D10月

D3日（月）

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（2cm角）		30
	清酒		1.6
	食塩		0.9
	だし昆布		0.5
	炒り黒ごま		0.7
牛乳 206			
	牛乳		206
がんもどきとひじきのうま煮 127			
	牛肉　スライス		10
	冷）ミニひろうす		20
	つきこんにゃく		25
	洗いごぼう		15
	人参		15
	冷）さやいんげん		8
	乾）ひじき		3
	サラダ油		1
	三温糖		5
	しょうゆ		4.5
	みりん		0.5
	だし汁		20
かきたま汁 203			
	鶏卵		20
	玉ねぎ		30
	人参		10
	中ねぎ		5
	干ししいたけ　スライス		1
	しょうゆ		1
	食塩		0.7
	でんぷん		0.5
	だし昆布		0.5
	だし削り節		4
	湯		130

D4日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ドライカレー（麦ごはん） 80	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
牛乳 206			
	牛乳		206
	豚肉　ミンチ		20
	牛肉　ミンチ		15
	レト）ひきわり大豆		20
	玉ねぎ		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
	レト）トマトケチャップ		10
	ウスターソース		3.8
	カレー粉		1.3
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.5
切り干し大根のサラダ 146	こしょう		0.03
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	缶）ホールコーン		5
	人参		7
	乾）刻み昆布		0.5
	（個）棒々鶏ドレッシング		10
ヨーグルト（小中のみ） 38			
	（個）ヨーグルト（70g）		小70
70	（個）ヨーグルト（100g）		中100

D5日（水）

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
	豚肉　ミンチ		20
	冷）白いんげん豆		20
	冷）金時豆		10
	じゃがいも		55
	玉ねぎ		40
	レト）トマト水煮		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	レト）トマトケチャップ		6
	中双糖		1.5
	ウスターソース		1
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.05
野菜ときのこのソテー 196	湯		30
	ベーコン　スライス		5
	キャベツ		25
	冷）小松菜		20
	しめじ		10
	エリンギカット		5
	缶）ホールコーン		8
	サラダ油		1
	しょうゆ		0.2
	食塩		0.3
いちじくジャム（小中のみ） 75	こしょう		0.03
10	（個）いちじくジャム		10

D6日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 80	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
牛乳 206			
	牛乳		206
牛乳 50	（冷）さばの生姜煮		幼小50
	（冷）さばの生姜煮		中70
さばの生姜煮 71	冷）小松菜		20
	キャベツ		20
	もやし		20
	炒り白ごま		1
	（個）和風ドレッシング		10
小松菜の和え物	冷）すいとん		25
	油揚げ		5
	大根		25
	人参		7
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	白みそ		6
すいとん汁 204	だし煮干し		4
	湯		120
あさりの佃煮（小中のみ） 10	レト）あさり佃煮		10

D7日（金）

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
肉だんごのトマトシチュー	冷）肉だんご		25
	玉ねぎ		40
	キャベツ		30
	人参		10
	エリンギ		8
	冷）グリンピース		5
	セロリー		2
	サラダ油		1
	小麦粉		3
	サラダ油		1.5
	バター		1
	レト）トマト水煮		10
	レト）トマトピューレ		5
	赤ぶどう酒		2
	ウスターソース		2
	上白糖		0.7
	食塩		0.6
	こしょう		0.06
	チキンコンソメ		0.5
	ローリエ		0.1
ひじき入り根菜サラダ 227	湯		80
	洗いごぼう		20
	れんこんカット		15
	食酢		1
	人参		10
	きゅうり		5
	乾）ひじき		0.5
はちみつマーガリン（小中のみ） 62	（個）焙煎ごまドレッシング		10
11	（個）はちみつ＆マーガリン		11

D11日（火）

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　すまし汁　しょうゆ豆（小中のみ）	精白米（自校）		80
	清酒		4
	だし昆布		1
	食酢		13
	上白糖		8
	食塩		1.1
	冷）むきえび100-200		15
	清酒		2
	油揚げ		7
	ごぼうカット（ごはん用）		8
	人参		7
	冷）グリンピース		5
	高野豆腐（すし用）		1
	干ししいたけスライス		1
	上白糖		2.5
	しょうゆ		2.5
160	清酒		2
206	牛乳		206
	さつまいも（スライス）		40
	天ぷら粉		7
	水		14
66	なたね油		5
	冷）豆腐カット		20
	玉ねぎ		20
	中ねぎ		5
	干ししいたけスライス		0.7
	干しわかめカット		0.5
	だし昆布		0.5
	だし削り節		3
	清酒		1
	食塩		0.7
	しょうゆ		0.5
172	水		120
10	しょうゆ豆		10

D12日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　焼き豆腐のみそそぼろ煮　くるみあえ　スイートポテト（小中のみ）	精白米（委託）		70
80	米粒麦　委託		10
206	牛乳		206
	豚赤肉　ミンチ		15
	焼き豆腐		85
	玉ねぎ		30
	人参		10
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	干ししいたけスライス		1
	生姜		0.5
	にんにく		0.1
	ごま油		1
	赤みそ		6.5
	三温糖		3
	清酒		2
	しょうゆ		2
	一味		0.02
	でんぷん		1
190	水		20
	冷）ほうれん草		20
	キャベツ		35
	人参		5
	炒りくるみ（八つ割）		3
73	（個）和風ドレッシング		10
35	（冷）スイートポテト		35

D13日（木）　前田、川添、林、協和中

献立名	食品名		一人当り正味分量
60	コッペパン		60
206	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（唐揚げ用）		30
	鶏肉　もも・皮なし（唐揚げ用）		20
	清酒		1.5
	食塩		0.2
	でんぷん		8
	カシューナッツ		12
	なたね油		5
	しょうゆ		2
	上白糖		2
	冷）レモン果汁		1.7
84	湯		1.5
	じゃがいも		50
	人参		5
56	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
	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
206			

D14日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きのこごはん（麦入り）　牛乳　切り干し大根の含め煮　むらくも汁	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
	干ししいたけスライス		0.3
	しょうゆ		4
	清酒		2
	上白糖		0.7
	食塩		0.4
137	だし昆布		0.5
206	牛乳		206
	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
63	だし汁		20
	鶏卵		20
	でんぷん		0.3
	玉ねぎ		20
	中ねぎ		6
	干ししいたけスライス		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

D17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）		70
80	米粒麦　委託		10
牛乳 206			
八宝菜	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
大学いも 191	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（小中のみ）	みかん		80
ひじきのり（中のみ）	（個）ひじきのり		10

D18日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン 40	コッペパン		40
牛乳 206	牛乳		206
シーフードペンネ	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
イタリアンサラダ 161	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
ヨーグルト（中のみ） 70	（個）ヨーグルト　鉄分強化		70

D19日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 80	精白米（自校）		80
牛乳 206	牛乳		206
秋野菜の煮物	鶏肉カット　胸　皮なし		15
	鶏肉カット　もも　皮なし		10
	里いもカット（2㎝）		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
香りあえ 165	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
納豆（小中のみ） 68	上乾ちりめん		2
30	（チルド）納豆		小30
	（チルド）納豆		中40

D20日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス（麦ごはん）	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
牛乳 354	湯		80
206	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
65			
30	ミニトマト		30

D21日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
しっぽくうどん	（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（2㎝）		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	しょうゆ		5
	みりん		1
	清酒		1
	食塩		0.4
牛乳 506	だし煮干し		5
	水		150
206			
	牛乳		206
わかさぎのから揚げ 39	冷）わかさぎ　唐揚げ粉付き		35
	なたね油		4
ゆでブロッコリー 31	冷）ブロッコリー		30
	ゆで塩		0.5
マロンワッフル（中のみ）	（冷）マロンワッフル		40

D24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 ひじきとチーズの鉄骨サラダ りんごジャム（中のみ）	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

60 206 209 65

D25日（火）

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）むき枝豆		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

137 206 73 203

D26日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 鮭のきのこソースかけ 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

80 206 81 76 182

D27日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
金時いもパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 海藻サラダ	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		206
	冷）ベーコン（スライス）		7
	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
	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

83 206 249 58

D28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（麦入り） 牛乳 グリーンサラダ コンソメスープ ミックスナッツ（中のみ）	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
	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
	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

153 206 70 184

D31日（月）

献立名		食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	80	精白米（委託）		70
		米粒麦　委託		10
牛乳	206			
		牛乳		206
さんまの蒲焼き風				
		（冷）さんま開き　でんぷん付き		幼小40
		（冷）さんま開き　でんぷん付き		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
	59	でんぷん		0.2
		湯		4
野菜のポン酢あえ				
		冷）小松菜		20
		キャベツ		30
		人参		5
	58	しょうゆ		2.5
		ポン酢		0.5
豚汁				
		豚赤肉　スライス		10
		さつまいもカット（2cm角）		40
		洗いごぼう		7
		つきこんにゃく		7
		人参		5
		もやし		5
		中ねぎ		5
		麦みそ		11
	204	だし煮干し		4
		水		110

D13日（塩江、庵治、香川、香南、国分寺

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
てりやきチキン		鶏肉　もも　皮付き		幼50
		鶏肉　もも　皮付き		小60
		鶏肉　もも　皮付き		中70
		清酒		1.8
		しょうゆ		3
		みりん		3
		上白糖		1
		でんぷん		0.5
		水		2.5
カラフルサラダ				
	84	冷）ブロッコリー		25
		キャベツ		25
		人参		5
		ホールコーン缶詰　1号缶		5
	56	食酢		2.5
		サラダ油		1
		上白糖		0.7
		食塩　1kg		0.3
		こしょう		0.04
野菜スープ				
		冷）ベーコン　スライス		6
		キャベツ		35
		玉葱		30
		人参		8
		セロリー		2
		パセリ		0.5
		レト）がらスープ		3
		食塩		0.6
		こしょう		0.05
	206	しょうゆ		0.4
		チキンコンソメ		0.3