

1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5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 牛乳 焼き豆腐のみそそばろ煮 小松菜のあえもの	精白米(委託)	70	コッペパン 牛乳 秋の香りシチュー ごぼうサラダ はちみつマーガリン	コッペパン	60	ばらすし 牛乳 さつまいものあげもん そうめん汁 しょうゆ豆	精白米(自校)	80	牛乳 ドライカレー(麦ごはん) 切り干し大根のサラダ グレーゼリー(小のみ) マロンワッフル(中のみ)	精白米(委託)	70	きのこごはん(麦入り) 牛乳 れんこんのきんぴら むらくも汁 ミックスナッツ	精白米(自校)	70
	米粒麦 委託	10		清酒	4		精白米(委託)	10		米粒麦 自校	10			
	牛乳	○ 206		牛乳	○ 206		出し昆布	1		牛乳	○ 206		(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12
	豚赤肉ミンチ	20		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		食酢	13		豚赤肉ミンチ	20		(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
	焼き豆腐	85		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		上白糖	8		牛肉ミンチ	15		清酒	1
	玉葱	30		白ぶどう酒	1		食塩	1.1		(冷)ひきわり大豆	15		油揚げ	5
	人参	10		玉葱	30		(冷)むきえび	15		玉葱	50		しめじ	8
	チンゲンサイ	10		じゃがいも	20		清酒	2		人参	10		まいたけ	5
	中ねぎ	3		さつまいもカット 2cm角	30		油揚げ	7		ピーマン	4		人参	5
	干しいたけ(スライス)	1		人参	10		ごぼう ささがき(ごはん用)	8		レーズン	1		(冷)むき枝豆	5
	生姜	0.5		しめじ	10		人参	7		にんにく	0.6		干しいたけ(スライス)	0.3
	にんにく	0.1		エリンギカット	10		(冷)グリーンピース	5		生姜	0.3		しょうゆ	4
	ごま油	1		パセリ	0.5		高野豆腐(すし用)	1		サラダ油	0.5		清酒	2
	赤みそ	6.5		サラダ油	2		干しいたけ(スライス)	1		小麦粉	1		上白糖	0.7
	三温糖	3		小麦粉	3.5		上白糖	2.5		バター	1		食塩	0.4
	清酒	2		バター	1		うすくちしょうゆ	2.5		サラダ油	1.5		出し昆布	0.5
	しょうゆ	2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		清酒	2		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		牛乳	○ 206
	一味	0.02		食塩	0.7		牛乳	○ 206		食塩	0.7			
	でんぷん	1		こしょう	0.04		さつまいも(スライス天ぷら用)	小40		こしょう	0.03		れんこん いちょう切り	30
	水	20		ローリエ	0.1		さつまいも(スライス天ぷら用)	中50		天ぷら粉 乳・卵抜き	7		つきこんにやく	10
小松菜	15	調理用牛乳	○ 30	水	16	水	16	人参	7					
もやし	35	湯	75	食用油	5	型抜きかまぼこ(紅葉)	6	(冷)さやいんげん	6					
人参	10	洗いごぼう	25	水	16	(乾)そうめん	6	サラダ油	0.5					
(袋)和風ドレッシング	10	きゅうり	15	食塩	0.4	玉葱	25	しょうゆ	3.5					
		人参	5	削り節 だし用	4	ミニ冬瓜	10	中双糖	2					
		(缶)ホールコーン	5	出し昆布	0.5	中ねぎ	5	みりん	0.6					
		(袋)焼煎ごまドレッシング	10	水	140	うすくちしょうゆ	0.8	一味	0.01					
				しょうゆ豆	10	食塩	0.4	だし汁	6					
						削り節 だし用	4	炒り白ごま	1					
						出し昆布	0.5	鶏卵	20					
						水	140	でんぷん	0.3					
								玉葱	25					
								中ねぎ	6					
								しょうゆ	1					
								食塩	0.6					
								でんぷん	0.5					
								削り節 だし用	4					
								出し昆布	1					
								水	130					
								(袋)ミックスナッツ	15					

9日(火)

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
ミニウインナー		20
ベーコン(スライス)		7
玉葱		45
じゃがいも		30
キャベツ		20
大根		20
人参		15
(冷)白いんげん豆		15
セロリー		2
パセリ		0.7
サラダ油		1
白ぶどう酒		1
食塩		0.5
こしょう		0.03
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
ローリエ		0.1
湯		75
きゅうり		25
キャベツ		20
人参		10
(缶)ホールコーン		5
(袋)フレンチドレッシング		10
(個)クリームチーズ		15

10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	○	206
(冷)豆あじ でんぶん付き		30
食用油		4
食酢		3
しょうゆ		2.2
上白糖		2.2
みりん		0.8
一味		0.02
水		1.1
小松菜		20
キャベツ		30
人参		5
(袋)青じそドレッシング		10
豆腐		20
油揚げ		5
玉葱		30
人参		5
中ねぎ		5
中みそ		7
白みそ		6
煮干し だし用		4
水		120
(袋)味付けのり(5枚)		2.5

11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
(冷)鶏肉 胸・皮なし カット		12
(冷)鶏肉 もも・皮なし カット		8
白ぶどう酒		1
玉葱		15
人参		10
エリンギカット		8
(冷)むぎ枝豆		5
バター		1
サラダ油		0.5
トマトケチャップ		14
ウスターソース		1
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
食塩		0.5
こしょう		0.05
牛乳	○	206
(冷)ブロッコリー		25
きゅうり		20
キャベツ		20
ゆで塩		0.5
(袋)イタリアンドレッシング		10
ローズハム(短冊)卵抜き		10
玉葱		30
人参		7
マカロニ(英字)		7
セロリー		2
パセリ		0.5
サラダ油		1
(レト)がらスープ		3
食塩		0.7
こしょう		0.03
しょうゆ		0.2
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
ローリエ		0.1
湯		120
(個)ヨーグルト(無糖)		75
(DP)希少糖入りシロップ		6.4

12日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きなこ揚げパン	コッペパン	60
	食用油	4
	きな粉 1kg	4.5
	三温糖	3
	食塩	0.01
	紙ナフキン	1
牛乳	○	206
冬瓜と肉団子のスープ	(冷)肉だんご	30
	(冷)白いんげん豆	15
	玉葱	45
	ミニ冬瓜	30
	キャベツ	30
	人参	15
	セロリー	2
	パセリ	0.7
	白ぶどう酒	1
	サラダ油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	80
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	(缶)ホールコーン	7
	(乾)ひじき	1.5
	(袋)棒々鶏ドレッシング	10

15日(月)			16日(火)			17日(水)			18日(木)			19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 牛 乳 豆 腐 の 中 華 煮 春 雨 サ ラ ダ み か ん	精白米(委託)	70	し っ ぽ く う ど ん 牛 乳 釜 揚 げ い り こ の か ら 揚 げ ゆ で ブ ロ ッ コ リ ー 野 菜 マ フ イ ン	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小200	秋 の 香 り ご は ん 牛 乳 切 り 干 し 大 根 の 含 め 煮 す ま し 汁 ス イ ー ト ポ テ ト	精白米(自校)	80	麦 ご は ん 牛 乳 じ ゃ が い も の そ ぼ ろ 煮 香 り あ え 納 豆	精白米(委託)	70	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
	米粒麦 委託	10		(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中280		(冷)鶏肉 胸・皮なし カット	9		米粒麦 委託	10		(冷)金時いも2cm角(パン用)	18
	牛乳	○ 206		鶏肉 胸・皮なし	12		(冷)鶏肉 もも・皮なし カット	6		牛乳	○ 206		上白糖 パン用	4.8
	豚肉 スライス	25		鶏肉 もも・皮なし	8		さつまいもカット 2cm角	10		牛乳	○ 206		牛乳	○ 206
	豆腐	85		清酒	1		しめじ	5		牛赤肉ミンチ	10		ベーコン(スライス)	7
	玉葱	30		てんぷら	10		人参	7		豚赤肉ミンチ	10		(レト)うずら卵	20
	チンゲンサイ	10		油揚げ	8		(冷)むき枝豆	5		清酒	1		じゃがいも	80
	人参	7		大根	30		しょうゆ	4		じゃがいも	80		玉葱	40
	生姜	1.5		里いもカット 2cm角	20		しょうゆ	5		玉葱	40		チンゲンサイ	20
	干しいたけ(スライス)	0.8		人参	10		みりん	1		つきこんにやく	15		人参	15
	サラダ油	0.5		中ねぎ	5		清酒	1		人参	10		エリンギ	10
	ごま油	0.5		しょうゆ	5		食塩	0.6		(冷)さやいんげん	8		サラダ油	1
	しょうゆ	3		みりん	1		出し昆布	1		サラダ油	2		しょうゆ	3.5
	中双糖	1.5		清酒	1		牛乳	○ 206		しょうゆ	3.5		中双糖	2
	オイスターソース	1		食塩	0.4					中双糖	2		清酒	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		煮干し だし用	5		てんぷら	6		湯	5		湯	5
	でんぷん	0.7		水	150		油揚げ	5		人参	10		大根	40
	湯	20		牛乳	○ 206		切干し大根	8		(冷)さやいんげん	8		きゅうり	15
	ロースハム(短冊)卵抜き	7		(冷)釜揚げいりこ米粉付	35		人参	10		ごま油	0.5		人参	7
もやし	25	食用油	4	(冷)さやいんげん	8	上白糖	1.5	(レト)まぐろ油漬	10					
きゅうり	15	食塩	0.1	ごま油	0.5	しょうゆ	3	上白糖	2					
人参	7	(冷)ブロッコリー	30	上白糖	1.5	みりん	1	食酢	1.5					
(乾)はるさめ	5	ゆで塩	0.5	しょうゆ	3	だし汁	12	すだち酢	1.5					
しょうゆ	2	(袋)野菜マフィン	30	みりん	1	(レト)うずら卵	20	しょうゆ	0.3					
食酢	2			だし汁	12	型抜きかまぼこ(銀杏)	6	食塩	0.1					
上白糖	1.6					玉葱	20							
ごま油	1					中ねぎ	5	(個)納豆	小30					
からし粉	0.06					干しわかめ(カット)	0.5	(個)納豆	中40					
食塩	0.1					清酒	1							
みかん	80					食塩	0.7							
						しょうゆ	0.5							
						出し昆布	0.5							
						削り節 だし用	3							
						水	120							
						(袋)スイートポテト	35							

22日(月)			23日(火)			24日(水)			25日(木)			26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				
大豆 ごはん (麦入り) 牛乳 野菜のごまドレッシング あえ いなか汁	精白米(自校)	70	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 豚汁 あさりの佃煮	精白米(委託)	70	ご はん 牛乳 秋 野菜の煮物 ちりめん あえ 野菜ふりかけ みかん	精白米(自校)	90	ハ ヤ シ ラ イ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 り つ ち ゃ ん サ ラ ダ ミ ニ ト マ ト チ ー ズ (中 の み)	精白米(委託)	70	セ ル フ フ イ ッ シ ュ バ ー ガ ー (コ ッ ペ パ ン) 牛 乳 白 身 魚 の フ ラ イ ゆ で 野 菜 タ ル タ ル ソ ー ス ミ ネ ス ト ロ ー ネ	コッペパン	60				
	米粒麦 自校	10		米粒麦 委託	10		牛乳	○		206	米粒麦 委託		10	牛肉(3×3cmスライス)	20	牛乳	○	206
	牛肉 スライス	15		牛乳	○		206	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)		12	じゃがいも		50	玉葱	45	(冷)白身魚フライ	小50	
	(冷)大豆水煮	15		冷)鮭2cm角切・骨なし	50		鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8		人参	10		人参	10	(冷)白身魚フライ	中70		
	油揚げ	3		清酒	1.5		れんこん いちよう切り	20		エリンギ	6		エリンギ	6	食用油	4		
	人参	7		食塩	0.1		波型こんにやく	20		(冷)グリーンピース	6		(冷)グリーンピース	6	キャベツ	35		
	(冷)むき枝豆	5		でんぷん	6		洗いごぼう	15		にんにく	0.3		にんにく	0.3	人参	5		
	(レト)うずら卵	1		食用油	4		人参	15		サラダ油	1		サラダ油	1	ゆで塩	0.4		
	清酒	2		エリンギ カット	3		しめじ	10		バター	2		バター	2	(袋)タルタルソース	小5		
	しょうゆ	2		えのきたけ	3		(冷)さやいんげん	5		トマトピューレ	1.8		トマトピューレ	1.8	(袋)タルタルソース	中12		
	上白糖	1		しめじ	3		ごま油	0.5		しょうゆ	15		しょうゆ	15	ベーコン(スライス)	5		
	食塩	0.8		サラダ油	0.6		しょうゆ	3.8		中双糖	2.5		(レト)トマト水煮	10	(冷)白いんげん豆	18		
	牛乳	○		上白糖	1.2		みりん	2.5		清酒	1		(レト)がらスープ	3	玉葱	40		
	ローズハム(短冊)卵抜き	5		みりん	0.7		しょうゆ	1		でんぷん	0.4		赤ぶどう酒	2	人参	10		
	小松菜	10		しょうゆ	2		清酒	1		湯	25		ウスターソース	2	マカロニ(シエル)	7		
	チンゲン菜	15		でんぷん	0.3		でんぷん	0.4		湯	25		食塩	1	セロリー	2		
	もやし	35		湯	6		湯	25		上乾ちりめん	7		こしょう	0.07	パセリ	0.5		
	しょうゆ	2		大根	40		湯	25		もやし	40		上白糖	0.5	サラダ油	0.5		
	食酢	2		水菜	15		もやし	40		小松菜	20		チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	(レト)トマト水煮	15		
	上白糖	1.5		きゅうり	10		人参	5		人参	5		からし粉	0.15	(レト)がらスープ	3		
	ごま油	1		(缶)ホールコーン	5		しょうゆ	2.7		しょうゆ	2.7		ローリエ	0.1	ピザ用チーズ	3		
	炒り白ごま	1		しょうゆ	2.5		食酢	2.5		ポン酢	0.7		ピザ用チーズ	3	湯	80		
豆腐	25	食酢	2.5	上白糖	1.8	上白糖	0.5	湯	80	牛乳	○	206						
大根	15	サラダ油	0.5	上白糖	1.8	上白糖	0.5	牛乳	○	206	ゆで野菜							
里いもカット 2cm角	10	ごま油	0.5	サラダ油	0.5	(袋)野菜ふりかけ	2.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	タルタルソース						
洗いごぼう	10	豚赤肉 スライス	10	みかん	80	みかん	80	ローズハム(短冊)卵抜き	5	ローリエ	0.1	ミネストローネ						
人参	7	さつまいもカット 2cm角	40					キャベツ	30	湯	120							
中ねぎ	5	もやし	10					きゅうり	10									
中みそ	7	洗いごぼう	7					人参	7									
白みそ	6	つきこんにやく	7					(缶)ホールコーン	5									
煮干し だし用	4	人参	7					(乾)刻み昆布	0.5									
水	110	中ねぎ	5					花かつお 1kg	0.8									
		麦みそ	11					食酢	3									
		煮干し だし用	4					サラダ油	3									
		水	120					しょうゆ	2									
		(レト)あさり佃煮	10					上白糖	0.5									
								こしょう	0.02									
								ミニトマト	30									
								(個)キャンディチーズ	10									

29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
	米粒麦 委託	10
牛 乳	牛乳	○ 206
厚 揚 げ と ひ じ き の う ま 煮 野 菜 と ツ ナ の あ え も の 小 魚 ア ー モ ン ド	牛肉(3×3cmスライス)	20
	厚揚げ	50
	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	3
	しょうゆ	4.5
	みりん	0.5
	削り節 だし用	1
	湯	20
	(レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
ほうれん草	25	
(缶)ホールコーン	8	
(冷)レモン果汁	2.4	
しょうゆ	1.8	
上白糖	1.2	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小 型 コ ッ ペ バ ン	(個)コッペパン 袋入り	小40
	(個)コッペパン 袋入り	中50
牛 乳	牛乳	○ 206
(装 入 り) 牛 乳 き の こ ス バ ゲ テ イ カ ラ フ ル サ ラ ダ り ん ご	スパゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	ベーコン(スライス)	10
	玉葱	40
	人参	10
	えのきたけ	8
	エリンギカット	8
	しめじ	8
	しいたけ スライス	5
	ピーマン	5
	サラダ油	1
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	しょうゆ	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.8
	こしょう	0.04
	(袋)刻みのり	0.3
	(冷)ブロッコリー	30
	きゅうり	20
	人参	7
	(缶)ホールコーン	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	
りんご	50	

31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
八 宝 菜	豚肉 スライス	20
	生姜	1
大 学 い も	しょうゆ	1
	(レト)うずら卵	20
ひ じ き の り	(冷)短冊いか(1×4cm)	20
	清酒	0.5
み か ん	白菜	40
	玉葱	30
ひ じ き の り	たけのこ水煮(ホール)	15
	チンゲンサイ	15
み か ん	人参	10
	しいたけ スライス	5
み か ん	サラダ油	2
	しょうゆ	0.8
み か ん	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	食塩	0.3
み か ん	こしょう	0.04
	でんぶん	1
み か ん	湯	8
	さつまいも(2~3cm乱切り)	45
み か ん	食用油	3.6
	三温糖	3.6
み か ん	サラダ油	0.9
	食酢	0.7
み か ん	水	1.1
	炒り黒ごま	0.5
み か ん	(袋)ひじきのり	10
	みかん	80