き	10

D 25日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
秋ごはん (黒米入り)	無洗米 自校	65
	もち米	10
	黒米	3
	冷)むき枝豆	8
	清酒	3
	食塩	0.9
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	15
	鶏肉 もも・皮なし	10
	清酒	1
	板こんにやく	35
	ごぼう斜めカット	25
	洗いれんこん	20
牛乳 筑前煮 とうふのみそ汁	人参	10
	ごま油	1.5
	濃口醤油	4.5
	砂糖(中双糖)	3.5
	でんぷん	0.7
	水	6
	冷)豆腐 カット	30
	油揚げ	5
	玉葱	20
	しめじ	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
だし煮干し	5	
水	120	

D 26日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託)	80
	牛乳	206
	冷)めばる 角切り	50
	清酒	2
	食塩	0.1
	でんぷん	4
	米粉	3
	なたね油	6
	冷)レモン果汁	4
	砂糖(上白糖)	3
	濃口醤油	2.5
	もやし	40
	小松菜	20
あさりの佃煮 (中のみ)	人参	7
	(個)濃口醤油	3
	牛肉 スライス	5
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	5
	乾)ひじき	2.5
	人参	10
	つきこんにやく	10
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	3.5
	砂糖(上白糖)	2.5
	みりん	0.8
湯	15	
(個)あさりの佃煮	8	

D 27日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつまいも	無洗米 自校	80
	さつまいも カット	30
	清酒	1.6
	食塩	0.9
	出し昆布	0.5
	炒り黒ごま	0.7
	牛乳	206
	豚肉 スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	25
	玉葱	20
	人参	8
豚肉と野菜の炒め物 うずら卵のすまし汁	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1
	レト)うずら卵	30
	玉葱	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	干しいたけ(スライス)	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
出し昆布	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
湯	130	

D 28日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託)	80
	牛乳	206
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	80
	玉葱	50
	つきこんにやく	25
	冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	濃口醤油	4
	砂糖(中双糖)	3
	清酒	3
	食塩	0.1
	湯	5
牛乳 肉じゃが 和風サラダ 小魚の甘酢煮	キャベツ	25
	きゅうり	20
	玉葱	5
	干しわかめ カット	0.5
	(個)青じそドレッシング 乳・卵抜き	10
	上乾ちりめん	4
	砂糖(三温糖)	1.2
	食酢	1
	ポン酢	1
	炒り白ごま	0.4

D 29日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ (コッペパン)	コッペパン	60
	牛乳	206
	(個)皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	(個)皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	35
	人参	10
	ゆで塩	0.5
	(個)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	ミネストローネ	中のみ15
	ベーコン スライス	5
	冷)白いんげん豆	15
	玉葱	35
人参	10	
マカロニ(シエル)	5	
セロリー	2	
パセリ	0.5	
サラダ油	0.5	
レト)トマト水煮	15	
レト)がらスープ	3	
ぶどう酒 赤	1	
食塩	0.7	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ローリエ	0.1	
湯	120	