

C11月

C1日(火)

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	
	濃口醤油	4	
	清酒	1	
	上白糖	1	
れんこんのきんぴら	食塩	0.8	
	だし昆布	1	
	牛乳	206	
	れんこんカット	30	
	つきこんにやく	10	
	人参	7	
	冷)さやいんげん	6	
	サラダ油	0.5	
	ごま油	0.2	
	濃口醤油	3.5	
ふしめん汁	中双糖	2	
	本みりん	0.6	
	一味とうがらし	0.01	
	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	
みかん	濃口醤油	0.8	
	食塩	0.5	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	だし昆布	0.5	
	水	140	
	みかん	80	

C2日(水)

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	
牛乳	牛乳	206	
	豚肉 スライス	15	
	厚揚げ	45	
	玉ねぎ	20	
	白菜	25	
	たけのこ水煮 ホール	15	
	人参	10	
	チンゲンサイ	10	
	しいたけ スライス	5	
	にんにく	0.5	
ツナのあえもの	サラダ油	1	
	食酢	2	
	上白糖	3	
	濃口醤油	3.5	
	トマトケチャップ(1kg)	2.5	
	清酒	1	
	缶)チキンコンソメ	0.5	
	食塩	0.1	
	でんぷん	1	
	湯	10	
ふりかけ	レト)まぐろ油漬	15	
	きゅうり	40	
	干しわかめ カット	0.8	
	濃口醤油	1.5	
	ポン酢	0.5	
	炒り白ごま	0.5	
	(個)野菜ふりかけ	2.5	

C4日(金)

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	
	冷)太刀魚 でん粉付き	45	
	なたね油	4	
	冷)レモン果汁	4	
	上白糖	4	
	濃口醤油	3	
	本みりん	1	
	でんぷん	0.3	
	じゃがいも	60	
人參	人参	5	
	ゆで塩	1.2	
	ベーコン スライス	5	
	玉ねぎ	25	
	冷)白いんげん豆	15	
	人参	7	
	缶)ホールコーン	5	
	セロリー	2	
	サラダ油	0.5	
	ローリエ	0.1	
コンソメスープ	レト)がらスープ	3	
	缶)チキンコンソメ	0.3	
	食塩	0.7	
	こしょう (300g)	0.03	
	濃口醤油	0.2	
	湯	120	

C7日(月)			
献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(自校)	70	
	米粒麦 自校	10	
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	鶏肉カット 胸 皮なし	12	
高 野 豆 腐 の う ま 煮 ¹²⁶	鶏肉カット もも 皮なし	8	
	清酒	1	
	高野豆腐 サイコロ	13	
	玉ねぎ	35	
	冷)さやいんげん	7	
	人参	5	
	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	2.8	
	三温糖	2.5	
	食塩	0.3	
	湯	35	
	か み か み 和 え ¹⁰	ほうれん草	20
		乾)切干し大根	4
		人参	5
		缶)ホールコーン	3
するめ カット		2	
乾)刻み昆布		0.7	
三温糖		1.7	
ひ じ き の り ⁴²	濃口醤油	3	
	食酢	1.2	
	ごま油	0.3	
(個)ひじきのり ¹⁰	炒り白ごま	1	

C8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	
	鶏肉カット 胸 皮なし	12	
高 野 豆 腐 の う ま 煮 ¹²⁶	鶏肉カット もも 皮なし	8	
	清酒	1	
	高野豆腐 サイコロ	13	
	玉ねぎ	35	
	冷)さやいんげん	7	
	人参	5	
	しいたけ スライス	4	
	濃口醤油	2.8	
	三温糖	2.5	
	食塩	0.3	
	湯	35	
	か み か み 和 え ¹⁰	ほうれん草	20
		乾)切干し大根	4
		人参	5
		缶)ホールコーン	3
するめ カット		2	
乾)刻み昆布		0.7	
三温糖		1.7	
ひ じ き の り ⁴²	濃口醤油	3	
	食酢	1.2	
	ごま油	0.3	
(個)ひじきのり ¹⁰	炒り白ごま	1	

C9日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
米 粉 パ ン ⁶⁰	米粉パン	60
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
秋 の 香 り シ ン チ ュ ー ²⁴⁹	鶏肉カット もも 皮なし	8
	ぶどう酒 白	1
	玉ねぎ	30
	じゃがいも	20
	さつまいもカット(2cm角)	30
	人参	10
	しめじ	10
	エリンギ カット	10
	サラダ油	2
	小麦粉(中力粉)	3.5
	有塩バター	1
	サラダ油	1.5
	缶)チキンコンソメ	0.5
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.7
こしょう (300g)	0.04	
ローリエ	0.1	
調理用牛乳	30	
湯	75	
海 藻 サ ラ ダ ²⁶	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	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	26.25	

C10日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ち ゃ ん ぼ ん 麵 ¹²⁷	(袋)中華そば 小1-3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
牛 乳 ²⁰⁶	(袋)中華そば 中	250
	豚肉 スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	冷)いか(1×4)	10
	冷)むきえび100-200	10
	清酒	1.5
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮 ホール	10
	中ねぎ	5
	生姜	1
	サラダ油	1
濃口醤油	6	
レト)がらスープ	3	
食塩	1	
こしょう (300g)	0.03	
缶)チキンコンソメ	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	130	
み か ん ⁸⁰	牛乳	206
	金時いも 乱切り(2cm) 皮付き	60
	なたね油	3
	食塩	0.1
	みかん	80

C11日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒 り 黒 豆 の 炊 き 込 み ¹²⁷	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛肉 スライス	15
	炒り黒豆	8
	油揚げ	3
	つきこんにやく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	上白糖	2
	食塩	1
	牛乳	206
	てんぷら	8
	洗いごぼう	15
	つきこんにやく	15
	乾)茎わかめ カット	1.5
人参	7	
炒り白ごま	1	
サラダ油	1	
濃口醤油	3	
中双糖	1.8	
本みりん	1	
だし汁	5	
一味とうがらし	0.01	
み そ 汁 ¹⁸⁹	大根	20
	玉ねぎ	20
	しめじ	7
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	湯	120

C14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	
	豚赤肉 ミンチ	15	
焼き豆腐の みそ 煮 ご ま あ え ¹⁹⁰	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	
	濃口醤油	2	
	一味とうがらし	0.02	
	でんぷん	1	
	水	20	
	小魚入り アー モンド ⁶⁴	もやし	35
		小松菜	20
		人参	5
濃口醤油		2	
本みりん		0.5	
炒り白ごま		1.2	
(個)小魚入りアーモンド		8	

C15日(火)

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	牛肉 角切り	30	
	大かぶ	50	
ボ ル シ チ ²⁴⁹	玉ねぎ	30	
	キャベツ	20	
	人参	10	
	セロリー	3	
	パセリ	0.3	
	サラダ油	1.2	
	有塩バター	0.6	
	トマトケチャップ(1kg)	4	
	トマトピューレ	4	
	ぶどう酒 赤	2	
	食塩	0.9	
	こしょう (300g)	0.05	
	缶)チキンコンソメ	0.5	
	ローリエ	0.1	
	生クリーム(1L)	2	
	湯	90	
	み か ん ⁸⁰	ブロッコリーカット	30
		キャベツ	20
	63	缶)ホールコーン	5
冷)大豆水煮		5	
80	食酢	2	
	サラダ油	0.8	
	上白糖	0.5	
	食塩	0.5	
	こしょう (300g)	0.04	
	みかん	80	

C16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガ ー リ ッ ク ピ ラ フ ¹⁴⁸	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳 ²⁰⁶	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
ひ じ き と チ ー ズ ²⁰⁶	ぶどう酒 白	1
	玉ねぎ	20
牛 乳 ¹⁴⁸	人参	10
	エリンギ カット	8
牛 乳 ²⁰⁶	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
ひ じ き と チ ー ズ ²⁰⁶	サラダ油	1.4
	有塩バター	0.6
牛 乳 ¹⁴⁸	缶)チキンコンソメ	0.7
	食塩	0.9
牛 乳 ²⁰⁶	こしょう (300g)	0.04
	牛乳	206
レ ト ま ぐ ろ 油 漬 ⁶⁰	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
レ タ ス ⁶⁰	人参	5
	ダイスチーズ	5
レ タ ス ⁶⁰	乾)ひじき	1.2
	食酢	3
レ タ ス ⁶⁰	サラダ油	3
	濃口醤油	2
レ タ ス ⁶⁰	上白糖	0.5
	こしょう (300g)	0.02
レ タ ス ⁶⁰	ボンレスハム 短冊	5
	レト)うずら卵	20
レ タ ス ⁶⁰	レタス	20
	玉ねぎ	20
レ タ ス ⁶⁰	人参	5
	サラダ油	0.5
レ タ ス ⁶⁰	レト)がらスープ	3
	食塩	0.6
レ タ ス ⁶⁰	こしょう (300g)	0.03
	濃口醤油	0.5
レ タ ス ⁶⁰	缶)チキンコンソメ	0.5
	湯	120
レ タ ス ⁶⁰	(個)ミックスナッツ	15

C17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
	はまち	幼40
牛 乳 ²⁰⁶	はまち	小50
	はまち	中60
は ま ち の 照 り 焼 き 風 ⁷⁶	清酒	2
	食塩	0.15
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	米粉	4
	でんぷん	3
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	なたね油	4
	濃口醤油	2.5
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	三温糖	1.5
	本みりん	1
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	でんぷん	0.3
	湯	8
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	食べて菜	20
	キャベツ	35
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	人参	5
	花かつお (1kg)	1
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	濃口醤油	1.8
	食酢	1.8
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	上白糖	1
	ごま油	1
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	油揚げ	7
	大根	30
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	玉ねぎ	20
	人参	5
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	中ねぎ	3
	中みそ	7
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	甘みそ	6
	だし煮干し	4
食 べ て 菜 の あ え も の ⁷⁶	水	120
	レト)あさり佃煮	10

C18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	豚赤肉 ミンチ	20
	冷)白いんげん豆	20
牛 乳 ²⁰⁶	冷)金時豆	15
	じゃがいも	50
牛 乳 ²⁰⁶	玉ねぎ	45
	レト)トマト水煮	8
牛 乳 ²⁰⁶	にんにく	1
	パセリ	0.8
牛 乳 ²⁰⁶	サラダ油	1
	トマトケチャップ(1kg)	6
牛 乳 ²⁰⁶	中双糖	1.5
	ウスターソース	1
牛 乳 ²⁰⁶	ぶどう酒 赤	1
	缶)チキンコンソメ	0.5
牛 乳 ²⁰⁶	食塩	0.3
	チリパウダー	0.05
牛 乳 ²⁰⁶	湯	30
	キャベツ	35
牛 乳 ²⁰⁶	きゅうり	20
	レト)パイナップル	12
牛 乳 ²⁰⁶	食酢	2
	サラダ油	1
牛 乳 ²⁰⁶	上白糖	1
	食塩	0.2
牛 乳 ²⁰⁶	こしょう (300g)	0.02
	(個)ヨーグルト (70g)	小70
牛 乳 ²⁰⁶	(個)ヨーグルト (100g)	中100

C21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	牛肉 スライス	12
牛 乳	冷)ミニひろうす	20
	つきこんにやく	25
が ん も ど き と ひ じ き の う ま 煮 ¹²⁵	洗いごぼう	15
	人参	10
小 松 菜 の ご ま ド レ ッ シ ン グ ⁶⁷	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
和 え ¹⁰	サラダ油	1
	三温糖	5
干 し 芋	濃口醤油	4.5
	本みりん	0.5
	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

C22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
	牛肉 スライス	30
牛 乳	焼き豆腐	30
	白菜	45
す き 焼 き 風 煮	玉ねぎ	20
	大根	20
ブ ロ ッ コ リ ー の お か か 和 え ⁴⁴	糸こんにやく	20
	太ねぎ	10
	人参	7
	麩	3
	サラダ油	1
	濃口醤油	8
	中双糖	5
	清酒	1
	ブロッコリーカット	40
	濃口醤油	2
	ポン酢	1
	花かつお (1kg)	0.8

C24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き な ご 揚 げ パ ン ⁷³	コッペパン	60
	なたね油	4
牛 乳 ²⁰⁶	きな粉	4.5
	三温糖	3
牛 乳	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
牛 乳	牛乳	206
	冷)肉団子	30
白 菜 と 肉 団 子 の ス ー プ ²⁴⁷	白菜	40
	玉ねぎ	20
か ん び よ う サ ラ ダ	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

C25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	豚肉 スライス	40
	生姜	1
豚 肉 と 野 菜 の 炒 め 物	濃口醤油	1
	キャベツ	30
け ん ち ん 汁 ¹²⁹	玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	上白糖	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1
	豆腐	25
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
	食塩	0.7
	だし削り節 鯖抜き	4
	だし昆布	1
	水	120

C28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(麦ごはん)	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
野菜サラダ		
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	

C29日(火)

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
牛乳	牛乳	206
スパゲティ(ハーフ)	スパゲティ(ハーフ)	35
ゆで塩	ゆで塩	1.3
牛赤肉 ミンチ	牛赤肉 ミンチ	15
豚赤肉 ミンチ	豚赤肉 ミンチ	15
玉ねぎ	玉ねぎ	35
人参	人参	10
エリンギ カット	エリンギ カット	10
ピーマン	ピーマン	6
にんにく	にんにく	0.3
サラダ油	サラダ油	2
トマトピューレ	トマトピューレ	13
トマトケチャップ(1kg)	トマトケチャップ(1kg)	7
ぶどう酒 赤	ぶどう酒 赤	4
粉チーズ	粉チーズ	2.5
ウスターソース	ウスターソース	1.5
缶)チキンコンソメ	缶)チキンコンソメ	0.3
食塩	食塩	0.2
こしょう (300g)	こしょう (300g)	0.05
ブロッコリーカット	ブロッコリーカット	20
きゅうり	きゅうり	25
赤パプリカ	赤パプリカ	3
黄パプリカ	黄パプリカ	3
食酢	食酢	2
冷)レモン果汁	冷)レモン果汁	0.5
サラダ油	サラダ油	0.5
オリーブ油	オリーブ油	1.5
上白糖	上白糖	0.7
食塩	食塩	0.3
こしょう (300g)	こしょう (300g)	0.04
(個)アーモンド入りチーズ	(個)アーモンド入りチーズ	15

C30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒米ごはん	精白米(自校)	65
	黒米	2.5
	もち米	10
	食塩	0.8
牛乳	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	でんぷん	0.5
	だし汁	8
いも大福(中のみ)	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