

1日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 ひじきとがんと きゅうりの梅肉 あえ 8 いかなご佃煮	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	牛肉(3×3cmスライス)	○ 20
	(冷)ひろすミニ	○ 30
	(乾)ひじき	2.5
	ごぼう(ささがき)	20
	つきこんにゃく(ハーフ)	15
	人参	10
	(冷)むき枝豆	○ 7
	サラダ油	1
	しょうゆ	○ 4.5
	三温糖	2.2
	みりん	0.5
	湯	20
	きゅうり	20
	太もやし	15
	花かつお(碎片)	0.6
炒り白ごま 500g	○ 1	
ねり梅(和え物用)	○ 2	
しょうゆ	○ 0.3	
上白糖	0.4	
みりん	0.4	
(袋)いかなご佃煮	8	

2日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 牛乳 さつまいもの シチュー ほうれん草の サラダ ブルーベリーゼリー (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
	さつまいもカット 2cm角	35
	玉葱 皮むき	30
	人参	10
	エリンギ カット	10
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	○ 3
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○ 0.6
	食塩	0.6
	こしょう	0.08
	調理用牛乳	○ 30
	ピザ用チーズ	○ 3
	ローリエ	0.1
	コーンスターチ	3
湯	65	
太もやし	30	
ほうれん草	15	
人参	5	
棒々鶏ドレッシング	○ 5.5	
(個)ブルーベリーゼリー	40	

3日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 さんまの かば焼き風 ごまあえ みそ汁 味つけのり	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
	(冷)さんま	小50
	(冷)さんま	中60
	食塩	0.3
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	○ 1.4
	炒り白ごま 500g	○ 1.2
	(冷)豆腐(カット)	○ 30
	玉葱 皮むき	20
	人参	7
	中ねぎ	3
	中みそ	○ 7
	白みそ	○ 5
	煮干し だし用	3
水	100	
(袋)味つけのり(5枚)	○ 2.5	

4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 かぼちゃの サラダ マーマレード 豆乳ブラマンジェ	コッペパン	○ 60
	牛乳	○ 206
	ミニウインナー	○ 25
	じゃがいもカット(2cm角)	35
	玉葱 皮むき	20
	キャベツ	20
	人参	10
	(レト)がらスープ	○ 3
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○ 0.6
	ローリエ	0.1
	湯	80
	かぼちゃ カット	40
	(レト)ホールコーン	5
	フレンチドレッシング	5.5
	(袋)マーマレード	○ 15
(個)豆乳ブラマンジェ	○ 40	

5日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
栗ごはん 牛乳 小松菜の おかかあえ わが家の みそ汁 ミックス ナッツ	精白米(自校)	80
	むき栗カット(1/4)	30
	食塩	0.5
	清酒	1
	食塩	0.8
	出し昆布	0.5
	牛乳	○ 206
	太もやし	30
	小松菜	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	○ 2.5
	ポン酢	1.5
	花かつお(碎片)	0.8
	人参	10
	(冷)つくね	○ 30
	えのきたけ カット	7
	しめじ	7
太ねぎ	3	
おろし生姜	0.1	
中みそ	○ 7	
白みそ	○ 5	
煮干し だし用	3	
湯	100	
(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
ごはん	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
牛乳	豚肉 スライス	○ 15
	おろし生姜	0.8
八宝菜	しょうゆ	○ 1
	清酒	0.5
春巻き	(レト)うずら卵	○ 25
	カットなると	10
あさりの佃煮	玉葱 皮むき	35
	キャベツ	25
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	20
	人参	15
	チンゲンサイ	5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	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
	(冷)春巻き	○ 50
	なたね油 ローリー	5
	(袋)あさり佃煮	○ 8

10日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ドライカレー(麦ごはん)	牛乳	○ 206
	牛肉ミンチ	○ 10
鉄骨サラダ	豚肉並ミンチ	○ 15
	赤ぶどう酒	1
りんご	(レト)ひきわり大豆	○ 20
	玉葱 皮むき	40
	人参	15
	おろし生姜	0.3
	おろしにんにく	0.5
	サラダ油	0.5
	小麦粉	○ 1.1
	レーズン	1
	カレー粉	1.3
	トマトケチャップ	10
	ウスターソース	3.8
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○ 0.7
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	(レト)まぐろ油漬	○ 10
	キャベツ	20
	(レト)芽ひじき水煮	10
	人参	5
	ダイスチーズ	○ 3
	(袋)和風ドレッシング	○ 10
	(袋)りんご(1/4)	○ 50

11日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばらずし	精白米(自校)	80
	清酒	4
牛乳	食酢	13
	上白糖	10
さつまいもの天ぷら	食塩	1.1
	出し昆布	0.7
けんちん汁	(冷)むきえび	○ 15
	油揚げ	○ 5
アーモンド入りチーズ(中のみ)	高野豆腐(すし用)	○ 1
	洗いごぼう	8
	人参	6
	(冷)むき枝豆	○ 5
	干しいたけ(スライス)	0.8
	上白糖	2.5
	清酒	2
	しょうゆ	○ 1.6
	水	2
	牛乳	○ 206
	(冷)さつまいも天ぷら	○ 40
	(冷)豆腐(カット)	○ 25
	油揚げ	○ 5
	大根	20
	人参	7
	中ねぎ	3
	しょうゆ	○ 2
	食塩	0.6
	清酒	1
	みりん	1.5
	削り節 だし用	4
	出し昆布	1
	湯	100
	(個)アーモンド入りチーズ	○ 15

12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
牛乳	(冷)肉だんご	○ 25
	玉葱 皮むき	40
肉だんごのトマトシチュー	じゃがいもカット(2cm角)	30
	人参	10
ブロッコリーのサラダ	(レト)トマト水煮	10
	(レト)マッシュルーム	5
ヨーグルト・希少糖シロップ	サラダ油	1
	小麦粉	○ 5
	バター	○ 3
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	○ 3
	ウスターソース	2.8
	赤ぶどう酒	2
	トマトパウダー	1
	上白糖	0.7
	食塩	0.6
	こしょう	0.06
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○ 0.5
	ローリエ	0.1
	湯	70
	(冷)ブロッコリー	40
	(レト)ホールコーン	5
	すりおろしオニオンドレッシング	○ 5.5
	(個)ヨーグルト(無糖)	○ 75
	(DP)希少糖入りシロップ	6.4

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		
ごはん 牛乳 焼き豆腐のみそ煮 もやし 小魚アーモンド	精白米(自校)	80	コッペパン	○	60	鮭菜めし	精白米(自校)	80	コッペパン	○	60	秋の香りごはん	精白米(自校)	80		
	牛乳	○	206	牛乳	○	206	牛乳	○	206	牛乳	○	206	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	○	9	
	牛肉ミンチ	○	10	冷)鮭2cm角切・骨なし	○	45	(冷)厚揚げ(カット)	○	25	豚赤肉(2×2cmスライス)	○	25	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	○	6	
	豚肉並ミンチ	○	10	清酒		2	つきこんにやく(ハーフ)	20	じゃがいもカット(2cm角)	60	玉葱 皮むき	40	清酒		0.6	
	(冷)焼き豆腐(カット)	○	60	でんぷん	4	米粉	1	てんぷら	10	(冷)ひよこ豆水煮	20	油揚げ	○	3		
	玉葱 皮むき	35	食用油 ローリー	5	ごぼう(ささがき)	20	人参	10	パセリ	0.5	おろしにんにく	0.5	さつまいもカット 2cm角		10	
	人参	10	(レト)きのこトリオ	15	人參	10	(乾)刻み昆布	0.2	おろしにんにく	0.5	サラダ油	0.5	しめじ		5	
	中ねぎ	5	サラダ油	0.6	(冷)むき枝豆	○	5	みりん	0.7	バター	○	0.5	人参		6	
	干しいたけ(スライス)	1	しょうゆ	○	2	上白糖	1.2	でんぷん	0.4	(レト)トマト水煮	25	(冷)むき枝豆	○	5		
	おろし生姜	0.3	上白糖	1.2	みりん	0.7	湯	6	サラダ油	1	トマトケチャップ	3	うすくちしょうゆ	○	1	
	おろしにんにく	0.2	みりん	0.7	しょうゆ	○	4.5	ベーコン(スライス)	○	赤ぶどう酒	1	清酒		1		
	ごま油	○	1	でんぷん	0.4	三温糖	3.5	ベークン(スライス)	○	上白糖	0.8	上白糖	1	上白糖	1	
	赤みそ	○	5.2	湯	6	みりん	0.5	水	20	ウスターソース	0.7	食塩	0.8	食塩	0.8	
	清酒		3	ベークン(スライス)	○	5	(冷)ブロッコリー	40	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.6	出し昆布	0.5	出し昆布	0.5	
	しょうゆ	○	2	(冷)白いんげん豆	10	濃口醤油 和え物用	○	2.5	食塩	0.4	0.4	牛乳	○	206		
	三温糖		2	キャベツ	40	ポン酢	1.5	こしょう	0.05	0.05	すまし汁					
	一味		0.01	玉葱 皮むき	30	炒り白ごま 500g	○	1	湯	20	いちごジャム					
	でんぷん		1	人参	10	(個)黒ごまプリン	○	40	(レト)まぐろ油漬	○	12	ココアワッフル				
	湯		20	マカロニ(シエル)	○	4			人参	25	25	てんぷら				
	太もやし		30	セロリー		2			(冷)さやいんげん 500g	17	17	人参				
きゅうり		15	パセリ		0.8			かんきつドレッシング	5.5	5.5	切干し大根					
人参		5	サラダ油		0.8			(袋)いちごジャム	15	15	(乾)萐わかめ カット					
おろしにんにく		0.1	(レト)がらスープ	○	3						ごま油	○	0.5			
食酢		2	しょうゆ	○	1						しょうゆ	○	3			
濃口醤油 和え物用	○	2	食塩		0.7						みりん		1.5			
上白糖		1	こしょう		0.03						清酒		1			
ごま油	○	1	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○	0.3						上白糖		1			
一味		0.01	ローリエ		0.1						だし汁		20			
炒り白ごま 500g	○	1.2	湯		100						(冷)豆腐(カット)	○	25			
(袋)小魚入りアーモンド		8	(袋)黒豆きなこクリーム	○	10						玉葱 皮むき		20			
											中ねぎ		3			
											食塩		0.7			
											しょうゆ	○	0.3			
											削り節 だし用		3			
											出し昆布		1			
											水		110			
											(袋)ココアワッフル	○	28			

22日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
ハヤシライス	牛乳	○ 206
	牛肉(3×3cmスライス)	○ 25
ライス(麦ごはん)	玉葱 皮むき	40
	じゃがいもカット(2cm角)	30
	(レト)トマト水煮	15
	人参	10
	(レト)マッシュルーム	7
	おろしにんにく	0.3
	小麦粉	○ 5
	バター	○ 3
	サラダ油	2
	サラダ油	2
	(レト)がらスープ	○ 3
	赤ぶどう酒	2
	ウスターソース	2
	食塩	1.3
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	○ 0.6
	上白糖	0.5
からし粉	0.15	
ピザ用チーズ	○ 3	
ローリエ	0.1	
湯	80	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	○ 5	
キャベツ	25	
きゅうり	10	
人参	5	
(レト)ホールコーン	5	
(乾)刻み昆布	0.2	
花かつお(碎片)	0.8	
和風ドレッシング	○ 5.5	
ミニトマト	30	

23日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
牛乳	豚肉 スライス	○ 25
	清酒	1
秋野菜の煮物	れんこん いちよう切り	20
	じゃがいもカット(2cm角)	7
	ごぼう 斜めカット	20
	波型こんにやく	10
	(レト)マッシュルーム	○ 0.4
	しょうゆ	○ 4.5
	上白糖	4
	清酒	0.5
	みりん	0.5
	水	15
	さつまいもカット 2cm角	25
	しめじ	6
	干しわかめ(カット)	0.5
	中ねぎ	3
	中みそ	○ 7
	白みそ	○ 5
	煮干し だし用	3
湯	120	
(袋)マロンワッフル	○ 40	

24日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
牛乳	牛赤肉ミンチ	○ 10
	豚赤肉ミンチ	○ 15
じゃがいものそぼろ煮	清酒	1
	じゃがいもカット(2cm角)	70
	玉葱 皮むき	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	(冷)むき枝豆	○ 5
	サラダ油	1
	しょうゆ	○ 3.5
	中双糖	2.3
	清酒	1
	でんぷん	0.5
	食塩	0.1
	湯	8
	太もやし	30
	小松菜	15
	たくあん(刻み)	6
	濃口醤油 和え物用	○ 0.5
炒り白ごま 500g	○ 0.7	
すりごま	○ 0.7	
(袋)いかなご佃煮	8	

25日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時いもパン	金時いもパン	○ 60
	(冷)金時いも2cm角(パン用)	18
牛乳	上白糖 パン用	4.8
	牛乳	○ 206
	鶏肉 胸・皮なし(唐揚げ用)	○ 30
	鶏肉 もも・皮なし(唐揚げ用)	○ 20
	食塩	0.15
	こしょう	0.06
	清酒	1
	でんぷん	4
	米粉	1
	食用油 ローリー	5
	玉葱 皮むき	10
	サラダ油	0.5
	食酢	3.5
	上白糖	3.5
	しょうゆ	○ 1.2
	でんぷん	0.3
	湯	4
ボンレスハム(短冊)卵抜き	○ 5	
玉葱 皮むき	20	
人参	10	
(レト)うずら卵	○ 20	
しいたけ スライス	5	
中ねぎ	3	
(レト)がらスープ	○ 3	
しょうゆ	○ 0.6	
中華スープ(ねり状)	○ 0.5	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
ごま油	○ 0.1	
湯	100	
(袋)プルーン	14	

26日(金)

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	○ 20
高野豆腐のうま煮	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	○ 15
	玉葱 皮むき	30
	人参	8
	(冷)さやいんげん	7
	干しいたけ(スライス)	1
	しょうゆ	○ 3.4
	三温糖	2.3
	食塩	0.36
	削り節 だし用	1.5
	湯	65
	太もやし	30
	キャベツ	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	○ 2.5
	食酢	2
	上白糖	1
アーモンド(粉)	1.2	
アーモンド(刻み)	1.2	
(袋)ひじきのり	○ 10	
みかん	80	

29日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(委託・白)	80
	牛乳	○ 206
牛乳	(冷)さんま開き どんぶん付き	小40
	(冷)さんま開き どんぶん付き	中50
さんまのかば焼き風	なたね油 ローリー	4
	しょうゆ	○ 2.5
	上白糖	4
	みりん	1.2
	おろし生姜	1
	どんぶん	0.2
	湯	2
	ごぼうサラダ	○ 25
	れんこん いちよう切り	20
	人参	5
(レト)ホールコーン	5	
根菜の和え物	(冷)豆腐(カット)	○ 25
	玉葱 皮むき	15
	油揚げ	○ 5
	えのきたけ カット	7
	中ねぎ	3
	中みそ	○ 7
	白みそ	○ 5
	煮干し だし用	3
	水	100
	みそ汁	

30日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん	精白米(自校)	80
	牛乳	○ 206
牛乳	豚肉並ミンチ	○ 25
	清酒	1
麻婆豆腐	(冷)豆腐(カット)	○ 60
	玉葱 皮むき	40
	人参	15
	(レト)たけのこ水煮(短冊)	10
	中ねぎ	5
	おろし生姜	1
	おろしにんにく	0.8
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	しょうゆ	○ 3.7
かみかみあえ	(レト)がらスープ	○ 3
	赤みそ	○ 2.7
	清酒	1
	三温糖	0.8
	中華スープ(ねり状)	○ 0.3
	食塩	0.15
	豆板醤	0.15
	ごま油	○ 0.1
	どんぶん	3
	湯	30
野菜マフィン	さきいか	○ 3
	太もやし	25
	きゅうり	15
	人参	5
	濃口醤油 和え物用	○ 0.8
	炒り白ごま 500g	○ 1.2
	(袋)野菜マフィン	○ 30

31日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しっぽくうどん	(袋)ゆでうどん きぬきの夢	○ 小200
	(袋)ゆでうどん きぬきの夢	○ 中280
牛乳	鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	○ 12
	鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	○ 10
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	○ 5
	大根	25
	里いもカット 2cm角	20
	人参	5
	干しいたけ(スライス)	1
	中ねぎ	5
小えびのから揚げ	しょうゆ	○ 5
	清酒	1.5
	みりん	1
	食塩	0.6
	煮干し だし用	5
	水	150
	牛乳	○ 206
	(冷)小えび殻付き どんぶん付き	○ 30
	食用油 ローリー	5
	(袋)スイートポテト	35
スイートポテト		