



## B10月

## B11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
60 コッペパン	コッペパン	60	
	206 牛乳	牛乳	206
		鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30
	牛乳	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20
		清酒	1.5
	鶏肉とカシューナツツのレモンあえ	食塩	0.2
		でんぷん	8
	84 ナツツのレモンあえ	カシューナツツ	12
		なたね油	5
		しょうゆ	2
上白糖		2	
冷)レモン果汁		1.7	
湯		1.5	
56 じゃがいも		じゃがいも	50
		人参	5
粉ふきいも		ゆで塩	1.1
		冷)ベーコン(スライス)	6
	キャベツ	35	
	玉ねぎ	30	
	セロリー	2	
	サラダ油	0.5	
	パセリ	0.5	
	レト)がらスープ	3	
	食塩	0.6	
	野菜スープ	こしょう	0.05
しょうゆ		0.4	
チキンコンソメ		0.3	
ローリエ		0.1	
湯		120	

## B12日(水)

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)むき枝豆	5	
牛乳	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	
	206 牛乳	206	
切り干し大根の含め煮	てんぷら	7	
	油揚げ	6	
	切干し大根	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	
むらくも汁	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	
174 水	120		

## B13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)	70	
	米粒麦 委託	10	
	206 牛乳	牛乳	206
		豚肉 スライス	20
	八宝菜	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	
大学いも	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	
みかん	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	
	80 みかん	80	
	(個)ひじきのり	10	

## B14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	40	
	206 牛乳	牛乳	206
		ペンネ	30
	牛乳	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	
シーフードペンネ	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	
イタリアンサラダ	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	
ヨーグルト(中のみ)			
ヨーグルト(中のみ)	(個)ヨーグルト 鉄分強化	70	



B24日(月)

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)鮭2cm角切・骨なし	50
清 酒	清酒	1.5
	食塩	0.1
で ん ぷ ん	でんぷん	6
	なたね油	4
エ リ ン ギ カ ット	エリンギカット	3
	えのきたけ	3
し め じ	しめじ	3
	サラダ油	0.6
上 白 糖	上白糖	1.2
	みりん	0.7
し ょう ゆ	しょうゆ	2
	でんぷん	0.3
湯	湯	6
	大根	40
水 菜	水菜	15
	きゅうり	10
缶)ホ ール コー ン	缶)ホールコーン	5
	しょうゆ	2
食 酢	食酢	2
	上白糖	1
サ ラ ダ 油	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
油 揚 げ	油揚げ	5
	玉ねぎ	30
人 参	人参	5
	中ねぎ	5
中 み そ	中みそ	7
	白みそ	6
だ し 煮 干 し	だし煮干し	4
	水	120

B25日(火)

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	上白糖 パン用	4.8
	牛乳	206
牛 乳	冷)ベーコン(スライス)	7
	レト)うずら卵	20
じゃ が い も	じゃがいも	40
	玉ねぎ	40
チ ン ゲ ン サ イ	チンゲンサイ	20
	人参	10
エ リ ン ギ	エリンギ	10
	サラダ油	1
小 麦 粉	小麦粉	3.5
	サラダ油	2
バ タ ー	バター	1
	調理用牛乳	25
生 ク リ ー ム	生クリーム	3
	チキンコンソメ	0.8
食 塩	食塩	0.5
	こしょう	0.03
湯	湯	60
	乾)海藻ミックス	1
キャ ベ ツ	キャベツ	30
	きゅうり	10
缶)ホ ール コー ン	缶)ホールコーン	7
	炒り白ごま	1
食 酢	食酢	3
	しょうゆ	3
上 白 糖	上白糖	1.5
	ごま油	0.5
サ ラ ダ 油	サラダ油	0.5

B26日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
精 白 米(自 校)	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(1 × 2)	冷)いか(1×2)	10
	白ぶどう酒	2
玉 ね ぎ	玉ねぎ	20
	人参	7
エ リ ン ギ カ ット	エリンギカット	5
	冷)グ リ ン ピ ー ス	冷)グリーンピース
バ タ ー	バター	1
	サラダ油	0.5
カ レ ー 粉	カレー粉	0.8
	チキンコンソメ	0.6
食 塩	食塩	1
	こしょう	0.03
牛 乳 <sup>153</sup>	牛乳	206
	キャベツ	30
き ゆう り	きゅうり	20
	冷)ブ ロ ッ コ リ ー	冷)ブロッコリー
食 酢	食酢	2.5
	サラダ油	1
上 白 糖	上白糖	0.7
	食塩	0.3
こ し ょう	こしょう	0.02
	冷)ベー コン(ス ライ ス)	冷)ベーコン(スライス)
玉 ね ぎ	玉ねぎ	20
	冷)白 い ん げ ん 豆	冷)白いんげん豆
マ カ ロ ニ(英 字)	マカロニ(英字)	7
	人参	7
セ ロ リ ー	セロリー	5
	パセリ	0.5
サ ラ ダ 油	サラダ油	0.5
	ロー リ エ	ローリエ
レ ト)が ら ス ー プ	レト)がらスープ	3
	チキン コン ソ メ	チキンコンソメ
食 塩	食塩	0.7
	こし ょう	こしょう
湯	湯	120
	(個)ミ ッ ク ス ナ ッ ツ	(個)ミックスナッツ

B27日(木)

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	(冷)さんま開き どんぶん付き	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	(冷)さんま開き どんぶん付き	中50
	なた ね 油	なたね油	4
生 姜	生姜	1.2	
	し ょう ゆ	しょうゆ	3
上 白 糖	上白糖	3	
	み り ん	みりん	1.8
清 酒	清酒	1.8	
	で ん ぷ ん	でんぷん	0.2
湯	湯	4	
	冷)小 松 菜	冷)小松菜	20
キャ ベ ツ	キャベツ	30	
	人 参	人参	5
し ょう ゆ	しょうゆ	2.5	
	ポ ン 酢	ポン酢	0.5
豚 赤 肉 ス ラ イ ス	豚赤肉 スライス	10	
	さ つ ま い も カ ッ ト(2 c m 角)	さつまいもカット(2cm角)	40
洗 い ご ぼ う	洗いごぼう	7	
	つ き こ ん に ゃ く	つきこんにゃく	7
人 参	人参	5	
	も や し	もやし	5
中 ね ぎ	中ねぎ	5	
	麦 み そ	麦みそ	11
だ し 煮 干 し	だし煮干し	4	
	水	水	110

B28日(金)

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 <sup>206</sup>	牛乳
鶏 肉 カ ッ ト 胸 皮 な し	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏 肉 カ ッ ト も も 皮 な し	鶏肉カット もも 皮なし
冷)ベー コン(ス ライ ス)	冷)ベーコン(スライス)	3
	さ つ ま い も カ ッ ト(2 c m 角)	さつまいもカット(2cm角)
玉 ね ぎ	玉ねぎ	35
	じゃ が い も	じゃがいも
人 参	人参	10
	し め じ	しめじ
パ セ リ	パセリ	1
	サ ラ ダ 油	サラダ油
小 麦 粉	小麦粉	3.5
	サ ラ ダ 油	サラダ油
バ タ ー	バター	1
	調 理 用 牛 乳	調理用牛乳
レ ト)が ら ス ー プ	レト)がらスープ	3
	チ キ ン コ ン ソ メ	チキンコンソメ
食 塩	食塩	0.4
	こ し ょう	こしょう
湯	湯	60
	冷)ほ う れ ん 草	冷)ほうれん草
キャ ベ ツ	キャベツ	25
	太 も や し	太もやし
ア ー モ ン ド (刻 み)	アーモンド(刻み)	1.5
	し ょう ゆ	しょうゆ
食 酢	食酢	2.2
	上 白 糖	上白糖
サ ラ ダ 油	サラダ油	1
	ア ー モ ン ド(粉)	アーモンド(粉)
(個)ス テ ィ ッ ク チ ー ズ 鉄 分 強 化	(個)スティックチーズ 鉄分強化	15

B31日(月)

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)	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
牛 乳	清酒	1
	上白糖	1
れ ん こ ん <sup>133</sup>	食塩	0.8
	だし昆布	1
の <sup>206</sup>	牛乳	206
の き ん び ら	れんこんカット	30
	つきこんにやく	10
ふ し め ん 汁	人参	7
	冷)さやいんげん	6
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.2
み か ん <sup>67</sup>	しょうゆ	3.5
	中双糖	2
	みりん	0.6
	一味	0.01
の <sup>203</sup>	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
	だし削り節	4
	だし昆布	0.5
	水	140
	の <sup>80</sup>	みかん