

1日(火)

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	
	鶏肉 胸・皮なし カット	9	
	鶏肉 もも・皮なし カット	6	
	清酒	0.6	
	なたね油	0.5	
	油揚げ	3	
	さつまいも カット	10	
	しめじ	5	
	人参	6	
	冷)むき枝豆	5	
牛乳	淡口醤油	1	
	清酒	1	
	砂糖(上白糖)	1	
	食塩	0.8	
	129 出し昆布	0.5	
	206 牛乳	206	
	てんぷら	12	
	人参	10	
	ごぼう(ささがき)	25	
	乾)茎わかめ(カット)	1.5	
茎わかめの 煮	炒り白ごま	1	
	ごま油	0.5	
	濃口醤油	2	
	砂糖(中双糖)	1	
	みりん	0.2	
	だし汁	10	
	冷)豆腐(カット)	30	
	えのきたけ カット	15	
	中ねぎ	3	
	食塩	0.5	
すまし汁	濃口醤油	1	
	だし 削り節	3	
	出し昆布	1	
	163 水	110	
	40 (個)マロンワッフル	28	

2日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
コッペパン	コッペパン	50	
	55 コッペパン	60	
	206 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	
	清酒	1	
	食塩	0.15	
	こしょう	0.06	
	でんぷん	5	
	米粉	2	
牛乳	なたね油	8	
	レト)きのこトリオ	15	
	濃口醤油	2	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	みりん	0.7	
	でんぷん	0.4	
	83 湯	6	
	ベーコン(スライス)	5	
	かぼちゃカット	30	
	キャベツ	30	
鶏肉のきのこ ソース	皮むき玉葱	20	
	人参	10	
	セロリ	2	
	パセリ	0.8	
	なたね油	0.5	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.3	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5	
	レト)がらスープ	3	
野菜スープ	ローリエ	0.1	
	208 湯	105	
	15 (袋)ブルーベリージャム	15	

3日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ごはん	精白米(自校)	72	
	0 精白米(自校)	80	
	206 牛乳	206	
	豚肉スライス	30	
	清酒	1	
	皮むきじゃがいも(カット)	70	
	皮むき玉葱	40	
	つきこん(にやく(ハーフ))	20	
	人参	15	
	冷)むき枝豆	5	
肉じゃが	なたね油	1	
	濃口醤油	3.2	
	砂糖(中双糖)	2.3	
	198 湯	10	
	納豆		
	太もやし	25	
	小松菜	20	
	人参	5	
	たくあん(刻み)1kg	5	
	濃口醤油	1.5	
たくあんあえ	炒り白ごま	1.2	
	63 すりごま	1.2	
	納豆	小 30	
	30 納豆	中 40	

4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)	60	
	0 精白米(委託)	70	
	0 米粒麦 委託	6	
	0 米粒麦 委託	7	
	206 牛乳	206	
	高野豆腐		
	豚肉並スライス	20	
	清酒	1	
	鶏卵	20	
	乾)高野豆腐(サイコロ)	13	
野豆腐の卵とじ	皮むき玉葱	30	
	人参	10	
	冷)さやいんげん	10	
	乾)干しいたけ(スライス)	1	
	昆布あえ		
	なたね油	1	
	濃口醤油	3	
	砂糖(三温糖)	2.4	
	食塩	0.3	
	149 湯	60	
いかなごの佃煮	キャベツ	20	
	太もやし	25	
	人参	5	
	塩ふき昆布	1	
	濃口醤油	1.2	
	62 炒り白ごま	1.2	
	8 (袋)いかなご佃煮	8	

7日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 0	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	牛乳	206
じゃがいもの そぼろ煮 アーモンド あえ ひじきのり 59 10	牛肉ミンチ	10
	豚肉赤身ミンチ	15
	清酒	1
	皮むきじゃがいも(カット)	70
	皮むき玉葱	40
	つきこんにやく(ハーフ)	20
	人参	15
	冷)むき枝豆	5
	なたね油	1
	濃口醤油	3.2
	砂糖(中双糖)	2.3
	清酒	1
	でんぷん	0.5
	湯	8
	れんこん カット	20
	きゅうり	15
	太もやし	15
	濃口醤油	2.5
食酢	2	
砂糖(上白糖)	1	
アーモンド(刻み)	1.2	
アーモンド(粉)	1.2	
(袋)ひじきのり	10	

8日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 0	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	牛乳	206
さんまの 塩焼き 切干大根 の酢の物 さつまいも のみそ汁 182	冷)さんま カット	小 50
	冷)さんま カット	中 60
	食塩	0.2
	切干し大根	5
	小松菜	20
	すだち酢	1.5
	食酢	1
	砂糖(上白糖)	1.8
	濃口醤油	1.5
	炒り白ごま	1
	さつまいも カット	30
	油揚げ	7
	しめじ	6
	ごぼう(ささがき)	10
	人参	7
	中ねぎ	3
	麦みそ	7
	煮干し だし用	3
水	100	

9日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 55 206	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
豚肉並スライス 赤ぶどう酒 レト)蒸大豆 冷)白いんげん豆 皮むきじゃがいも(カット) 皮むき玉葱 人参 トマト水煮 なたね油 トマトケチャップ 砂糖(上白糖) ウスターソース 食塩 こしょう チキンコンソメ 乳卵抜き 湯 きゅうり 太もやし 人参 レト)ホールコーン かんきつドレッシング 乳・卵抜き (個)ヨーグルト 70		20
		2
		10
		20
		40
		40
		15
		12
		1
		4
		1
		0.5
		0.5
		0.05
		0.3
		20
		25
		20
	5	
	7	
	4.5	
	70	

10日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
栗ごはん 牛乳 切り干し 大根の 含め煮 つくね汁 57 166	精白米(自校)	70
	むき栗	30
	食塩	0.5
	清酒	1
	食塩	0.8
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
	てんぷら	15
	油揚げ	5
	人参	7
	切干し大根	7
	乾)荻わかめ(カット)	0.3
	ごま油	0.5
	濃口醤油	3
	みりん	1.5
	清酒	1
	砂糖(上白糖)	1
	だし汁	20
	冷)つくね	30
	人参	10
	しめじ	10
	太ねぎ	5
	おろし生姜	0.1
	中みそ	6
	白みそ	2
	煮干し だし用	3
	湯	100

11日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
金時 いも パン 76	金時いもパン	50
	金時いもパン	60
	冷)金時いもカット(パン用)	15
	冷)金時いもカット(パン用)	18
牛乳 206	砂糖(上白糖) パン用	4
	砂糖(上白糖) パン用	4.8
牛乳	206	
ポトフ にんじん サラダ 小魚入り アーモンド 195 45 8	鶏肉 カット 胸・皮なし	18
	鶏肉 カット もも・皮なし	12
	ベーコン(スライス)	5
	皮むきじゃがいも(カット)	40
	皮むき玉葱	30
	キャベツ	30
	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	0.5
	ローリエ	0.1
	湯	80
	レト)まぐろ油漬	10
	人参	20
	きゅうり	25
	レト)ホールコーン	5
	りんご酢	2
	食酢	1
砂糖(上白糖)	0.4	
オリーブ油	0.3	
なたね油	0.3	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
(袋)小魚入りアーモンド	8	

21日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし	精白米(自校)	65
	かえり	5.5
	油揚げ	5
	切りこんにやく	10
	洗いごぼう	7
牛乳	人参	5
	冷)むき枝豆	3
	淡口醤油	4
いもたこ煮	清酒	1.5
	食塩	0.4
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
	里いも カット	50
おひたし	冷)たこ カット	15
	清酒	1
	人参	15
	ちくわ	10
	冷)むき枝豆	7
アーモンド入りチーズ(中のみ)	濃口醤油	3.2
	砂糖(中双糖)	1.2
	みりん	0.8
	だし 削り節	3
	湯	10
	小松菜	20
	太もやし	25
	人参	5
	濃口醤油	1.3
	花かつお	1
(個)アーモンド入りチーズ	15	

23日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	50
	コッペパン	60
	牛乳	206
	鶏肉 カット 胸・皮なし	15
	鶏肉 カット 胸・皮なし	10
牛乳	皮むき玉葱	40
	皮むきじゃがいも(カット)	30
	人参	10
	小麦粉	5
	バター	3
	なたね油	2
	なたね油	1
	レト)がらスープ	3
	食塩	0.8
	こしょう	0.08
クリームシチュー	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.6
	調理用牛乳	20
	生クリーム	3
	ピザ用チーズ	3
	ローリエ	0.1
	湯	70
	さきいか	3
	れんこん カット	15
	きゅうり	15
	人参	5
かみかみサラダ	レト)ホールコーン	5
	砂糖(上白糖)	0.5
	濃口醤油	1.5
	食酢	2
	ごま油	0.5
	すりごま	1
	(袋)りんご(1/4)	50

24日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
菜めし	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	菜めしの素 250g	2.4
牛乳	牛乳	206
	豚肉並スライス	20
	清酒	1
	冷)厚揚げ(カット)	10
	れんこん カット	20
秋野菜の煮物	ごぼう 斜めカット	25
	人参	5
	なたね油	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
	みりん	0.5
	水	15
	大根	30
	しめじ	15
	油揚げ	10
お米のりんごタルト	中ねぎ	5
	中みそ	6
	白みそ	2
	煮干し だし用	3
	湯	100
	(個)りんごタルト	35

25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)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
	牛乳	206
さんまのかば焼き風	冷)さんま カット開き でんぶん付き	小 40
	冷)さんま カット開き でんぶん付き	中 50
	なたね油	7
	濃口醤油	2.5
	砂糖(上白糖)	4
	みりん	1.2
	おろし生姜	0.2
	でんぶん	0.2
	湯	2
	もみじあえ	大根
人参		5
きゅうり		20
食酢		2.5
砂糖(上白糖)		1.5
濃口醤油		1.5
炒り白ごま		0.7
すりごま		0.7
冷)豆腐(カット)		30
油揚げ		10
なめこ汁	なめこ	15
	人参	7
	中ねぎ	5
	赤みそ	5
	中みそ	2
	煮干し だし用	3
	水	100

28日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 0	コッペパン	30
	コッペパン	40
206	牛乳	206
	乾)スバゲティ(ハーフ)	35
牛乳 きのこ入りミートスバゲティ	ゆで塩	1
	なたね油	1
	牛肉ミンチ	15
	豚肉赤身ミンチ	15
	皮むき玉葱	35
	人参	10
	エリンギ カット	7
	しめじ	7
	パセリ	1
	おろしにんにく	0.3
	なたね油	1
	トマトピューレ	13
	トマトケチャップ	7
	赤ぶどう酒	4
	ウスターソース	1.5
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3
	食塩	0.2
こしょう	0.05	
イタリアンサラダ	キャベツ	20
	きゅうり	20
	太もやし	10
チーズ(小のみ)	レト)ホールコーン	7
	イタリアンドレッシング 乳・卵抜き	4.5
70	(個)チーズ	小 15
	(個)ヨーグルト	中 70
ヨーグルト(中のみ)		

29日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 0	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
206	牛乳	206
	ハヤシライス	20
りっちゃんサラダ	豚肉スライス	20
	皮むき玉葱	40
	皮むきじゃがいも(カット)	30
	トマト水煮	15
	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
	なたね油	2
	なたね油	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
	こしょう	0.07
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.6
	砂糖(上白糖)	0.5
からし粉	0.15	
ピザ用チーズ	3	
ローリエ	0.1	
232	湯	70
	ボンレスハム(短冊)卵抜き	3
57	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
30	花かつお	0.8
	和風ドレッシング 乳・卵抜き	4
ミニトマト		

30日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 0	精白米(委託)	60
	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	6
	米粒麦 委託	7
206	牛乳	206
	さばの塩焼き	52
ゆかりあえ 堀川煮	(冷)さば	小 50
	(冷)さば	中 70
	清酒	1
	食塩	0.3
	ほうれん草	20
	太もやし	25
	人参	5
	赤じそ粉	0.5
	濃口醤油	1
	牛肉スライス	15
	清酒	1
	ごぼう(ささがき)	40
	人参	10
	冷)さやいんげん	7
	つきこんにやく	15
	なたね油	1
	赤みそ	3
砂糖(中双糖)	1.5	
濃口醤油	0.5	
炒り白ごま	1	
ごま油	0.2	
105	湯	10

31日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
55	コッペパン	50
	コッペパン	60
206	牛乳	206
	鶏肉 カット 胸・皮なし	10
牛乳 パンプリンシュー	鶏肉 カット もも・皮なし	6
	かぼちゃカット	30
	皮むき玉葱	40
	人参	10
	しめじ	15
	パセリ	1
	なたね油	1
	なたね油	1
	バター	2
	小麦粉	2
	調理用牛乳	30
	チキンコンソメ 乳卵抜き	0.5
	食塩	0.3
	こしょう	0.02
	ローリエ	0.1
	湯	50
	225	ミックスビーンズ 福豆入り
レト)まぐろ油漬		10
65	きゅうり	25
	太もやし	10
60	ごま油	0.3
	冷)レモン果汁	1
プリン	濃口醤油	1.2
	砂糖(上白糖)	1