

E3日(月)			E4日(火)			E5日(水)			E6日(木)			E7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				
麦 ご はん 206 牛 乳 ひ じ ぎ と が ん も ど き の 煮 物 き ゆ う り の 梅 肉 あ え 15 型 抜 き チ ー ズ	精白米(委託)	70	コ ッ ペ パ ン 15 牛 乳 り ん ご ジ ャ ム 55 鶏 肉 の 甘 酢 あ ん か け 84 五 目 ス ー プ 191	コッペパン	60	栗 ご は ん 112 牛 乳 206 小 松 菜 の お か か あ え 55 豚 汁 188	精白米(自校)	80	麦 ご は ん 80 牛 乳 206 じ ゃ が い も の そ ぼ ろ 煮 195 根 菜 サ ラ ダ 55	精白米(委託)	70	ば ら ず し 牛 乳 か き あ げ 豆 腐 の み そ 汁 160 206 65 186	精白米(自校)	80				
	米粒麦 委託	10		むき栗カット(1/4)	30		むき栗カット(委託)	10		清酒	1		清酒	4				
	牛乳	206		牛乳	206		清酒	1		食塩	0.8		牛乳	206	食酢	13	清酒	4
	牛肉 スライス	25		(個)りんごジャム	15		だし昆布	0.5		牛乳	206		牛肉 ミンチ	10	上白糖	12	食塩	1.1
	冷)ミニひろうす	30		鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	30		牛乳	206		牛肉 ミンチ	15		豚肉 ミンチ	15	冷)むきえび100-200	15	油揚げ	5
	乾)ひじき	2.8		鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	20		太もやし	30		じゃがいもカット	70		つきこんにやく(ハーフ)	20	高野豆腐(ずし用)	1	洗いごぼう	8
	つきこんにやく(ハーフ)	15		食塩	0.15		小松菜	15		つきこんにやく(ハーフ)	20		皮むき玉ねぎ	40	人参	6	冷)むき枝豆	5
	洗いごぼう	20		こしょう	0.06		和え物用濃口醤油	2.5		皮むき玉ねぎ	15		冷)むき枝豆	5	干しいたけスライス	0.8	上白糖	2.5
	人参	10		清酒	1		ポン酢	1.5		サラダ油	1		サラダ油	1	しょうゆ	4	清酒	2
	冷)むき枝豆	7		でんぷん	4		花かつお(碎片)	0.8		しょうゆ	4		中双糖	2	中双糖	2	しょうゆ	1.6
	サラダ油	1		米粉	1		豚肉 スライス	10		清酒	2		清酒	0.1	食塩	0.1	水	2
	しょうゆ	4.5		なたね油 ローリー	5		清酒	1		冷)豆腐カット	30		でんぷん	0.5	湯	10	だし昆布	0.7
	三温糖	2.2		人参	5		洗いごぼう	10		人参	8		湯	10	人参	5	牛乳	206
	みりん	0.5		皮むき玉ねぎ	5		人参	8		中ねぎ	5		レト)ごぼうサラダ	25	レト)ごぼうサラダ	25	(冷)野菜のかき揚げ	60
	湯	20		サラダ油	0.5		でんぷん	3		樽)麦みそ	9		れんこんカット	20	れんこんカット	20	なたね油 ローリー	5
きゅうり	35	食酢	3.5	湯	4	だし煮干し	3	人参	5	人参	5	冷)豆腐カット	20					
花かつお	0.6	上白糖	3.5	ボンレスハム 短冊	5	水	110	レト)ホールコーン	5	レト)ホールコーン	5	油揚げ	5					
炒り白ごま 500g	1	うすくちしょうゆ	1.2	乾)こんにやく寒天	1							皮むき玉ねぎ	20					
ねり梅(和え物用)	2	でんぷん	0.3	皮むき玉ねぎ	20							人参	5					
しょうゆ	0.1	湯	4	人参	10							しめじ	5					
上白糖	0.35	レト)うずら卵	20	レト)うずら卵	20							中ねぎ	5					
みりん	0.4	生しいたけスライス	5	生しいたけスライス	5							中みそ	7					
(個)型抜きチーズ	15	中ねぎ	5	レト)がらスープ	3							白みそ	5					
		レト)がらスープ	3	しょうゆ	0.6							だし煮干し	4					
		しょうゆ	0.6	食塩	0.6							水	110					
		こしょう	0.03	こしょう	0.03													
		中華スープ(ねり状)	0.5	中華スープ(ねり状)	0.5													
		ごま油	0.1	ごま油	0.1													
		湯	120	湯	120													

## E10月

## E11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup>	精白米(自校)	80
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛乳	豚赤肉 ミンチ	20
	冷)焼き豆腐カット	60
焼き豆腐	皮むき玉ねぎ	40
	人参	10
のみそそぼろ煮	冷)むき枝豆	7
	中ねぎ	5
ブロッコリー	干しいたけスライス	1
	おろし生姜	0.3
のあえもの	おろしにんにく	0.2
	ごま油	1
の	赤みそ	5
	清酒	3
の	しょうゆ	2
	三温糖	2
の	一味	0.02
	でんぷん	0.5
の	湯	20
	冷)ブロッコリー	45
の	レト)ホールコーン	5
	すりおろしオニオンドレッシング	6.5

## E12日(水)

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
牛乳 <sup>206</sup>	上白糖 パン用	4.8
	牛乳	206
牛乳	冷)肉だんご	22
	皮むき玉ねぎ	40
肉だんご	じゃがいもカット	30
	人参	10
の	レト)トマト水煮	10
	レト)マッシュルーム	5
の	サラダ油	1
	小麦粉	5
の	バター	3
	サラダ油	2
の	レト)がらスープ	3
	ウスターソース	2.8
の	赤ぶどう酒	2
	レト)トマトパウダー	1
の	上白糖	0.7
	食塩	0.6
の	こしょう	0.06
	チキンコンソメ	0.5
の	ローリエ	0.1
	湯	70
の	太もやし	30
	ほうれん草	15
の	人参	5
	和え物用濃口醤油	2
の	みりん	0.5
	炒り白ごま 500g	1.2
の	すりごま	1.2

## E13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん <sup>80</sup>	精白米(自校)	80
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛乳	豚肉 スライス	25
	おろし生姜	0.8
八宝菜	しょうゆ	1
	清酒	0.5
春巻き	レト)うずら卵	25
	なると	10
ひじきのり	皮むき玉ねぎ	35
	キャベツ	25
の	たけのこ水煮(ホール)	20
	人参	15
の	チンゲンサイ	5
	きくらげ(せん切り)	1.5
の	サラダ油	2
	しょうゆ	0.8
の	チキンコンソメ	0.5
	食塩	0.3
の	こしょう	0.04
	でんぷん	1
の	湯	8
	(冷)春巻き	50
の	なたね油 ローリー	5
	(個)ひじきのり	10

## E14日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ライ麦パン <sup>50</sup>	ライ麦パン	50
	牛乳 <sup>206</sup>	206
牛乳	豚肉 スライス	20
	赤ぶどう酒	2
牛乳	レト)蒸大豆	40
	じゃがいもカット	40
ポークビーンズ	皮むき玉ねぎ	40
	人参	15
の	レト)トマト水煮	10
	冷)むき枝豆	7
の	サラダ油	1
	レト)トマトケチャップ	5
の	上白糖	1.2
	ウスターソース	0.7
の	食塩	0.5
	こしょう	0.05
の	チキンコンソメ	0.3
	湯	20
の	レト)まぐろ油漬	12
	人参	25
の	冷)さやいんげん	17
	すだち酢	1.5
の	上白糖	1.4
	和え物用濃口醤油	2
の	(個)いちごジャムマーガリン	16





E31日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッ ペ パン	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳	冷)鮭2cm角切・骨なし	45
	清酒	2
	でんぷん	4
	米粉	1
	なたね油 ローリー	5
	レト)きのこトリオ	15
	サラダ油	0.6
	しょうゆ	2
	上白糖	1.2
	みりん	0.7
鮭 の き の こ ソ ー ス か け	でんぷん	0.4
	湯	6
	冷)ベーコン(スライス)	7
	冷)白いんげん豆	10
	キャベツ	40
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	タピオカこんにやく ミックス	6
	マカロニ(シエル)	3
	セロリー	2
野 菜 の ス ー プ 煮	パセリ	0.8
	サラダ油	1
	レト)がらスープ	3
	しょうゆ	1
	食塩	0.7
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ	0.3
	ローリエ	0.1
	湯	110
	チ ョ コ 大 豆 ク リ ー ム	(個)チョコ大豆クリーム