

F3日(月)			F4日(火)			F5日(水)			F6日(木)			F7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				
ごはん 206 牛乳 牛赤肉 スライス 清酒 レト)蒸大豆 れんこんカット 人参 冷)さやいんげん サラダ油 しょうゆ 上白糖 みりん 湯	精白米(自校)	80	麦 ごはん 206 牛乳 牛乳 じゃがいも そのぼろ煮 根菜 サラダ 195 55	精白米(自校)	70	コッ ペパン 206 牛乳 15 牛乳 りんご ジャム 84 5 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 186	精白米(自校)	80	麦 ごはん 206 牛乳 ひじ きと 大豆 の 煮物 小松 菜と たく あん の ごま 和え 3 ふり かけ	精白米(委託)	70				
					米粒麦 自校		10			むき栗カット(1/4)	30			米粒麦 委託	10			
		牛乳		206						牛乳	206				206			
		牛赤肉 スライス		30			牛肉 ミンチ	10			(個)りんごジャム		15				牛乳	206
		清酒		0.9			豚肉 ミンチ	15			鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)		30				豚肉 スライス	15
		レト)蒸大豆		21			じゃがいもカット	70			鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)		20				冷)厚揚げカット	20
		れんこんカット		21			つきこんにやく(ハーフ)	20			食塩		0.15				レト)蒸大豆	15
		人参		13			皮むき玉ねぎ	40			こしょう		0.06				乾)ひじき	2.8
		冷)さやいんげん		6			冷)むき枝豆	5			清酒		1				つきこんにやく(ハーフ)	20
		サラダ油		0.8			サラダ油	1			でんぷん		4				洗いごぼう	15
		しょうゆ		3			しょうゆ	4			米粉		1				人参	10
		上白糖		1.2			中双糖	2			なたね油 ローリー		5				冷)さやいんげん	5
	みりん	0.3		清酒	2		人参	5				サラダ油	1					
	湯	25		食塩	0.1		皮むき玉ねぎ	5				しょうゆ	4.5					
アー モンド あえ 58 8	キャベツ	15		湯	10		サラダ油	0.5				三温糖	2.2					
	太もやし	30		レト)ごぼうサラダ	25		食酢	3.5				みりん	0.5					
	人参	5		れんこんカット	20		上白糖	3.5				湯	20					
	和え物用濃口醤油	2.5		人参	5		うすくちしょうゆ	1.2					太もやし	30				
	食酢	2		レト)ホールコーン	5		でんぷん	0.3					小松菜	15				
	上白糖	1					湯	4					たくあん(刻み)	6				
	アーモンド(刻み)	1.2					ボンレスハム 短冊	5					和え物用濃口醤油	0.5				
	アーモンド(粉)	1.2					乾)こんにやく寒天	1					炒り白ごま 500g	1.2				
	(個)こうなご佃煮	8					皮むき玉ねぎ	20					すりごま	1.2				
							人参	10										
							レト)うずら卵	20										
							生しいたけスライス	5										
						中ねぎ	5											
						レト)がらスープ	3											
						しょうゆ	0.6											
						食塩	0.6											
						こしょう	0.03											
						中華スープ(ねり状)	0.5											
						ごま油	0.1											
						湯	120											

F10月

F11日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ライ麦パン ⁵⁰	ライ麦パン	50
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
豚肉 スライス	豚肉 スライス	20
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	2
レト)蒸大豆	レト)蒸大豆	40
じゃがいもカット	じゃがいもカット	40
皮むき玉ねぎ	皮むき玉ねぎ	40
人参	人参	15
レト)トマト水煮	レト)トマト水煮	10
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	7
サラダ油	サラダ油	1
レト)トマトケチャップ	レト)トマトケチャップ	5
上白糖	上白糖	1.2
ウスターソース	ウスターソース	0.7
食塩	食塩	0.5
こしょう	こしょう	0.05
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.3
湯 ²⁰³	湯	20
レト)まぐろ油漬	レト)まぐろ油漬	12
人参	人参	25
冷)さやいんげん	冷)さやいんげん	17
すだち酢	すだち酢	1.5
上白糖	上白糖	1.4
和え物用濃口醤油 ⁵⁹	和え物用濃口醤油	2
(個)いちごジャムマーガリン ¹⁶	(個)いちごジャムマーガリン	16

F12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
豚肉 スライス	豚肉 スライス	25
おろし生姜	おろし生姜	0.8
しょうゆ	しょうゆ	1
清酒	清酒	0.5
レト)うずら卵	レト)うずら卵	25
なると	なると	10
皮むき玉ねぎ	皮むき玉ねぎ	35
キャベツ	キャベツ	25
たけのこ水煮(ホール)	たけのこ水煮(ホール)	20
人参	人参	15
チンゲンサイ	チンゲンサイ	5
きくらげ(せん切り)	きくらげ(せん切り)	1.5
サラダ油	サラダ油	2
しょうゆ	しょうゆ	0.8
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.5
食塩	食塩	0.3
こしょう	こしょう	0.04
でんぷん	でんぷん	1
湯 ¹⁷⁶	湯	8
(冷)春巻き	(冷)春巻き	50
なたね油 ローリー	なたね油 ローリー	5
(個)ひじきのり ¹⁰	(個)ひじきのり	10

F13日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時 ⁸³	金時いもパン	60
	冷)金時いも(2cm角)	18
上白糖 パン用	上白糖 パン用	4.8
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
冷)肉だんご	冷)肉だんご	22
皮むき玉ねぎ	皮むき玉ねぎ	40
じゃがいもカット	じゃがいもカット	30
人参	人参	10
レト)トマト水煮	レト)トマト水煮	10
レト)マッシュルーム	レト)マッシュルーム	5
サラダ油	サラダ油	1
小麦粉	小麦粉	5
バター	バター	3
サラダ油	サラダ油	2
レト)がらスープ	レト)がらスープ	3
ウスターソース	ウスターソース	2.8
赤ぶどう酒	赤ぶどう酒	2
レト)トマトパウダー	レト)トマトパウダー	1
上白糖	上白糖	0.7
食塩	食塩	0.6
こしょう	こしょう	0.06
チキンコンソメ	チキンコンソメ	0.5
ローリエ	ローリエ	0.1
湯 ²⁰⁹	湯	70
太もやし	太もやし	30
ほうれん草	ほうれん草	15
人参	人参	5
和え物用濃口醤油	和え物用濃口醤油	2
みりん	みりん	0.5
炒り白ごま 500g	炒り白ごま 500g	1.2
すりごま ⁵⁵	すりごま	1.2

F14日(金)

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
豚赤肉 ミンチ	豚赤肉 ミンチ	20
冷)焼き豆腐カット	冷)焼き豆腐カット	60
皮むき玉ねぎ	皮むき玉ねぎ	40
人参	人参	10
冷)むき枝豆	冷)むき枝豆	7
中ねぎ	中ねぎ	5
干しいたけスライス	干しいたけスライス	1
おろし生姜	おろし生姜	0.3
おろしにんにく	おろしにんにく	0.2
ごま油	ごま油	1
赤みそ	赤みそ	5
清酒	清酒	3
しょうゆ	しょうゆ	2
三温糖	三温糖	2
一味	一味	0.02
でんぷん	でんぷん	0.5
湯 ¹⁷⁷	湯	20
冷)ブロッコリー	冷)ブロッコリー	45
レト)ホールコーン	レト)ホールコーン	5
すりおろしオニオンドレッシング ⁵⁷	すりおろしオニオンドレッシング	6.5

F10月

F17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ばら ずし 牛乳	精白米(自校)	80	
	清酒	4	
	食酢	13	
	上白糖	12	
	食塩	1.1	
	冷)むきえび100-200	15	
	油揚げ	5	
	高野豆腐(すし用)	1	
	洗いごぼう	8	
	人参	6	
かき あげ	冷)むき枝豆	5	
	干しいたけスライス	0.8	
	上白糖	2.5	
	清酒	2	
	しょうゆ	1.6	
	水	2	
	だし昆布	0.7	
	豆腐 のみ そ 汁	牛乳	206
		(冷)野菜のかき揚げ	60
		なたね油 ローリー	5
冷)豆腐カット		20	
油揚げ		5	
皮むき玉ねぎ		20	
人参		5	
しめじ		5	
中ねぎ		5	
中みそ		7	
白 み そ	白みそ	5	
	だし煮干し	4	
	水	110	

F18日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
秋の 香り ごはん	精白米(自校)	70	
	発芽玄米	10	
	鶏肉カット 胸 皮なし	9	
	鶏肉カット もも 皮なし	6	
	清酒	0.6	
	油揚げ	3	
	さつまいもカット(2cm角)	10	
	しめじ	5	
	人参	6	
	冷)むき枝豆	5	
(発芽 玄米 入り)	うすくちしょうゆ	1	
	清酒	1	
	上白糖	1	
	食塩	0.8	
	だし昆布	0.5	
	牛乳	206	
	てんぷら	10	
	油揚げ	5	
	切干し大根	7	
	乾)茎わかめカット	0.5	
海 そう ら だ	ごま油	0.5	
	しょうゆ	3	
	みりん	1.5	
	清酒	1	
	上白糖	1	
	だし汁	20	
	冷)豆腐カット	25	
	皮むき玉ねぎ	20	
	人参	5	
	えのきたけカット	5	
す ま し 汁	中ねぎ	5	
	食塩	0.9	
	しょうゆ	0.3	
	だし削り節	3	
	だし昆布	1	
	水	120	

F19日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ド ラ イ カ レ ー	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	牛肉 ミンチ	10	
	豚肉 ミンチ	15	
	赤ぶどう酒	1	
	レト)ひきわり大豆	20	
	皮むき玉ねぎ	40	
	人参	15	
	ピーマン	3	
牛 乳	おろし生姜	0.3	
	おろしにんにく	0.6	
	サラダ油	0.5	
	小麦粉	1.1	
	レーズン	1	
	カレー粉	1.3	
	レト)トマトケチャップ	10	
	ウスターソース	3.8	
	チキンコンソメ	0.7	
	食塩	0.6	
海 そ う ら だ	こしょう	0.03	
	キャベツ	25	
	きゅうり	15	
	レト)ホールコーン	5	
	人参	5	
	乾)海藻ミックス	0.5	
	青じそドレッシング	5.5	
	(袋)りんご(1/4)	50	

F20日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ご は ん	精白米(自校)	80	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	豚肉 スライス	25	
	清酒	1	
	れんこんカット	20	
	洗いごぼう	15	
	波型こんにやく	15	
	里いもカット(2cm)	10	
	レト)むき枝豆	5	
牛 乳	ごま油	0.4	
	しょうゆ	4.5	
	上白糖	4	
	清酒	0.5	
	みりん	0.5	
	水	20	
	冷)豆腐カット	25	
	皮むき玉ねぎ	20	
	人参	10	
	干しわかめカット	0.8	
秋 野 菜 の 煮 物	しょうゆ	0.3	
	食塩	0.9	
	だし削り節	3	
	だし昆布	1	
	湯	120	
	袋)みかん	80	

F21日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ハ ヤ シ ラ イ ス	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳	206	
	牛肉 スライス	30	
	皮むき玉ねぎ	40	
	じゃがいもカット	30	
	レト)トマト水煮	15	
	人参	10	
	レト)マッシュルーム	7	
	冷)むき枝豆	6	
(麦 ご は ん)	おろしにんにく	0.3	
	小麦粉	5	
	バター	3	
	サラダ油	2	
	レト)がらスープ	3	
	赤ぶどう酒	2	
	ウスターソース	2	
	食塩	1.3	
	こしょう	0.07	
	チキンコンソメ	0.6	
牛 乳	上白糖	0.5	
	からし粉	0.15	
	ローリエ	0.1	
	ピザ用チーズ	3	
	湯	80	
	ボンレスハム 短冊	5	
	キャベツ	25	
	きゅうり	10	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	5	
り つ ち ゃ ん の サ ラ ダ	乾)刻み昆布	0.5	
	花かつお(碎片)	0.8	
	和風ドレッシング	5.5	
	袋)ミニトマト	30	

F24日(月)

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
		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		
でんぷん	0.4		
湯 ⁸³	湯	6	
野菜の スー プ煮	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	
	パセリ	0.8	
	サラダ油	1	
チョコ 大豆 クリ ーム	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 ²²⁵	湯	110
	(個)チョコ大豆クリーム ¹⁵	(個)チョコ大豆クリーム	15

F25日(火)

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	
	豚肉 スライス	20	
高野 豆腐 の卵 とじ	清酒	1	
	鶏卵	20	
	高野豆腐(サイコロ)	15	
	皮むき玉ねぎ	30	
	人参	7	
	干しいたけスライス	1	
	冷)さやいんげん	5	
	しょうゆ	3.4	
	三温糖	3	
	食塩	0.36	
ナツ ツツ 和え	だし削り節	1.5	
	湯 ¹⁷⁷	湯	70
	太もやし	30	
	キャベツ	15	
	人参	5	
	和え物用濃口醤油	2.5	
	食酢	2	
	上白糖	1	
	アーモンド(粉)	1.2	
	アーモンド(刻み)	1.2	
(冷)マロンワッフル ⁴⁰	(冷)マロンワッフル	40	

F26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
ミニウインナー		20	
牛乳	牛赤肉 ミンチ	5	
	豚赤肉 ミンチ	5	
	冷)金時豆	30	
	じゃがいもカット	50	
	皮むき玉ねぎ	40	
	人参	10	
	パセリ	0.8	
	サラダ油	1	
	白ぶどう酒	2	
	しょうゆ	1.2	
金時 豆の カレ ー煮	三温糖	0.8	
	チキンコンソメ	0.5	
	カレー粉	0.3	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	湯 ¹⁹¹	湯	24
	切干し大根	4.5	
	きゅうり	15	
	人参	5	
	レト)ホールコーン	8	
いち ご ジャ ム ³⁸	棒々鶏ドレッシング	5.5	
	(個)いちごジャム ¹⁵	15	

F27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	
	(冷)さんま	小50	
さん まの 塩 焼 き	(冷)さんま	中60	
	食塩	0.3	
	太もやし	30	
	小松菜	15	
	人参	5	
	和え物用濃口醤油	2	
	みりん	0.5	
	炒り白ごま 500g	1.2	
	すりごま	1.2	
	小松 菜の ごま あ え	冷)豆腐カット	30
皮むき玉ねぎ		20	
人参		7	
中ねぎ		5	
中みそ		7	
白みそ		5	
だし煮干し		3	
水 ¹⁸⁷		水	110

F28日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
し つ ぼ く う ど ん	(個)ゆでうどん	小1-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	鶏肉カット 胸 皮なし	12	
	鶏肉カット もも 皮なし	10	
	清酒	1	
	てんぷら	10	
	油揚げ	5	
	大根	25	
	里いもカット(2cm)	20	
	人参	5	
	干しいたけスライス	1	
	中ねぎ	5	
し よ う ゆ	しょうゆ	5	
	清酒	1.5	
	みりん	1	
	食塩	0.6	
	だし煮干し ⁴⁹⁷	だし煮干し	5
	水 ²⁰⁶	水	150
	牛乳	206	
	冷)小えび殻付き ³⁵	冷)小えび殻付き	30
		なたね油 ローリー	5
	袋)みかん ⁸⁰	袋)みかん	80

F31日(月)

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
牛乳	豚赤肉 ミンチ	25
	清酒	1
麻婆豆腐	冷)豆腐カット	65
	皮むき玉ねぎ	40
豆腐	人参	15
	たけのこ水煮(ホール)	10
かみかみあえ	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	5
かみかみあえ	きくらげ(せん切り)	1.2
	おろし生姜	1
かみかみあえ	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
かみかみあえ	レト)トマトケチャップ	7
	しょうゆ	3.5
かみかみあえ	レト)がらスープ	3
	赤みそ	2.1
かみかみあえ	清酒	1
	三温糖	0.8
かみかみあえ	中華スープ(ねり状)	0.3
	食塩	0.15
かみかみあえ	ごま油	0.1
	豆板醤	0.15
かみかみあえ	でんぷん	2
	湯 ²²⁰	30
かみかみあえ		
	さきいか	3
かみかみあえ	太もやし	30
	きゅうり	15
かみかみあえ	人参	5
	和え物用濃口醤油	0.8
かみかみあえ	炒り白ごま 500g ⁵⁵	1.2
かみかみあえ		
かみかみあえ		
かみかみあえ		
かみかみあえ		
かみかみあえ		