1日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
さつまいもごはん　牛乳　豚肉とごぼうの煮物　かきたま汁	精白米（自校）		80
	さつまいもカット（2cm角）		30
	清酒		1.6
	食塩		0.9
	出し昆布		0.5
	炒り黒ごま		0.7
	牛乳	○	206
	豚赤肉（2×2cmスライス）		30
	つきこんにゃく		35
	洗いごぼう		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		5
	みりん		2
	中双糖		2
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	だし汁		8
	鶏卵		20
	玉葱		30
	人参		7
	中ねぎ		5
	干ししいたけ（スライス）		1
	しょうゆ		1
	食塩		0.7
	でんぷん		0.5
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	水		130

2日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン（袋入り）　牛乳　ポークビーンズ　野菜とツナのソテー　チーズ（中のみ）	（個）コッペパン　袋入り		幼　40
	（個）コッペパン　袋入り		小1・2　50
	（個）コッペパン　袋入り		小3・4　60
	（個）コッペパン　袋入り		小5-中　70
	牛乳	○	206
	豚肉 スライス		25
	ベーコン（スライス）		5
	（冷）大豆水煮		35
	じゃがいも		45
	玉葱		40
	人参		10
	パセリ		0.5
	サラダ油		1
	トマトピューレ		6
	トマトケチャップ		3
	上白糖		1.2
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		0.7
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.05
	湯		40
	（レト）まぐろ油漬		15
	清酒		1
	キャベツ		25
	小松菜		20
	しめじ		10
	（缶）ホールコーン		8
	サラダ油		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.2
	食塩		0.3
	こしょう		0.05
	（個）チーズ		15

3日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　焼き豆腐のみそそぼろ煮　小松菜のあえもの	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚赤肉ミンチ		20
	焼き豆腐		85
	玉葱		30
	人参		10
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	干ししいたけ（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
	しょうゆ		2
	一味		0.02
	でんぷん		1
	水		20
	小松菜		15
	もやし		35
	人参		10
	（袋）和風ドレッシング		10

4日（木）

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　ごぼうサラダ　はちみつマーガリン（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
	白ぶどう酒		1
	玉葱		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
	パセリ		0.5
	サラダ油		2
	小麦粉		3.5
	バター		1
	サラダ油		1.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.7
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	調理用牛乳	○	30
	湯		75
	洗いごぼう		25
	きゅうり		15
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）焙煎ごまドレッシング		10
	（DP）はちみつ＆マーガリン		11

5日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ばらずし　牛乳　さつまいものあげもん　そうめん汁　しょうゆ豆（小中のみ）	精白米（自校）		80
	清酒		4
	出し昆布		1
	食酢		13
	上白糖		8
	食塩		1.1
	（冷）むきえび		15
	清酒		2
	油揚げ		7
	ごぼう　ささがき（ごはん用）		8
	人参		7
	（冷）グリンピース		5
	高野豆腐（すし用）		1
	干ししいたけ（スライス）		1
	上白糖		2.5
	うすくちしょうゆ		2.5
	清酒		2
	牛乳	○	206
	さつまいも（スライス天ぷら用）		小40
	さつまいも（スライス天ぷら用）		中50
	天ぷら粉　乳・卵抜き		7
	水		16
	食用油		5
	型抜きかまぼこ（紅葉）		6
	（乾）そうめん		6
	玉葱		25
	ミニ冬瓜		10
	中ねぎ		5
	うすくちしょうゆ		0.8
	食塩		0.4
	削り節　だし用		4
	出し昆布		0.5
	水		140
	しょうゆ豆		10

9日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
牛乳　ドライカレー（麦ごはん）　切り干し大根のサラダ　ぶどうゼリー（小のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚赤肉ミンチ		20
	牛肉ミンチ		15
	（レト）ひきわり大豆		15
	玉葱		50
	人参		10
	ピーマン		4
	レーズン		1
	にんにく		0.6
	生姜		0.3
	サラダ油		0.5
	小麦粉		1
	トマトケチャップ		9
	ウスターソース		3.5
	カレー粉		1.2
	赤ぶどう酒		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.6
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	きゅうり		10
	切干し大根		5
	人参		5
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	（袋）棒々鶏ドレッシング		10
	（個）ぶどうゼリー		40

10日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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（小中のみ）	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
	清酒		1
	油揚げ		5
	しめじ		8
	まいたけ		5
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	干ししいたけ（スライス）		0.3
	しょうゆ		4
	清酒		2
	上白糖		0.7
	食塩		0.4
	出し昆布		0.5
	牛乳	○	206
	れんこん　いちょう切り		30
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	（冷）さやいんげん		6
	サラダ油		0.5
	しょうゆ		3.5
	中双糖		2
	みりん		0.6
	一味		0.01
	だし汁		6
	炒り白ごま		1
	鶏卵		20
	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

11日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポトフ　フレンチサラダ　クリームチーズ（小中のみ）	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

12日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　豆あじの三杯　野菜のあえもの　豆腐のみそ汁　味つけのり（小中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	（冷）豆あじ　でんぷん付き		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

15日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
チキンライス（麦入り）　牛乳　グリーンサラダ　コンソメスープ　ヨーグルト・希少糖シロップ（小中のみ）	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)むき枝豆		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
	ロースハム(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

16日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこ揚げパン　牛乳　冬瓜と肉団子のスープ　ひじきサラダ	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
	(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

17日（水）

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（小中のみ）	精白米(委託)		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	豚肉 スライス		25
	豆腐		85
	玉葱		30
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	生姜		1.5
	干ししいたけ(スライス)		0.8
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3
	中双糖		1.5
	オイスターソース		1
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	でんぷん		0.7
	湯		20
	ロースハム(短冊)卵抜き		7
	もやし		25
	きゅうり		15
	人参		7
	(乾)はるさめ		5
	しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1.6
	ごま油		1
	からし粉		0.06
	食塩		0.1
	みかん		80

18日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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　野菜マフィン（小中のみ）	(袋)ゆでうどん　さぬきの夢		小200
	(袋)ゆでうどん　さぬきの夢		中280
	鶏肉　胸・皮なし		12
	鶏肉　もも・皮なし		8
	清酒		1
	てんぷら		10
	油揚げ		8
	大根		30
	里いもカット　2cm角		20
	人参		10
	中ねぎ		5
	しょうゆ		5
	みりん		1
	清酒		1
	食塩		0.4
	煮干し　だし用		5
	水		150
	牛乳	○	206
	(冷)釜揚げいりこ米粉付		35
	食用油		4
	食塩		0.1
	(冷)ブロッコリー		30
	ゆで塩		0.5
	(袋)野菜マフィン		30

19日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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（小中のみ）	精白米(自校)		80
	(冷)鶏肉　胸・皮なし　カット		9
	(冷)鶏肉　もも・皮なし　カット		6
	さつまいもカット　2cm角		10
	しめじ		5
	人参		7
	(冷)むき枝豆		5
	しょうゆ		4
	清酒		1
	上白糖		1
	食塩		0.6
	出し昆布		1
	牛乳	○	206
	てんぷら		6
	油揚げ		5
	切干し大根		8
	人参		10
	(冷)さやいんげん		8
	ごま油		0.5
	上白糖		1.5
	しょうゆ		3
	みりん		1
	だし汁		12
	(レト)うずら卵		20
	型抜きかまぼこ(銀杏)		6
	玉葱		20
	中ねぎ		5
	干しわかめ(カット)		0.5
	清酒		1
	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）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　香りあえ　納豆（小中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	牛赤肉ミンチ		10
	豚赤肉ミンチ		10
	（レト）うずら卵		1
	じゃがいも		80
	玉葱		40
	つきこんにゃく		15
	人参		10
	（冷）さやいんげん		8
	サラダ油		2
	しょうゆ		3.5
	中双糖		2
	清酒		1
	湯		5
	大根		40
	きゅうり		15
	人参		7
	（レト）まぐろ油漬		10
	上白糖		2
	食酢		1.5
	すだち酢		1.5
	しょうゆ		0.3
	食塩		0.1
	（個）納豆		30
	（個）納豆		40

23日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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
	（冷）金時いも2cm角（パン用）		18
	上白糖　パン用		4.8
	牛乳	○	206
	ベーコン（スライス）		7
	（レト）うずら卵		20
	じゃがいも		40
	玉葱		40
	チンゲンサイ		20
	人参		15
	エリンギ		10
	サラダ油		1
	小麦粉		3.5
	サラダ油		2
	バター		1
	調理用牛乳	○	25
	生クリーム		3
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.8
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		60
	（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		7
	炒り白ごま		1
	食酢		3
	しょうゆ		3
	上白糖		1.5
	ごま油		0.5
	サラダ油		0.5

24日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
大豆ごはん（麦入り）　牛乳　食べて菜のごまドレッシングあえ　いなか汁	精白米（自校）		70
	米粒麦　自校		10
	牛肉　スライス		15
	（冷）大豆水煮		15
	油揚げ		3
	人参		7
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	清酒		2
	しょうゆ		2
	上白糖		1
	食塩		0.8
	牛乳	○	206
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	食べて菜		25
	もやし		35
	しょうゆ		2
	食酢		2
	上白糖		1.5
	ごま油		1
	炒り白ごま		1
	豆腐		25
	大根		15
	里いもカット　2cm角		10
	洗いごぼう		10
	人参		7
	中ねぎ		5
	中みそ		7
	白みそ		6
	煮干し　だし用		4
	水		110

25日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
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（小中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	冷）鮭2cm角切・骨なし		50
	清酒		1.5
	食塩		0.1
	でんぷん		6
	食用油		4
	エリンギ　カット		3
	えのきたけ		3
	しめじ		3
	サラダ油		0.6
	上白糖		1.2
	みりん		0.7
	しょうゆ		2
	でんぷん		0.3
	湯		6
	大根		40
	水菜		15
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		5
	しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.8
	サラダ油		0.5
	ごま油		0.5
	豚赤肉　スライス		10
	さつまいもカット　2cm角		40
	もやし		10
	洗いごぼう		7
	つきこんにゃく		7
	人参		7
	中ねぎ		5
	麦みそ		11
	煮干し　だし用		4
	水		120
	（レト）あさり佃煮		10

26日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　秋野菜の煮物　ちりめんあえ　野菜ふりかけ（小中のみ）　みかん（小中のみ）	精白米（自校）		90
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	里いもカット　2cm角		30
	れんこん　いちょう切り		20
	波型こんにゃく		20
	洗いごぼう		15
	人参		15
	しめじ		10
	（冷）さやいんげん		5
	ごま油		0.5
	しょうゆ		3.8
	中双糖		2.5
	（冷）白いんげん豆		1
	清酒		1
	でんぷん		0.4
	湯		25
	上乾ちりめん		7
	もやし		40
	小松菜		20
	人参		5
	しょうゆ		2.7
	ポン酢		0.7
	上白糖		0.5
	（袋）野菜ふりかけ		2.5
	みかん		80

29日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス（麦ごはん） 牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト チーズ（中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	人参		10
	エリンギ		6
	（冷）グリンピース		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	サラダ油		2
	バター		1.8
	トマトピューレ		15
	（レト）トマト水煮		10
	（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
	こしょう		0.07
	上白糖		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	からし粉		0.15
	ローリエ		0.1
	ピザ用チーズ		3
	湯		80
	牛乳	○	206
	ロースハム（短冊）卵抜き		5
	キャベツ		30
	きゅうり		10
	人参		7
	（缶）ホールコーン		5
	（乾）刻み昆布		0.5
	花かつお　1kg		0.8
	食酢		3
	サラダ油		3
	しょうゆ		2
	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		

30日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
セルフフィッシュバーガー（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
	牛乳	○	206
	（冷）白身魚フライ		小50
	（冷）白身魚フライ		中70
	食用油		4
	キャベツ		35
	人参		5
	ゆで塩		0.4
	（袋）タルタルソース		小5
	（袋）タルタルソース		中12
	ベーコン（スライス）		5
	（冷）白いんげん豆		18
	玉葱		40
	人参		10
	マカロニ（シエル）		7
	セロリー		2
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	（レト）トマト水煮		15
	（レト）がらスープ		3
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.7
	こしょう		0.03
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		120

31日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 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（小中のみ）	精白米（委託）		70
	米粒麦　委託		10
	牛乳	○	206
	牛肉（3×3cmスライス）		20
	厚揚げ		50
	つきこんにゃく		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