

1日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>55</sup>	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
鶏肉 カット 胸・皮なし	鶏肉 カット 胸・皮なし	12
	鶏肉 カット もも・皮なし	8
秋の香りシチュー	白ぶどう酒	1
	玉葱	30
	じゃがいも	20
	さつまいも カット	30
	人参	10
	しめじ	10
	エリンギ カット	10
	パセリ	0.5
	なたね油	2
	小麦粉	3.5
ひじきサラダ	バター	1
	なたね油	1.5
	レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.4
チヨココクリーム <sup>246</sup>	食塩	0.5
	こしょう	0.04
	ローリエ	0.1
	調理用牛乳	30
	湯	75
	キャベツ	25
	きゅうり	20
	乾)ひじき	1.5
	缶)ホールコーン	7
	セロリ	1
(袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	8	
65		
10	(袋)チョコ大豆クリーム	小 10
	(袋)チョコ大豆クリーム	中 15

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ばらずし	精白米(自校)	65
	清酒	3
	出し昆布	0.8
	食酢	10
	砂糖(上白糖)	6
	食塩	0.9
	冷)むきえび	15
	清酒	2
	油揚げ	7
	ごぼう ささがき	8
牛乳	人参	7
	冷)グリーンピース	5
	高野豆腐(すし用)	1
	乾)干しいたけ(スライス)	1
	砂糖(上白糖)	2.5
	淡口醤油	2.5
	清酒	2
	牛乳	206
さつまいものあげもん	さつまいも スライス	小 40
	さつまいも スライス	中 50
	天ぷら粉 乳・卵抜き	7
	水	16
	なたね油	5
	型抜きかまぼこ(紅葉)	6
	乾)そうめん	6
	玉葱	25
	中ねぎ	5
しょうゆ豆	淡口醤油	0.8
	食塩	0.4
	だし 削り節	4
	出し昆布	0.5
	水	140
188		
10	しょうゆ豆	10

3日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん <sup>0</sup>	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	23
	牛肉ミンチ	18
	レト)ひきわり大豆	17
	玉葱	55
	人参	11
	ピーマン	5
	レーズン	1.1
	にんにく	0.6
ドライカレー	生姜	0.3
	なたね油	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
切り干し大根のサラダ	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)梅々鶏ドレッシング 乳卵抜き	10
	(個)ぶどうゼリー	40
	(個)マロンワッフル	28
グレープゼリー		
36		
40		
マロンワッフル(中のみ)		

4日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜ちりめん麦ごはん <sup>80</sup>	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
	菜めしちりめん 250g	3.5
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	牛肉 スライス	25
	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
	なたね油	1
厚揚げとひじきのうま煮 <sup>166</sup>	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
	だし 削り節	1
	湯	20
ゆず香あえ <sup>73</sup>	キャベツ	30
	ほうれん草	20
	人参	5
	缶)ホールコーン	8
	(袋)ゆずかつおドレッシング 乳卵抜き	10
小魚入りアーモンド <sup>8</sup>		
	(袋)小魚入りアーモンド	8

7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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
さばの塩こうじ焼き	冷)さばの塩麹焼き	小 50
	冷)さばの塩麹焼き	中 60
野菜のあえもの	小松菜	20
	キャベツ	30
	人参	5
	(袋)青じそドレッシング 乳卵抜き	8
豚汁	豚肉赤身スライス	10
	さつまいも カット	40
	洗いごぼう	7
	つきこんにゃく	7
	人参	5
	もやし	5
	中ねぎ	5
	麦みそ	10
	煮干し だし用	4
	水	110

8日(火)		
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	50
	コッペパン	60
	なたね油	4
	きな粉	4.5
牛乳	砂糖(三温糖)	3
	食塩	0.01
牛乳	紙ナフキン	1
	牛乳	206
肉団子と野菜のスープ	冷)肉だんご	30
	玉葱	45
	キャベツ	30
	人参	15
	セロリ	2
	チンゲンサイ	15
	白ぶどう酒	1
	なたね油	1
	レト)がらスープ	4
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5
ごぼうサラダ	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	ローリエ	0.1
	湯	80
	洗いごぼう	25
	きゅうり	15
	人参	5
	缶)ホールコーン	5
	(袋)焼煎ごまドレッシング 乳卵抜き	8
	キャンディチーズ	15

9日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(自校)	66
	精白米(自校)	73
	米粒麦 自校	6
	米粒麦 自校	7
牛乳	牛乳	206
高野豆腐の卵とじ	豚肉スライス	20
	清酒	1
	鶏卵	20
	乾)高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	30
	人参	8
	冷)さやいんげん	7
	しいたけ(スライス)	4
	濃口醤油	3.5
	砂糖(三温糖)	3
小松菜のごまあえ	食塩	0.3
	だし 削り節	2
	湯	50
	小松菜	25
	キャベツ	20
	もやし	15
	炒り白ごま	1
	(袋)和風ドレッシング 乳卵抜き	10
	レト)あさり佃煮	10

10日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
牛乳	牛乳	206
鶏とレバーのナッツ揚げ	鶏肉 カット 胸・皮なし	18
	鶏肉 カット 胸・皮なし	12
	清酒	1
	でんぷん	5
	冷)鶏レバー粉付き	20
	カシューナッツ 無塩	12
	なたね油	5
	細ねぎ	1
	生姜	0.8
	にんにく	0.8
春雨スープ	砂糖(中双糖)	3
	濃口醤油	2.8
	清酒	1.5
	豆板醤	0.05
	湯	4
	ロースハム(短冊)卵抜き	7
	玉葱	25
	人参	7
	中ねぎ	5
	乾)はるさめ	5
ゆで野菜	しいたけ(スライス)	5
	レト)がらスープ	4
	濃口醤油	0.5
	なたね油	0.5
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3
	ごま油	0.1
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	湯	120
	キャベツ	35
人参	5	
ゆで塩	0.4	

11日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
チキンライス	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	12
	冷)鶏肉 カット もも・皮なし	8
牛乳	白ぶどう酒	1
	玉葱	12
グリーンサラダ	人参	8
	エリンギ カット	5
	冷)むき枝豆	5
	バター	1
	なたね油	0.5
	トマトケチャップ	13
	ウスターソース	0.9
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.55
	食塩	0.45
	こしょう	0.05
コンソメスープ	牛乳	206
	レト)パインアップル	15
	きゅうり	20
	キャベツ	30
	(袋)かんきつドレッシング 乳・卵抜き	8
	ロースハム(短冊)卵抜き	10
	玉葱	30
	人参	7
	乾)マカロニ(英字)	7
	セロリ	2
ヨーグルト	パセリ	0.5
	なたね油	1
	レト)がらスープ	4
	食塩	0.5
	こしょう	0.03
	濃口醤油	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)	70
(個)希少糖入りシロップ	6.4	

15日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン <sup>55</sup>	コッペパン	50
	コッペパン	60
牛乳 <sup>206</sup>	牛乳	206
	ミニウインナー	25
牛乳	玉葱	45
	じゃがいも	30
ポトフ	キャベツ	20
	大根	20
人参	人参	15
	冷)白いんげん豆	15
フレンチサラダ	セロリ	2
	パセリ	0.7
りんご <sup>255</sup>	なたね油	1
	白ぶどう酒	1
りんご <sup>255</sup>	レト)がらスープ	4
	食塩	0.5
りんご <sup>255</sup>	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3
りんご <sup>255</sup>	ローリエ	0.1
	湯	75
りんご <sup>255</sup>	キャベツ	20
	きゅうり	25
りんご <sup>255</sup>	人参	10
	缶)ホールコーン	5
りんご <sup>255</sup>	食酢	3
	なたね油	1
りんご <sup>255</sup>	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.3
りんご <sup>255</sup>	こしょう	0.04
	りんご	50

16日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
秋の香りごはん	精白米(自校)	65
	冷)鶏肉 カット 胸・皮なし	9
秋の香りごはん	冷)鶏肉 カット もも・皮なし	6
	さつまいも カット	10
秋の香りごはん	しめじ	5
	人参	7
秋の香りごはん	冷)むき枝豆	5
	濃口醤油	3.2
秋の香りごはん	清酒	0.8
	砂糖(上白糖)	0.8
秋の香りごはん	食塩	0.5
	出し昆布	0.5
秋の香りごはん	牛乳	206
	てんぷら	6
秋の香りごはん	油揚げ	5
	切干し大根	8
秋の香りごはん	人参	10
	冷)さやいんげん	8
秋の香りごはん	ごま油	0.5
	砂糖(上白糖)	1.5
秋の香りごはん	濃口醤油	3
	みりん	1
秋の香りごはん	だし汁	12
	豆腐	20
秋の香りごはん	油揚げ	5
	玉葱	30
秋の香りごはん	中ねぎ	5
	中みそ	7
秋の香りごはん	白みそ	6
	だし 削り節	4
秋の香りごはん	出し昆布	0.5
	水	120
秋の香りごはん	(個)スイートポテト	30

17日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
麦ごはん	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
麦ごはん	牛乳	206
	冷)鮭カット(2cm)骨なし	50
麦ごはん	清酒	1.5
	食塩	0.1
麦ごはん	でんぷん	6
	なたね油	4
麦ごはん	エリンギ カット	3
	えのきたけ	3
麦ごはん	しめじ	3
	なたね油	0.6
麦ごはん	砂糖(上白糖)	1.2
	みりん	0.7
麦ごはん	濃口醤油	2
	でんぷん	0.3
麦ごはん	湯	6
	大根	40
麦ごはん	水菜	15
	きゅうり	10
麦ごはん	缶)ホールコーン	5
	濃口醤油	2.5
麦ごはん	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1.8
麦ごはん	なたね油	0.5
	ごま油	0.5
麦ごはん	型抜きかまぼこ(銀杏)	6
	玉葱	20
麦ごはん	中ねぎ	5
	乾)干しわかめ(カット)	0.5
麦ごはん	清酒	1
	食塩	0.5
麦ごはん	濃口醤油	0.5
	だし 削り節	4
麦ごはん	湯	120

18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	小1 40
	コッペパン	小2-3 50
コッペパン	コッペパン	小4 60
	コッペパン	小5-中 70
コッペパン	牛乳	206
	ベーコン(スライス)	7
コッペパン	レト)うずら卵	20
	じゃがいも	40
コッペパン	玉葱	40
	チンゲンサイ	20
コッペパン	人参	15
	エリンギ	10
コッペパン	なたね油	1
	小麦粉	3.5
コッペパン	なたね油	2
	バター	1
コッペパン	調理用牛乳	25
	生クリーム	3
コッペパン	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.8
	食塩	0.5
コッペパン	こしょう	0.03
	湯	60
コッペパン	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
コッペパン	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	7
コッペパン	炒り白ごま	1
	食酢	3
コッペパン	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
コッペパン	ごま油	0.5
	なたね油	0.5



## 28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ハヤシライス	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛肉 スライス	20
	じゃがいも	50
	玉葱	45
	人参	10
	エリンギ カット	6
	冷)グリーンピース	6
牛乳	にんにく	0.3
	なたね油	1
	小麦粉	5
	なたね油	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
ミニトマト	食塩	1
	こしょう	0.07
	砂糖(上白糖)	0.5
	チキンコンソメ 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
	ローズハム(短冊)卵抜き	5
チーズ	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	0.8
	食酢	3
	なたね油	3
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
こしょう	0.02	
ミニトマト	30	

## 29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
しつぽくうどん	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小1-3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4-6 280
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	中 300
	鶏肉 カット 胸・皮なし	12
	鶏肉 カット 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	20
牛乳	人参	10
	中ねぎ	5
	濃口醤油	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	煮干し だし用	5
	水	150
	牛乳	206
	かたくちいわし	25
かたくちいわし	なたね油	4
	食塩	0.1
	ほうれん草	20
	キャベツ	30
	人参	5
	花かつお	1
	濃口醤油	2.5
	ボン酢	1.5
	(個)ブルーベリータルト	25
	ブルーベリータルト(中のみ)	

## 30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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
	冷)さんま カットゆずみそ煮	小 50
	冷)さんま カットゆずみそ煮	中 80
	小松菜	25
	もやし	35
	濃口醤油	2.7
牛乳	ボン酢	0.7
	砂糖(上白糖)	0.5
	牛肉 スライス	10
	冷)ミニひろうす	10
	つきこんにやく	12
	れんこん カット	7
	人参	5
	冷)さやいんげん	4
	乾)ひじき	1.7
	なたね油	0.5
さんまのゆずみそ煮	砂糖(三温糖)	1.5
	濃口醤油	2
	みりん	0.25
	清酒	0.5
	湯	12
	がんもどきとひじきのうま煮	

## 31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
大豆ごはん	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	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
	なたね油	1
	清酒	1.6
	濃口醤油	1.6
牛乳	砂糖(上白糖)	0.8
	食塩	0.65
	牛乳	206
	ローズハム(短冊)卵抜き	5
	食べて菜	25
	もやし	35
	濃口醤油	2
	食酢	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	ごま油	1
食べて菜のごまドレッシング	炒り白ごま	1
	豆腐	25
	大根	15
	里いも カット	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
いなな汁	水	110
	(個)プリン	50