



A10月

A11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこごはん (麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉カット 胸 皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも 皮なし	8
	清酒	1
	油揚げ	5
	しめじ	8
	まいたけ	5
	人参	5
	冷)むぎ枝豆	5
	干しいたけスライス	0.3
	しょうゆ	4
	清酒	2
	上白糖	0.7
	食塩	0.4
	だし昆布	0.5
	牛乳 切り干し大根の 含め煮 むらくも汁	牛乳
てんぷら		7
油揚げ		6
切り干し大根		8
人参		10
冷)さやいんげん		8
ごま油		0.5
上白糖		1.5
しょうゆ		1.5
みりん		1.2
だし汁		20
鶏卵		20
でんぷん		0.3
玉ねぎ		20
中ねぎ		6
干しいたけスライス		0.5
しょうゆ		1
食塩	0.6	
でんぷん	0.5	
だし削り節	4	
だし昆布	1	
水	120	

A12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)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉 スライス	20
	生姜	1
	しょうゆ	1
	清酒	0.5
	レト)うずら卵	20
	冷)いか(1×4)	20
	清酒	0.5
	白菜	40
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
	人参	5
	生しいたけスライス	5
	サラダ油	2
しょうゆ	0.8	
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
でんぷん	1	
湯	8	
さつまいも(乱切り)	45	
なたね油	3.6	
三温糖	3.6	
サラダ油	0.9	
食酢	0.7	
水	1.1	
炒り黒ごま	0.5	
みかん	80	
(個)ひじきのり	10	

A13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	40
	牛乳	206
	ペンネ	30
	ゆで塩	1.3
	冷)あさりむき身	10
	冷)いか(1×2)	10
	冷)ベーコン(スライス)	10
	玉ねぎ	35
	エリンギ	8
	パセリ	0.8
	にんにく	0.5
	サラダ油	2
	レト)トマト水煮	30
	赤ぶどう酒	1
	三温糖	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.2
こしょう	0.02	
一味	0.02	
粉チーズ	1	
湯	20	
冷)ブロッコリー	30	
きゅうり	15	
人参	5	
食酢	2	
冷)レモン果汁	0.5	
サラダ油	0.5	
オリーブ油	1.5	
上白糖	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	

A14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	80
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	15
	鶏肉カット もも 皮なし	10
	里もカット(2cm)	30
	れんこんカット	20
	洗いごぼう	15
	波型こんにゃく	15
	人参	10
	しめじ	10
	冷)さやいんげん	5
	ごま油	0.5
	しょうゆ	3.8
	中双糖	3.5
	みりん	1
	清酒	1
	でんぷん	0.4
湯	25	
大根	40	
きゅうり	13	
人参	8	
上白糖	2	
食酢	1.5	
すだち酢	1.5	
しょうゆ	0.3	
食塩	0.1	
上乾ちりめん	2	
(チルド)納豆	小30	
(チルド)納豆	中40	

## A17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉 スライス	30
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	45
	人参	10
	エリンギカット	6
	冷)グリーンピース	6
	にんにく	0.3
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	サラダ油	2
	バター	1.8
	レト)トマトピューレ	15
	レト)トマト水煮	10
	レト)がらスープ	3
	赤ぶどう酒	2
ウスターソース	2	
食塩	1	
こしょう	0.07	
上白糖	0.5	
チキンコンソメ	0.5	
からし粉	0.15	
ローリエ	0.1	
ピザ用チーズ	3	
湯	80	
牛乳	206	
ロースハム 短冊	5	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	7	
缶)ホールコーン	5	
乾)刻み昆布	0.5	
花かつお	0.8	
和風ドレッシング	7	
ミニトマト	30	

## A18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん 牛乳 わかさぎの から揚げ	(個)ゆでうどん	幼-小3 200
	(個)ゆでうどん	小4-小6 280
	(個)ゆでうどん	中300
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	8
	大根	30
	里いもカット(2cm)	20
	人参	10
	中ねぎ	5
	しょうゆ	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	だし煮干し	5
水	150	
牛乳	206	
冷)わかさぎ 唐揚げ粉付き	35	
なたね油	4	
冷)ブロッコリー	30	
ゆで塩	0.5	
(冷)マロンワッフル	40	

## A19日(水)

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	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉 スライス	25
	冷)白いんげん豆	35
	じゃがいも	45
	玉ねぎ	40
	人参	5
	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
	レト)トマトケチャップ	3
	上白糖	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
湯	40	
ロースハム 短冊	5	
キャベツ	35	
人参	10	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	3	
しょうゆ	2	
上白糖	0.5	
こしょう	0.02	
(個)りんごジャム	20	

## A20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 食 べて 菜 の ご ま ド レ ッ シ ン グ あ え い な か 汁	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉 スライス	20
	冷)大豆水煮	15
	油揚げ	3
	人参	7
	冷)むぎ枝豆	5
	サラダ油	1
	清酒	2
	しょうゆ	2
	上白糖	1
	食塩	0.8
	牛乳	206
	ロースハム 短冊	5
	食べて菜	30
	もやし	30
	しょうゆ	2
食酢	2	
上白糖	1.5	
ごま油	1	
炒り白ごま	1	
冷)豆腐カット	25	
大根	15	
里いもカット(2cm)	10	
洗いごぼう	10	
人参	7	
生しいたけスライス	4	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし煮干し	4	
水	110	

## A21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 鮭 の き の こ ソ ッ ス か け 大 根 と 水 菜 の サ ラ ダ み そ 汁	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)鮭2cm角切・骨なし	50
	清酒	1.5
	食塩	0.1
	でんぷん	6
	なたね油	4
	エリンギカット	3
	えのきたけ	3
	しめじ	3
	サラダ油	0.6
	上白糖	1.2
	みりん	0.7
	しょうゆ	2
	でんぷん	0.3
	湯	6
大根	40	
水菜	15	
きゅうり	10	
缶)ホールコーン	5	
しょうゆ	2	
食酢	2	
上白糖	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
油揚げ	5	
玉ねぎ	30	
人参	5	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
白みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	

## A24日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金 時 い も パン <sup>83</sup>	金時いもパン	60
	冷)金時いも(2cm角)	18
	上白糖 パン用	4.8
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	冷)ベーコン(スライス)	7
う ず ら 卵 と チ ン ゲ ン サイ の ク リ ー ム 煮 <sup>249</sup>	レト)うずら卵	20
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	40
	チンゲンサイ	20
	人参	10
	エリンギ	10
	サラダ油	1
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	調理用牛乳	25
	生クリーム	3
	チキンコンソメ	0.8
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
海 藻 サ ラ ダ <sup>58</sup>	湯	60
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
	炒り白ごま	1
	食酢	3
	しょうゆ	3
	上白糖	1.5
	ごま油	0.5
サラダ油	0.5	

## A25日(火)

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 ( <small>麦入り</small> ) <sup>153</sup>	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(1×2)	10
	白ぶどう酒	2
	玉ねぎ	20
	人参	7
	エリンギカット	5
	冷)グリーンピース	5
	バター	1
	サラダ油	0.5
	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ	0.6
	食塩	1
牛 乳 <sup>206</sup>	こしょう	0.03
	牛乳	206
	キャベツ	30
	きゅうり	20
	冷)ブロッコリー	15
	食酢	2.5
	サラダ油	1
	上白糖	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
コ ン ソ メ ス ー プ <sup>70</sup>	冷)ベーコン(スライス)	5
	玉ねぎ	20
	冷)白いんげん豆	15
	マカロニ(英字)	7
	人参	7
	セロリー	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	ローリエ	0.1
	レト)がらスープ	3
	チキンコンソメ	0.3
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	湯	120
	(個)ミックスナッツ	15

## A26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん <sup>80</sup>	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	(冷)さんま開き でんぶん付き	幼小40
さ ん ま の 蒲 焼 き 風 <sup>59</sup>	(冷)さんま開き でんぶん付き	中50
	なたね油	4
	生姜	1.2
	しょうゆ	3
	上白糖	3
	みりん	1.8
	清酒	1.8
	でんぶん	0.2
	湯	4
	冷)小松菜	20
	キャベツ	30
	人参	5
	しょうゆ	2.5
	ポン酢	0.5
	野 菜 の ポ ン 酢 あ え <sup>58</sup>	豚赤肉 スライス
さつまいもカット(2cm角)		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
豚 汁 <sup>204</sup>		

## A27日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パン <sup>60</sup>	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 <sup>206</sup>	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	冷)ベーコン(スライス)	3
	さつまいもカット(2cm角)	35
	玉ねぎ	35
	じゃがいも	15
	人参	10
	しめじ	10
	パセリ	1
	サラダ油	1
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
	バター	1
	調理用牛乳	25
	レト)がらスープ	3
チキンコンソメ	0.5	
食塩	0.4	
こしょう	0.05	
ア ー モ ン ド あ え <sup>225</sup>	湯	60
	冷)ほうれん草	20
	キャベツ	25
	太もやし	25
	アーモンド(刻み)	1.5
	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
(個)スティックチーズ 鉄分強化	15	
ス テ ィ ク チ ー ズ ( <small>中のみ</small> ) <sup>79</sup>		

## A28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ふ き よ せ ご は ん <sup>133</sup>	精白米(自校)	80	
	冷)鶏肉カット 胸 皮なし	12	
	冷)鶏肉カット もも 皮なし	8	
	むき栗カット(1/4)	10	
	しめじ	5	
	人参	5	
	冷)むき枝豆	5	
	しょうゆ	4	
	清酒	1	
	上白糖	1	
	食塩	0.8	
	だし昆布	1	
	れ ん こ ん の き ん び ら <sup>206</sup>	牛乳	206
		れんこんカット	30
		つきこんにやく	10
人参		7	
冷)さやいんげん		6	
サラダ油		0.5	
ごま油		0.2	
しょうゆ		3.5	
中双糖		2	
みりん		0.6	
み か ん ( <small>小中のみ</small> ) <sup>67</sup>	一味	0.01	
	だし汁	6	
	炒り白ごま	1	
	レト)うずら卵	20	
	型抜きかまぼこ(紅葉)	6	
	ふしめん	6	
	玉ねぎ	20	
	中ねぎ	5	
	しょうゆ	0.8	
	食塩	0.5	
み か ん <sup>203</sup>	だし削り節	4	
	だし昆布	0.5	
	水	140	
	80	みかん	80

