1日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　八宝菜　大学いも　ひじきのり（小中のみ）　みかん（小中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	生姜		1
	しょうゆ		1
	（レト）うずら卵		20
	（冷）いか（1×4cm）		20
	清酒		0.5
	白菜		40
	玉ねぎ		30
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		15
	チンゲンサイ		15
	人参		10
	しいたけ　スライス		5
	サラダ油		2
	しょうゆ		0.8
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	でんぷん		1
	湯		8
	さつまいもカット　乱切り		45
	なたね油		3.6
	砂糖（三温糖）		3.6
	サラダ油		0.9
	食酢		0.7
	水		1.1
	黒ごま　炒り		0.5
	（袋）ひじきのり		10
	みかん		80

2日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
五目チャーハン（麦入り）　牛乳　ブロッコリーの中華和え　うずらたまごとチンゲンサイのスープ　豆乳プリン（中のみ）	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	焼き豚（1cm角切り）		20
	（冷）むきえび		15
	清酒		1
	玉ねぎ		15
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	中ねぎ		3
	サラダ油		1.5
	清酒		1
	しょうゆ		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.02
	牛乳	○	206
	（冷）ブロッコリー		30
	キャベツ		25
	（缶）ホールコーン		5
	食酢		3
	ごま油		0.8
	砂糖（上白糖）		1
	しょうゆ		2.5
	（冷）ベーコン（スライス）		5
	（レト）うずら卵		30
	玉ねぎ		15
	チンゲンサイ		8
	人参		5
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.3
	湯		120
	（個）豆乳プリン		40

5日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
米粉パン　牛乳　レタスのシチュー　イタリアンサラダ	米粉パン		60
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	ぶどう酒　白		1
	じゃがいも		35
	玉ねぎ		35
	人参		10
	エリンギ　カット		5
	レタス		15
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	小麦粉（中力粉）		4
	サラダ油		2
	有塩バター		2
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	ローリエ		0.1
	調理用牛乳	○	30
	ピザ用チーズ		3
	湯		60
	（冷）ブロッコリー		30
	きゅうり		15
	赤パプリカ		3
	黄パプリカ		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
	砂糖（上白糖）		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.04

6日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばのしょうが煮　野菜のポン酢あえ　とうふのみそ汁	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	（冷）さばの生姜煮		小50
	（冷）さばの生姜煮		中70
	小松菜		25
	もやし		30
	人参		7
	しょうゆ		2.5
	ポン酢		1.5
	炒り白ごま		1
	豆腐		30
	油揚げ		5
	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

7日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ちゃんぽんめん　牛乳　金時いものからあげ　キウイフルーツ	（袋）中華そば		小1～3年　150g
	（袋）中華そば		小4～6年　200g
	（袋）中華そば		中　250g
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		20
	しょうゆ		1
	清酒		0.5
	（冷）いか（1×4cm）		10
	（冷）むきえび		10
	清酒		1.5
	（レト）うずら卵		20
	キャベツ		30
	もやし		15
	人参		10
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		10
	中ねぎ		5
	生姜		1
	サラダ油		1
	しょうゆ		6
	（レト）がらスープ		3
	食塩		1
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	ごま油		0.3
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	湯		130
	牛乳	○	206
	金時いも皮付き　乱切り		60
	なたね油		3
	食塩		0.1
	香粋		30

8日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
わかめごはん　牛乳　がんもどきとひじきのうま煮　ほうれん草のアーモンドあえ	精白米（自校）		90
	炊き込みわかめ		2.3
	牛乳	○	206
	牛肉（3×3cmスライス）		15
	（冷）ひろうす　ミニ		20
	つきこんにゃく		25
	洗いごぼう		20
	人参		10
	（冷）さやいんげん		8
	（乾）ひじき		3
	サラダ油		1
	砂糖（三温糖）		3
	しょうゆ		4.5
	みりん		0.5
	湯		20
	ほうれん草		25
	キャベツ		20
	もやし		25
	アーモンド（刻み）		1.5
	しょうゆ		2.7
	砂糖（上白糖）		1

9日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　あつあげのあまず煮　かみかみあえ　味つけのり	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	厚揚げ		45
	玉ねぎ		20
	白菜		25
	（レト）たけのこ水煮（ホール）		15
	人参		10
	中ねぎ		3
	しいたけ　スライス		5
	にんにく		0.5
	サラダ油		1
	食酢		2.5
	砂糖（上白糖）		3.8
	しょうゆ		4.4
	トマトケチャップ		3.1
	清酒		1.1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.1
	でんぷん		1.1
	水		11
	ほうれん草		25
	（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
	砂糖（三温糖）		1.7
	しょうゆ		3
	食酢		1.2
	ごま油		0.3
	炒り白ごま		1
	（袋）味付けのり		2.5

12日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　秋の香りシチュー　海藻サラダ　みかん（小中のみ）　チーズ（小中のみ）	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	ぶどう酒　白		1
	（レト）大豆ペースト		15
	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		10
	パセリ		0.5
	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
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.7
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	調理用牛乳	○	30
	湯		75
	（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
	食酢		3
	しょうゆ		3
	砂糖（上白糖）		1.5
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5
	みかん		80
	（個）チーズ		15

13日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いり黒豆のたきこみごはん（麦入り）　牛乳　まんばのちりめんあえ　のっぺい汁　ミックスナッツ（中のみ）	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	牛肉（2×2cmスライス）		15
	炒り黒豆		8
	油揚げ		3
	つきこんにゃく		7
	人参		5
	サラダ油		0.8
	しょうゆ		3
	清酒		2
	砂糖（上白糖）		2
	食塩		1
	牛乳	○	206
	（乾）上乾ちりめん		3
	まんば		30
	もやし		35
	しょうゆ		2
	食酢		1.5
	砂糖（上白糖）		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1
	油揚げ		10
	里いもカット		30
	人参		10
	ごぼう　ささがき		10
	中ねぎ		3
	しょうゆ		1
	清酒		1
	食塩		0.6
	みりん		0.3
	でんぷん		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		120
	（袋）ミックスナッツ		15

14日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　はまちの照り焼き風　食べて菜のあえもの　大根のみそ汁	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	はまち		小50
	はまち		中70
	清酒		2
	食塩		0.15
	米粉		4
	でんぷん		3
	なたね油		4
	しょうゆ		2.5
	砂糖（三温糖）		1.5
	みりん		1
	でんぷん		0.3
	湯		8
	食べて菜		20
	キャベツ		35
	人参		5
	炒り白ごま		1
	しょうゆ		2
	食酢		2.5
	砂糖（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		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	水		120

15日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ（麦入り）　牛乳　ひじきとチーズの鉄こつサラダ　レタスのスープ　ヨーグルト（小中のみ）	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	（冷）あさり　むき身		10
	（冷）むきえび		10
	（冷）いか（1×2cm）		10
	ぶどう酒　白		2
	玉ねぎ		20
	人参		10
	エリンギカット		5
	（冷）グリンピース		5
	有塩バター		1
	サラダ油		1
	（缶）カレー粉		0.8
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		1
	こしょう		0.03
	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		2
	しょうゆ		2
	砂糖（上白糖）		0.5
	こしょう		0.02
	ボンレスハム　短冊		7
	（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		0.03
	しょうゆ		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	湯		120
	（個）ヨーグルト		70

16日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　すき焼き煮　ブロッコリーのごまあえ　あさりのつくだ煮（小中のみ）　パイナップル（小中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	牛赤肉（3×3cmスライス）		30
	焼き豆腐		30
	白菜		45
	玉ねぎ		20
	大根		20
	糸こんにゃく		20
	太ねぎ		10
	人参		10
	麩		3
	サラダ油		1
	しょうゆ		8
	砂糖（中双糖）		5
	清酒		1
	（冷）ブロッコリー		20
	キャベツ		35
	（缶）ホールコーン		5
	しょうゆ		2.5
	食酢		3
	砂糖（上白糖）		1
	ごま油		0.8
	炒り白ごま		1
	（レト）あさり佃煮		10
	（袋）パイン		40

19日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
玄米粉揚げパン　牛乳　肉だんごとビーフンのスープ煮　ビーンズサラダ	コッペパン		60
	なたね油		4
	焙煎玄米粉		4
	砂糖（三温糖）		3
	紙ナフキン		1
	牛乳	○	206
	（冷）肉団子		30
	ビーフン		5
	玉ねぎ		40
	キャベツ		20
	人参		10
	チンゲンサイ		10
	（乾）きくらげ　せん切り		0.5
	生姜		0.5
	ごま油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	しょうゆ		3
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	湯		130
	（冷）ブロッコリー		25
	きゅうり		20
	（レト）ミックスビーンズ		10
	人参		5
	食酢		3
	サラダ油		1
	砂糖（上白糖）		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.04

20日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さんまの香味ソース　切りぼし大根のサラダ　とうふのすまし汁	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	（冷）さんま　2cm幅　でん粉付き		40
	なたね油		4
	細ねぎ		1
	生姜		1
	にんにく		0.3
	しょうゆ		3.3
	砂糖（上白糖）		2.8
	みりん		1
	ほうれん草		15
	（乾）切干し大根		5
	人参		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	砂糖（三温糖）		1.5
	しょうゆ		2.5
	食酢		1
	ごま油		0.3
	豆腐		30
	玉ねぎ		20
	人参		7
	中ねぎ		5
	えのきたけ		5
	食塩		0.7
	しょうゆ		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	湯		120

21日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ふきよせごはん　牛乳　くきわかめのきんぴら　そうめんのみそ汁	精白米（自校）		80
	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	むき栗カット　1/4切り		10
	しめじ		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	しょうゆ		4
	清酒		1
	砂糖（上白糖）		1
	食塩		0.8
	だし昆布		1
	牛乳	○	206
	てんぷら		10
	（乾）茎わかめ　カット		1.5
	れんこん　いちょう切り		15
	洗いごぼう		15
	つきこんにゃく		15
	人参		10
	ごま油		1
	しょうゆ		4.5
	砂糖（中双糖）		3
	みりん		1
	だし汁		5
	炒り白ごま		1
	油揚げ		5
	そうめん		5
	玉ねぎ		20
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	湯		130

22日（木）

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）　牛乳　野菜サラダ　小にぼし（小中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛肉（3×3×0.5cm）		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		13
	しめじ		10
	マッシュルーム		7
	サラダ油		1
	小麦粉（中力粉）		5.5
	（缶）カレー粉		1.1
	サラダ油		4
	（レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	とんかつソース		1
	ウスターソース		1.7
	ぶどう酒　赤		1
	チャツネ　450g		1
	しょうゆ		1
	食塩		1
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		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
	砂糖（上白糖）		0.7
	食塩		0.3
	こしょう		0.04
	（乾）小煮干し		4

26日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　とり肉のトマト煮　ごぼうサラダ　かき（小中のみ）	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		30
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		20
	（冷）ベーコン（スライス）		5
	じゃがいも		40
	玉ねぎ		40
	人参		15
	にんにく		1
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	有塩バター		0.5
	（レト）トマト水煮		25
	トマトケチャップ		3
	ぶどう酒　赤		1
	砂糖（上白糖）		0.8
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		20
	ボンレスハム　短冊		10
	ごぼう　スティック状（サラダ用）		25
	食酢		1
	きゅうり		15
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	焙煎ごまドレッシング		7
	柿		30

27日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　マーボー豆腐　中華サラダ	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉赤身ミンチ		25
	清酒		1
	豆腐		80
	玉ねぎ		35
	人参		10
	しいたけ　スライス		5
	中ねぎ		5
	生姜		1
	にんにく		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ		7
	しょうゆ		3.5
	（レト）がらスープ		3
	赤みそ		2
	清酒		1
	砂糖（三温糖）		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.15
	豆板醤		0.1
	でんぷん		1
	ごま油		0.1
	湯		35
	小松菜		20
	もやし		35
	人参		7
	（乾）きくらげ　せん切り		0.5
	しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	砂糖（上白糖）		1
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	炒り白ごま		1

28日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフドッグ　牛乳　こうやどうふ入りコーンスープ　スイートポテト（小中のみ）	コッペパン		60
	牛乳	○	206
	（個）皮付き粗挽ウインナー		小30
	（個）皮付き粗挽ウインナー		中40
	キャベツ		30
	人参		5
	（袋）トマトケチャップ		小1～4年　8
	（DP）ケチャップ＆マスタード		小5・6年、中　8
	高野豆腐　粉末		5
	（缶）クリームコーン		30
	（缶）ホールコーン		10
	玉ねぎ		35
	セロリー		0.5
	パセリ		0.5
	サラダ油		1.2
	調理用牛乳	○	30
	生クリーム		5
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.7
	こしょう		0.05
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	コーンスターチ		2
	水		100
	（袋）スイートポテト		35

29日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　魚のレモンソース　いそ香あえ　さつまいものみそ汁	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	（冷）メルルーサ　角切り　2cm		60
	食塩		0.1
	清酒		2
	でんぷん		5
	なたね油		5
	（冷）レモン果汁		4
	砂糖（上白糖）		4.5
	しょうゆ		3
	みりん		1
	でんぷん		0.3
	小松菜		25
	もやし		35
	人参		7
	炒り白ごま		1
	味付けもみのり		1.5
	しょうゆ		1
	玉ねぎ		20
	さつまいもカット　2cm角		30
	人参		7
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		4
	湯		120

30日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒米ごはん　牛乳　こうやどうふのうま煮　すいとん汁　みかん（小中のみ）	精白米（自校）		65
	黒米		1.8
	もち米		10
	食塩		0.8
	牛乳	○	206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	（乾）高野豆腐（サイコロ）		15
	玉ねぎ		40
	（冷）さやいんげん		7
	人参		7
	しょうゆ		3
	砂糖（三温糖）		2.5
	食塩		0.3
	だし汁		35
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		5
	大根		25
	人参		5
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	甘みそ		6
	だし煮干し		5
	湯		110
	みかん		80