

A11月

A1日(火)

| 献立名       | 食品名         | 一人当り<br>正味分量 |
|-----------|-------------|--------------|
| 食パン       | (冷)食パン      | 6枚切り         |
|           |             |              |
| 牛乳        | 牛乳          | 206          |
|           | 冷)太刀魚 でん粉付き | 45           |
| なたね油      | なたね油        | 4            |
|           | 冷)レモン果汁     | 4            |
| 上白糖       | 上白糖         | 4            |
|           | 濃口醤油        | 3            |
| 本みりん      | 本みりん        | 1            |
|           | でんぶん        | 0.3          |
| じゃがいも     | じゃがいも       | 60           |
|           | 人参          | 5            |
| ゆで塩       | ゆで塩         | 1.2          |
|           |             |              |
| ベーコン スライス | ベーコン スライス   | 5            |
|           | 玉ねぎ         | 25           |
| 冷)白いんげん豆  | 冷)白いんげん豆    | 15           |
|           | 人参          | 7            |
| 缶)ホールコーン  | 缶)ホールコーン    | 5            |
|           | セロリー        | 2            |
| サラダ油      | サラダ油        | 0.5          |
|           | ローリエ        | 0.1          |
| レト)がらスープ  | レト)がらスープ    | 3            |
|           | 缶)チキンコンソメ   | 0.3          |
| 食塩        | 食塩          | 0.7          |
|           | こしょう (300g) | 0.03         |
| 濃口醤油      | 濃口醤油        | 0.2          |
|           | 湯           | 120          |

A2日(水)

| 献立名         | 食品名          | 一人当り<br>正味分量 |
|-------------|--------------|--------------|
| 麦           | 精白米(自校)      | 70           |
|             | 米粒麦 自校       | 10           |
| 牛乳          | 牛乳           | 206          |
|             |              |              |
| 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 | 8            |
| 清酒          | 清酒           | 1            |
|             | 高野豆腐 サイコロ    | 13           |
| 玉ねぎ         | 玉ねぎ          | 35           |
|             | 冷)さやいんげん     | 7            |
| 人参          | 人参           | 5            |
|             | しいたけ スライス    | 4            |
| 濃口醤油        | 濃口醤油         | 2.8          |
|             | 三温糖          | 2.5          |
| 食塩          | 食塩           | 0.3          |
|             | 湯            | 35           |
| ほうれん草       | ほうれん草        | 20           |
|             | 乾)切干し大根      | 4            |
| 人参          | 人参           | 5            |
|             | 缶)ホールコーン     | 3            |
| するめ カット     | するめ カット      | 2            |
|             | 乾)刻み昆布       | 0.7          |
| 三温糖         | 三温糖          | 1.7          |
|             | 濃口醤油         | 3            |
| 食酢          | 食酢           | 1.2          |
|             | ごま油          | 0.3          |
| 炒り白ごま       | 炒り白ごま        | 1            |
|             |              |              |
| (個)ひじきのり    | (個)ひじきのり     | 10           |
|             |              |              |

A4日(金)

| 献立名        | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 |
|------------|----------------|--------------|
| 麦          | 精白米(委託)        | 70           |
|            | 米粒麦 委託         | 10           |
| 牛乳         | 牛乳             | 206          |
|            |                |              |
| (冷)さばのみぞれ煮 | (冷)さばのみぞれ煮     | 幼小50         |
|            | (冷)さばのみぞれ煮     | 中70          |
| 白菜         | 白菜             | 35           |
|            | キャベツ           | 20           |
| 人参         | 人参             | 5            |
|            | 食酢             | 2.4          |
| 濃口醤油       | 濃口醤油           | 2.5          |
|            | 上白糖            | 1.2          |
| ごま油        | ごま油            | 0.5          |
|            | 炒り白ごま          | 1            |
| 豚赤肉 スライス   | 豚赤肉 スライス       | 10           |
|            | さつまいもカット(2cm角) | 40           |
| 洗いごぼう      | 洗いごぼう          | 7            |
|            | つきこんにやく        | 7            |
| 人参         | 人参             | 5            |
|            | もやし            | 5            |
| 中ねぎ        | 中ねぎ            | 5            |
|            | 麦みそ            | 11           |
| だし煮干し      | だし煮干し          | 4            |
|            | 水              | 110          |

| A7日(月)   |                |              | A8日(火) |               |              | A9日(水)            |         |              | A10日(木)     |            |              | A11日(金) |             |              |     |  |               |     |
|----------|----------------|--------------|--------|---------------|--------------|-------------------|---------|--------------|-------------|------------|--------------|---------|-------------|--------------|-----|--|---------------|-----|
| 献立名      | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 | 献立名    | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 | 献立名               | 食品名     | 一人当り<br>正味分量 | 献立名         | 食品名        | 一人当り<br>正味分量 | 献立名     | 食品名         | 一人当り<br>正味分量 |     |  |               |     |
| 米粉パン     | 米粉パン           | 60           | ちやんぼん麵 | (袋)中華そば 幼-小3  | 150          | 炒り黒豆の炊き込みごはん(麦入り) | 精白米(自校) | 70           | 麦ごはん        | 精白米(委託)    | 70           | コッペパン   | コッペパン       | 60           |     |  |               |     |
|          |                |              |        | (袋)中華そば 小4-6  | 200          |                   |         | 米粒麦 自校       |             | 10         |              |         | 米粒麦 委託      | 10           |     |  |               |     |
|          |                |              |        | (袋)中華そば 中     | 250          |                   |         | 牛肉 スライス      |             | 15         |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        | 豚肉 スライス       | 20           |                   |         | 炒り黒豆         |             | 8          |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        | 濃口醤油          | 1            |                   |         | 油揚げ          |             | 3          |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        | 清酒            | 0.5          |                   |         | つきこんにやく      |             | 7          |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        | 冷)いか(1×4)     | 10           |                   |         | 人参           |             | 5          |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        | 冷)むきえび100-200 | 10           |                   |         | サラダ油         |             | 0.8        |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        | 清酒            | 1.5          |                   |         | 濃口醤油         |             | 3          |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        | レト)うずら卵       | 20           |                   |         | 清酒           |             | 2          |              |         |             |              |     |  |               |     |
| 牛乳       | 鶏肉カット 胸 皮なし    | 12           | 牛乳     | キャベツ          | 30           | 牛乳                | 食塩      | 2            | 焼き豆腐のみそそばろ煮 | 豚赤肉 ミンチ    | 15           | 牛乳      | 牛肉 角切り      | 30           |     |  |               |     |
|          | 鶏肉カット もも 皮なし   | 8            |        |               | もやし          |                   | 15      |              |             | 焼き豆腐       | 85           |         |             | 大かぶ          | 50  |  | 玉ねぎ           | 30  |
|          | ぶどう酒 白         | 1            |        |               | 人参           |                   | 10      |              |             | 玉ねぎ        | 30           |         |             | キャベツ         | 20  |  | 人参            | 10  |
|          | 玉ねぎ            | 30           |        |               | レト)うずら卵      |                   | 20      |              |             | 人参         | 10           |         |             | チンゲンサイ       | 10  |  | セロリー          | 3   |
|          | じゃがいも          | 20           |        |               | キャベツ         |                   | 30      |              |             | 上白糖        | 3            |         |             | 中ねぎ          | 3   |  | サラダ油          | 1.2 |
|          | さつまももカット(2cm角) | 30           |        |               | もやし          |                   | 15      |              |             | 食塩         | 1            |         |             | 干しいたけ スライス   | 1   |  | 有塩バター         | 0.6 |
|          | 人参             | 10           |        |               | 人参           |                   | 10      |              |             | てんぷら       | 8            |         |             | 生姜           | 0.5 |  | トマトケチャップ(1kg) | 4   |
|          | しめじ            | 10           |        |               | たけのこ水煮 ホール   |                   | 10      |              |             | 洗いごぼう      | 15           |         |             | にんにく         | 0.1 |  | トマトピューレ       | 4   |
|          | エリンギ カット       | 10           |        |               | 中ねぎ          |                   | 5       |              |             | つきこんにやく    | 15           |         |             | ごま油          | 1   |  | ぶどう酒 赤        | 2   |
|          | サラダ油           | 2            |        |               | 生姜           |                   | 1       |              |             | 乾)茎わかめ カット | 1.5          |         |             | 赤みそ          | 6.5 |  | 食塩            | 0.9 |
| 秋の香りシチュー | 小麦粉(中力粉)       | 3.5          |        | サラダ油          | 1            |                   | 人参      | 7            |             | 三温糖        | 3            |         | こしょう (300g) | 0.05         |     |  |               |     |
|          | 有塩バター          | 1            |        | 濃口醤油          | 6            |                   | 炒り白ごま   | 1            |             | 清酒         | 2            |         | 缶)チキンコンソメ   | 0.5          |     |  |               |     |
|          | サラダ油           | 1.5          |        | レト)がらスープ      | 3            |                   | サラダ油    | 1            |             | 濃口醤油       | 2            |         | ローリエ        | 0.1          |     |  |               |     |
|          | 缶)チキンコンソメ      | 0.5          |        | 食塩            | 1            |                   | 濃口醤油    | 3            |             | 一味とうがらし    | 0.02         |         | 生クリーム(1L)   | 2            |     |  |               |     |
|          | レト)がらスープ       | 3            |        | こしょう (300g)   | 0.03         |                   | 人参      | 7            |             | でんぷん       | 1            |         | 湯           | 90           |     |  |               |     |
|          | 食塩             | 0.7          |        | 缶)チキンコンソメ     | 0.5          |                   | 炒り白ごま   | 1            |             | 水          | 20           |         |             |              |     |  |               |     |
|          | こしょう (300g)    | 0.04         |        | ごま油           | 0.3          |                   | 濃口醤油    | 3            |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | ローリエ           | 0.1          |        | 豆板醤           | 0.1          |                   | 中双糖     | 1.8          |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | 調理用牛乳          | 30           |        | でんぷん          | 1            |                   | 本みりん    | 1            |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | 湯              | 75           |        | 湯             | 130          |                   | だし汁     | 5            |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
| 海藻サラダ    | 乾)海藻ミックス       | 1            |        | 牛乳            | 206          |                   | 一味とうがらし | 0.01         |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | キャベツ           | 30           |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | きゅうり           | 10           |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | 缶)ホールコーン       | 5            |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | 炒り白ごま          | 1            |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | 食酢             | 3            |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | 濃口醤油           | 3            |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | 上白糖            | 1.5          |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | ごま油            | 0.5          |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          | サラダ油           | 0.5          |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
| 柿(小中のみ)  | 柿              | 26.25        |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |
|          |                |              |        |               |              |                   |         |              |             |            |              |         |             |              |     |  |               |     |

## A14日(月)

| 献立名               | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
|-------------------|---------------|--------------|
| ガーリックピラフ<br>(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            |
|                   | ぶどう酒 白        | 1            |
|                   | 玉ねぎ           | 20           |
|                   | 人参            | 10           |
|                   | エリンギ カット      | 8            |
|                   | 冷)むき枝豆        | 5            |
|                   | にんにく          | 0.8          |
|                   | サラダ油          | 1.4          |
|                   | 有塩バター         | 0.6          |
|                   | 缶)チキンコンソメ     | 0.7          |
|                   | 食塩            | 0.9          |
| ひじきとチーズの<br>鉄骨サラダ | こしょう (300g)   | 0.04         |
|                   | 牛乳            | 206          |
|                   | レト)まぐろ油漬      | 10           |
|                   | キャベツ          | 30           |
|                   | 人参            | 5            |
|                   | ダイスチーズ        | 5            |
|                   | 乾)ひじき         | 1.2          |
|                   | 食酢            | 3            |
|                   | サラダ油          | 3            |
|                   | 濃口醤油          | 2            |
|                   | 上白糖           | 0.5          |
|                   | こしょう (300g)   | 0.02         |
|                   | ボンレスハム 短冊     | 5            |
|                   | レト)うずら卵       | 20           |
| レタス               | 20            |              |
| 玉ねぎ               | 20            |              |
| 人参                | 5             |              |
| サラダ油              | 0.5           |              |
| レト)がらスープ          | 3             |              |
| 食塩                | 0.6           |              |
| こしょう (300g)       | 0.03          |              |
| 濃口醤油              | 0.5           |              |
| 缶)チキンコンソメ         | 0.5           |              |
| 湯                 | 120           |              |
| (個)ミックスナッツ        | 15            |              |

## A15日(火)

| 献立名         | 食品名        | 一人当り<br>正味分量 |
|-------------|------------|--------------|
| 麦ごはん<br>206 | 精白米(委託)    | 70           |
|             | 米粒麦 委託     | 10           |
|             | 牛乳         | 206          |
|             | はまち        | 幼40          |
|             | はまち        | 小50          |
|             | はまち        | 中60          |
|             | 清酒         | 2            |
|             | 食塩         | 0.15         |
|             | 米粉         | 4            |
|             | でんぶん       | 3            |
|             | なたね油       | 4            |
|             | 濃口醤油       | 2.5          |
|             | 三温糖        | 1.5          |
|             | 本みりん       | 1            |
| はまちの照り焼き風   | でんぶん       | 0.3          |
|             | 湯          | 8            |
|             | 食べて菜       | 20           |
|             | キャベツ       | 35           |
|             | 人参         | 5            |
|             | 花かつお (1kg) | 1            |
|             | 濃口醤油       | 1.8          |
|             | 食酢         | 1.8          |
|             | 上白糖        | 1            |
|             | ごま油        | 1            |
|             | 油揚げ        | 7            |
|             | 大根         | 30           |
|             | 玉ねぎ        | 20           |
|             | 人参         | 5            |
| 中ねぎ         | 3          |              |
| 中みそ         | 7          |              |
| 甘みそ         | 6          |              |
| だし煮干し       | 4          |              |
| 水           | 120        |              |
| レト)あさり佃煮    | 10         |              |

## A16日(水)

| 献立名             | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 |
|-----------------|----------------|--------------|
| 食パン<br>206      | (冷)食パン         | 6枚切り         |
|                 | 牛乳             | 206          |
|                 | 豚赤肉 ミンチ        | 20           |
|                 | 冷)白いんげん豆       | 20           |
|                 | 冷)金時豆          | 15           |
|                 | じゃがいも          | 50           |
|                 | 玉ねぎ            | 45           |
|                 | レト)トマト水煮       | 8            |
|                 | にんにく           | 1            |
|                 | パセリ            | 0.8          |
|                 | サラダ油           | 1            |
|                 | トマトケチャップ(1kg)  | 6            |
|                 | 中双糖            | 1.5          |
|                 | ウスターソース        | 1            |
| チリコンカン          | ぶどう酒 赤         | 1            |
|                 | 缶)チキンコンソメ      | 0.5          |
|                 | 食塩             | 0.3          |
|                 | チリパウダー         | 0.05         |
|                 | 湯              | 30           |
|                 | キャベツ           | 35           |
|                 | きゅうり           | 20           |
|                 | レト)パイナップル      | 12           |
|                 | 食酢             | 2            |
|                 | サラダ油           | 1            |
|                 | 上白糖            | 1            |
|                 | 食塩             | 0.2          |
|                 | こしょう (300g)    | 0.02         |
|                 | (個)ヨーグルト (70g) | 小70          |
| (個)ヨーグルト (100g) | 中100           |              |

## A17日(木)

| 献立名               | 食品名       | 一人当り<br>正味分量 |
|-------------------|-----------|--------------|
| 麦ごはん<br>206       | 精白米(自校)   | 70           |
|                   | 米粒麦 自校    | 10           |
|                   | 牛乳        | 206          |
|                   | 牛肉 スライス   | 12           |
|                   | 冷)ミニひろうす  | 20           |
|                   | つきこんにやく   | 25           |
|                   | 洗いごぼう     | 15           |
|                   | 人参        | 10           |
|                   | 冷)さやいんげん  | 8            |
|                   | 乾)ひじき     | 3            |
|                   | サラダ油      | 1            |
|                   | 三温糖       | 5            |
|                   | 濃口醤油      | 4.5          |
|                   | 本みりん      | 0.5          |
| がんもどきとひじきの<br>うま煮 | だし削り節 鯖抜き | 1            |
|                   | 湯         | 20           |
|                   | 小松菜       | 25           |
|                   | もやし       | 30           |
|                   | 人参        | 5            |
|                   | 濃口醤油      | 2            |
|                   | 食酢        | 1.5          |
|                   | 上白糖       | 1            |
|                   | サラダ油      | 0.5          |
|                   | ごま油       | 0.5          |
|                   | 炒り白ごま     | 1            |
|                   | (袋)干しいも   | 10           |
|                   | 干し芋(小中のみ) |              |

## A18日(金)

| 献立名         | 食品名        | 一人当り<br>正味分量 |
|-------------|------------|--------------|
| 麦ごはん<br>206 | 精白米(委託)    | 70           |
|             | 米粒麦 委託     | 10           |
|             | 牛乳         | 206          |
|             | 牛肉 スライス    | 30           |
|             | 焼き豆腐       | 30           |
|             | 白菜         | 45           |
|             | 玉ねぎ        | 20           |
|             | 系こんにやく     | 20           |
|             | 太ねぎ        | 10           |
|             | 人参         | 7            |
|             | 麩          | 3            |
|             | サラダ油       | 1            |
|             | 濃口醤油       | 8            |
|             | 中双糖        | 5            |
| すき焼き風煮      | 清酒         | 1            |
|             | ブロッコリーカット  | 40           |
|             | 濃口醤油       | 2            |
|             | ボン酢        | 1            |
|             | 花かつお (1kg) | 0.8          |

A21日(月)

| 献立名   | 食品名         | 一人当り<br>正味分量 |
|---|-------------|--------------|
| きなこ揚げパン <sup>73</sup><br>( <sup>206</sup> コッペパン)<br>牛乳<br>白菜と肉団子のスープ <sup>247</sup><br>かんぴょうサラダ <sup>39</sup> | コッペパン       | 60           |
|   | なたね油        | 4            |
|   | きな粉         | 4.5          |
|   | 三温糖         | 3            |
|   | 食塩          | 0.01         |
|   | 紙ナフキン       | 1            |
|   | 牛乳          | 206          |
|   | 冷)肉団子       | 30           |
|   | 白菜          | 40           |
|   | 玉ねぎ         | 20           |
|   | たけのこ水煮 ホール  | 10           |
|   | 人参          | 8            |
|   | しいたけ スライス   | 5            |
|   | 中ねぎ         | 5            |
|   | はるさめ        | 3            |
|   | 生姜          | 0.5          |
|   | レト)がらスープ    | 3            |
|   | 濃口醤油        | 2            |
|   | 食塩          | 0.6          |
|   | こしょう (300g) | 0.03         |
| 缶)チキンコンソメ   | 0.3         |              |
| 湯   | 120         |              |
| きゅうり  | 20          |              |
| 人参  | 5           |              |
| 乾)かんぴょう   | 5           |              |
| 乾)刻み昆布  | 0.5         |              |
| 食酢  | 3           |              |
| 濃口醤油  | 3           |              |
| 上白糖   | 1.5         |              |
| ごま油   | 0.5         |              |
| サラダ油  | 0.5         |              |

A22日(火)

| 献立名                                  | 食品名       | 一人当り<br>正味分量 |
|--------------------------------------|-----------|--------------|
| ご <sup>80</sup><br>はん <sup>206</sup> | 精白米(自校)   | 80           |
| 牛乳                                   | 牛乳        | 206          |
| 豚肉と野菜の炒め物                            | 豚肉 スライス   | 40           |
| 生姜                                   | 生姜        | 1            |
| 濃口醤油                                 | 濃口醤油      | 1            |
| キャベツ                                 | キャベツ      | 30           |
| 玉ねぎ                                  | 玉ねぎ       | 30           |
| 人参                                   | 人参        | 10           |
| 中ねぎ                                  | 中ねぎ       | 5            |
| サラダ油                                 | サラダ油      | 1            |
| 赤みそ                                  | 赤みそ       | 5            |
| 上白糖                                  | 上白糖       | 2.5          |
| 清酒                                   | 清酒        | 2            |
| 濃口醤油                                 | 濃口醤油      | 1            |
| 豆腐                                   | 豆腐        | 25           |
| 油揚げ                                  | 油揚げ       | 7            |
| つきこんにやく                              | つきこんにやく   | 10           |
| 洗いごぼう                                | 洗いごぼう     | 10           |
| 人参                                   | 人参        | 7            |
| 中ねぎ                                  | 中ねぎ       | 5            |
| 濃口醤油                                 | 濃口醤油      | 2            |
| 食塩                                   | 食塩        | 0.7          |
| だし削り節 鯖抜き                            | だし削り節 鯖抜き | 4            |
| だし昆布                                 | だし昆布      | 1            |
| 水                                    | 水         | 120          |

A24日(木)

| 献立名   | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
|---|---------------|--------------|
| きのこカレーライス(麦ごはん)<br>牛乳<br>野菜サラダ<br>小煮干し <sup>329</sup> | 精白米(委託)       | 70           |
|   | 米粒麦 委託        | 10           |
|   | 豚肉 スライス       | 25           |
|   | じゃがいも         | 40           |
|   | 玉ねぎ           | 40           |
|   | 人参            | 15           |
|   | セロリー          | 5            |
|   | にんにく          | 0.5          |
|   | サラダ油          | 1            |
|   | エリンギ カット      | 10           |
|   | しめじ           | 10           |
|   | マッシュルーム       | 10           |
|   | サラダ油          | 1            |
|   | 小麦粉(中力粉)      | 5.5          |
|   | 缶)カレー粉        | 1            |
|   | サラダ油          | 4            |
|   | レト)がらスープ      | 3            |
|   | トマトケチャップ(1kg) | 2            |
|   | とんかつソース       | 1            |
|   | ウスターソース       | 1            |
|   | ぶどう酒 赤        | 1            |
|   | チャツネ (450g)   | 1            |
|   | 濃口醤油          | 1            |
|   | 食塩            | 0.7          |
|   | こしょう (300g)   | 0.04         |
|   | 缶)チキンコンソメ     | 0.5          |
|   | 湯             | 70           |
|   | 牛乳            | 206          |
|   | キャベツ          | 35           |
|   | きゅうり          | 20           |
| 缶)ホールコーン  | 7             |              |
| 食酢  | 3             |              |
| サラダ油  | 1             |              |
| 上白糖   | 0.7           |              |
| 食塩  | 0.3           |              |
| こしょう (300g)   | 0.04          |              |
| 小煮干し  | 4             |              |

A25日(金)

| 献立名   | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
|---|---------------|--------------|
| 食パン <sup>206</sup><br>牛乳<br>スパゲティミートソース<br>イタリアンサラダ <sup>158</sup><br>アーモンド入りチーズ(中のみ) <sup>57</sup> | (冷)食パン        | 6枚切り         |
|   | 牛乳            | 206          |
|   | スパゲティ(ハーフ)    | 35           |
|   | ゆで塩           | 1.3          |
|   | 牛赤肉 ミンチ       | 15           |
|   | 豚赤肉 ミンチ       | 15           |
|   | 玉ねぎ           | 35           |
|   | 人参            | 10           |
|   | エリンギ カット      | 10           |
|   | ピーマン          | 6            |
|   | にんにく          | 0.3          |
|   | サラダ油          | 2            |
|   | トマトピューレ       | 13           |
|   | トマトケチャップ(1kg) | 7            |
|   | ぶどう酒 赤        | 4            |
|   | 粉チーズ          | 2.5          |
|   | ウスターソース       | 1.5          |
|   | 缶)チキンコンソメ     | 0.3          |
|   | 食塩            | 0.2          |
|   | こしょう (300g)   | 0.05         |
| ブロックリーカット   | 20            |              |
| きゅうり  | 25            |              |
| 赤パブリカ   | 3             |              |
| 黄パブリカ   | 3             |              |
| 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 (300g)   | 0.04          |              |
| (個)アーモンド入りチーズ   | 15            |              |

A28日(月)

| 献立名                      | 食品名       | 一人当り<br>正味分量 |
|--------------------------|-----------|--------------|
| 黒米ごはん <sup>78</sup>      | 精白米(自校)   | 65           |
|                          | 黒米        | 2.5          |
|                          | もち米       | 10           |
|                          | 食塩        | 0.8          |
| 牛乳 <sup>206</sup>        | 牛乳        | 206          |
|                          |           |              |
| 豚肉とごぼうの煮物                | 豚肉 スライス   | 30           |
|                          | 波型こんにやく   | 35           |
|                          | 洗いごぼう     | 35           |
|                          | 人参        | 15           |
|                          | 冷)さやいんげん  | 7            |
|                          | サラダ油      | 1            |
|                          | 濃口醤油      | 5            |
|                          | 本みりん      | 2            |
|                          | 中双糖       | 2            |
|                          | 清酒        | 1.5          |
| かきたま汁 <sup>142</sup>     | でんぷん      | 0.5          |
|                          | だし汁       | 8            |
| いも大福(中のみ) <sup>199</sup> | 鶏卵        | 20           |
|                          | 玉ねぎ       | 30           |
|                          | 人参        | 7            |
|                          | 中ねぎ       | 5            |
|                          | 濃口醤油      | 1            |
|                          | 食塩        | 0.7          |
|                          | でんぷん      | 0.5          |
|                          | だし削り節 鯖抜き | 4            |
|                          | だし昆布      | 1            |
|                          | 湯         | 130          |
| (冷)大福                    | 40        |              |

A29日(火)

| 献立名                   | 食品名                | 一人当り<br>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          |
|                       |                    |              |
| 牛乳                    | チルド)メルルーサ 角切り(2cm) | 50           |
|                       | 清酒                 | 2            |
| 魚のごま揚げ <sup>71</sup>  | 生姜                 | 1            |
|                       | 濃口醤油               | 1            |
|                       | 食塩                 | 0.3          |
|                       | 炒り白ごま              | 2            |
|                       | でんぷん               | 10           |
|                       | なたね油               | 5            |
|                       |                    |              |
|                       | もやし                | 25           |
|                       | キャベツ               | 20           |
|                       | きゅうり               | 20           |
| わかめのみそ汁 <sup>72</sup> | 上乾ちりめん             | 2            |
|                       | 上白糖                | 1.5          |
|                       | 食酢                 | 1.5          |
|                       | 冷)レモン果汁            | 1.5          |
|                       | 濃口醤油               | 0.3          |
|                       | 食塩                 | 0.3          |
|                       |                    |              |
|                       | 玉ねぎ                | 30           |
|                       | 人参                 | 5            |
|                       | 干しわかめ カット          | 0.8          |
| 湯 <sup>177</sup>      | 中ねぎ                | 3            |
|                       | 中みそ                | 7            |
|                       | 甘みそ                | 6            |
|                       | だし削り節 鯖抜き          | 4            |
|                       | だし昆布               | 0.7          |
|                       | 湯                  | 120          |
|                       |                    |              |
|                       |                    |              |
|                       |                    |              |
|                       |                    |              |

A30日(水)

| 献立名                       | 食品名            | 一人当り<br>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             | 206          |
|                           |                |              |
| 牛乳                        | 鶏肉カット もも 皮なし   | 12           |
|                           | 鶏肉カット 胸 皮なし    | 18           |
|                           | ぶどう酒 白         | 1            |
|                           | 白菜             | 45           |
|                           | 玉ねぎ            | 40           |
|                           | じゃがいも          | 35           |
|                           | 人参             | 10           |
|                           | ブロッコリーカット      | 15           |
|                           | サラダ油           | 0.5          |
|                           | 小麦粉(中力粉)       | 3.5          |
| 白菜のクリーム煮 <sup>260</sup>   | サラダ油           | 2            |
|                           | 有塩バター          | 1            |
|                           | レト)がらスープ       | 3            |
|                           | 缶)チキンコンソメ      | 0.6          |
|                           | 食塩             | 0.6          |
|                           | こしょう (300g)    | 0.02         |
|                           | 調理用牛乳          | 20           |
|                           | 生クリーム(1L)      | 2            |
|                           | 粉チーズ           | 0.5          |
|                           | 湯              | 50           |
| 切り干し大根のサラダ <sup>260</sup> |                |              |
|                           | きゅうり           | 10           |
|                           | 乾)切干し大根        | 5            |
|                           | 人参             | 5            |
|                           | 缶)ホールコーン       | 5            |
|                           | 乾)刻み昆布         | 0.5          |
|                           | 棒々鶏ドレッシング (1L) | 10           |
|                           |                |              |
|                           | (個)りんごジャム      | 15           |
|                           |                |              |