1日（火）

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
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
厚揚げの中華煮		豚肉並ミンチ		20
		清酒		1
		冷）厚揚げ（カット）		40
		皮むき玉葱		40
		たけのこ水煮（短冊切り）		20
		人参		10
		乾）干ししいたけ（スライス）		1
		冷）さやいんげん		7
		おろし生姜		0.5
		おろしにんにく		0.8
		なたね油		1
		トマトケチャップ		4
		濃口醤油		3.7
		レト）がらスープ		3
		赤みそ		2.5
		砂糖（三温糖）		0.5
		食塩		0.15
		豆板醤		0.15
		中華スープ（ねり状）		0.3
		ごま油		0.1
		でんぷん		3
	209	湯		30
もやしのごまドレッシングあえ		太もやし		20
		きゅうり		25
		人参		5
		レト）ホールコーン		5
		濃口醤油		2.3
		食酢		2
		砂糖（上白糖）		1.5
		ごま油		0.6
	57	炒り白ごま		1
ミックスナッツ	15	（袋）ミックスナッツ		15

2日（水）

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
牛乳	206	牛乳		206
肉じゃが		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
		つきこんにゃく（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
	198	湯		10
たくあんあえ		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
		炒り白ごま		1.2
	63	すりごま		1.2
納豆		納豆		小　30
	30	納豆		中　40

3日（木）

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
牛乳	206	牛乳		206
鶏肉のきのこソースかけ		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
		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
野菜スープ		ベーコン（スライス）		5
		かぼちゃカット		30
		キャベツ		30
		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
		ローリエ		0.1
	208	湯		105
ブルーベリージャム	15	（袋）ブルーベリージャム		15

4日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
みそラーメン		（袋）中華そば		小1-3　150
		（袋）中華そば		小4-6　200
		（袋）中華そば		中　250
		豚肉スライス		25
		清酒		1
		濃口醤油		1
		キャベツ		25
		太もやし		25
		人参		10
		太ねぎ		5
		レト）ホールコーン		5
		きくらげ（せん切り）		0.5
		おろしにんにく		0.7
		ごま油		1
		赤みそ		7
		レト）がらスープ		3
		清酒		1.5
		砂糖（上白糖）		0.8
		中華スープ（ねり状）		0.8
		食塩		0.3
		こしょう		0.02
	421	湯		125
牛乳	206	牛乳		206
小えびのから揚げ		冷）小えび粉付き		30
	25	なたね油		5
野菜マフィン	30	（個）野菜マフィン		30

7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
		切りこんにゃく	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
	122	出し昆布	0.5
	206	牛乳	206
おひたし			
		里いも　カット	50
		冷）たこ　カット	15
		清酒	1
		人参	15
アーモンド入りチーズ（中のみ）		ちくわ	10
		冷）むき枝豆	7
		濃口醤油	3.2
		砂糖（中双糖）	1.2
		みりん	0.8
		だし　削り節	3
	143	湯	10
		小松菜	20
		太もやし	25
		人参	5
		濃口醤油	1.3
	39	花かつお	1
	15	（個）アーモンド入りチーズ	15

8日（火）

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
牛乳		豚肉並スライス	20
		赤ぶどう酒	2
		レト）蒸大豆	10
ポークビーンズ		冷）白いんげん豆	20
		皮むきじゃがいも（カット）	40
		皮むき玉葱	40
		人参	15
		トマト水煮	12
		なたね油	1
		トマトケチャップ	4
コーンサラダ		砂糖（上白糖）	1
		ウスターソース	0.5
		食塩	0.5
		こしょう	0.05
		チキンコンソメ 乳卵抜き	0.3
	186	湯	20
ヨーグルト（小中のみ）			
		きゅうり	25
		太もやし	20
		人参	5
		レト）ホールコーン	7
	67	かんきつドレッシング　乳・卵抜き	4.5
	70	（個）ヨーグルト	70

9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
	0	米粒麦　委託	7
牛乳			
	206	牛乳	206
さんまの塩焼き		冷）さんま　カット	小　50
		冷）さんま　カット	中　60
	50	食塩	0.2
		切干し大根	5
		小松菜	20
		すだち酢	1.5
切干大根の酢の物		食酢	1
		砂糖（上白糖）	1.8
		濃口醤油	1.5
	34	炒り白ごま	1
		さつまいも　カット	30
		油揚げ	7
		しめじ	6
さつまいものみそ汁		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
	182	水	100

10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	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
		砂糖（上白糖）　パン用	4
	76	砂糖（上白糖）　パン用	4.8
牛乳			
	206	牛乳	206
ポトフ		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
にんじんサラダ		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
小魚入りアーモンド	195	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
	45	こしょう	0.02
	8	（袋）小魚入りアーモンド	8

11日（金）

献立名		食品名	一人当り正味分量
栗ごはん		精白米（自校）	70
		むき栗	30
		食塩	0.5
		清酒	1
牛乳		食塩	0.8
	113	出し昆布	0.5
切り干し大根の含め煮	206	牛乳	206
		てんぷら	15
		油揚げ	5
		人参	7
		切干し大根	7
		乾）茎わかめ（カット）	0.3
		ごま油	0.5
		濃口醤油	3
		みりん	1.5
つくね汁		清酒	1
		砂糖（上白糖）	1
	57	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
	166	湯	100

15日（火）

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
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
高野豆腐の卵とじ		豚肉並スライス		20
		清酒		1
		鶏卵		20
		乾）高野豆腐（サイコロ）		13
		皮むき玉葱		30
		人参		10
		冷）さやいんげん		10
		乾）干ししいたけ（スライス）		1
		なたね油		1
		濃口醤油		3
		砂糖（三温糖）		2.4
		食塩		0.3
	149	湯		60
昆布あえ		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
いかなごの佃煮	8	（袋）いかなご佃煮		8

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
		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
		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
牛乳	206	牛乳		206
茎わかめの含め煮		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
		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
	71	だし汁		10
すまし汁		冷）豆腐（カット）		30
		えのきたけ　カット		15
		中ねぎ		3
		食塩		0.5
		濃口醤油		1
		だし　削り節		3
		出し昆布		1
	163	水		110
マロンワッフル	40	（個）マロンワッフル		28

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
		米粒麦　委託		6
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
筑前煮		鶏肉　カット　胸・皮なし		15
		鶏肉　カット　胸・皮なし		10
		清酒		1
		ちくわ		10
		れんこん　カット		25
		ごぼう　斜めカット		20
		人参		10
		波型こんにゃく		15
		乾）干ししいたけ（スライス）		1
		冷）むき枝豆		5
		なたね油		1
		濃口醤油		4
		砂糖（中双糖）		1.5
		みりん		0.7
		ごま油		0.5
	147	湯		20
おかかあえ		小松菜		20
		太もやし		25
		人参		5
		濃口醤油		1.3
	55	花かつお		1
みかん	80	みかん		80

18日（金）

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		4
		食酢		15
		砂糖（上白糖）		10
		食塩		1.1
		出し昆布		0.7
		冷）むきえび		15
		油揚げ		5
		高野豆腐（すし用）		1
		洗いごぼう		8
		人参		6
		冷）むき枝豆		5
		乾）干ししいたけ（スライス）		0.8
		砂糖（上白糖）		2.5
		清酒		2
		濃口醤油		1.6
	158	水		2
牛乳	206	牛乳		206
さつまいもの天ぷら		冷）さつまいも天ぷら		40
	48	なたね油		8
けんちん汁		冷）豆腐（カット）		25
		油揚げ		5
		大根		25
		人参		7
		中ねぎ		3
		濃口醤油		2
		食塩		0.5
		清酒		1
		みりん		1
		だし　削り節		4
		出し昆布		1
	170	湯		100

21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
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
じゃがいものそぼろ煮		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
		つきこんにゃく（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
	203	湯		8
アーモンドあえ		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
	59	アーモンド（粉）		1.2
ひじきのり	10	（袋）ひじきのり		10

23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
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
豆あじの三杯酢		冷）豆あじ　でんぷん付き		35
		なたね油		7
		食酢		3.8
		濃口醤油		2.5
		砂糖（上白糖）		3
	59	湯		4
ほうれん草のおひたし		ほうれん草		20
		太もやし		25
		人参		5
		花かつお		1
	67	濃口醤油		1
ひじきの炒煮		冷）厚揚げ（カット）		15
		つきこんにゃく（ハーフ）		18
		てんぷら		10
		ごぼう（ささがき）		20
		人参		5
		冷）むき枝豆		5
		乾）ひじき		1.8
		なたね油		1
		濃口醤油		2.5
		砂糖（三温糖）		1.2
		みりん		0.5
	90	水		10

24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
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
ハヤシライス		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
りっちゃんサラダ		ボンレスハム（短冊）卵抜き		3
		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		0.8
	57	和風ドレッシング　乳・卵抜き		4
ミニトマト	30	ミニトマト		30

25日（金）

献立名		食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン		コッペパン		30
	0	コッペパン		40
牛乳	206	牛乳		206
きのこ入りミートスパゲティ		乾）スパゲティ（ハーフ）		35
		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
	158	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
		レト）ホールコーン		7
	56	イタリアンドレッシング　乳・卵抜き		4.5
チーズ（小のみ）	15	（個）チーズ		小　15
ヨーグルト（中のみ）	70	（個）ヨーグルト		中　70

28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
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
さんまのかば焼き風		冷)さんま カット開き でんぷん付き		小　40
		冷)さんま カット開き でんぷん付き		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
		でんぷん		0.2
	58	湯		2
もみじあえ		大根		25
		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
	65	すりごま		0.7
なめこ汁		冷)豆腐(カット)		30
		油揚げ		10
		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
	170	水		100

29日(火)

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
	0	菜めしの素　250g		2.4
牛乳	206	牛乳		206
秋野菜の煮物		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
		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
	108	水		15
大根のみそ汁		大根		30
		しめじ		15
		油揚げ		10
		中ねぎ		5
		中みそ		6
		白みそ		2
		煮干し　だし用		3
	187	湯		100
お米のりんごタルト	35	(個)りんごタルト		35

30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
牛乳	206	牛乳		206
パンプキンシチュー		鶏肉　カット　胸・皮なし		10
		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
	225	湯		50
ミックスビーンズサラダ		ミックスビーンズ　福豆入り		10
		レト)まぐろ油漬		10
		きゅうり		25
		太もやし		10
		ごま油		0.3
		冷)レモン果汁		1
		濃口醤油		1.2
	65	砂糖(上白糖)		1
プリン	60	(個)プリン		50

31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
	0	米粒麦　委託		7
牛乳	206	牛乳		206
さばの塩焼き		(冷)さば		小　50
		(冷)さば		中　70
		清酒		1
	52	食塩		0.3
ゆかりあえ		ほうれん草		20
		太もやし		25
		人参		5
		赤じそ粉		0.5
	52	濃口醤油		1
堀川煮		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
		つきこんにゃく		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