1日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 団子汁 月見ゼリー ふりかけ（小中のみ）	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	○	206
	鶏肉 もも・皮なしカット		10
	鶏肉 胸・皮なしカット		15
	（冷）里いも		60
	板こんにゃく		13
	人参		10
	（冷）さやいんげん		8
	サラダ油		1.5
	濃口醤油		3.5
	砂糖（中双糖）		2
	清酒		1
	だし汁		15
	油揚げ		5
	（冷）白玉		20
	玉葱		25
	人参		10
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし煮干し		4
	水		105
	（個）月見ゼリー		50
	（袋）おかかふりかけ（27品目フリー）		2

2日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
野菜たっぷりカレーライス（麦ごはん） 牛乳 夏みかんサラダ 小煮干し	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
	豚赤肉スライス		25
	じゃがいも		30
	玉葱		35
	かぼちゃ カット皮付		20
	なす		15
	なたね油		2
	ズッキーニ		10
	ピーマン		5
	にんにく		0.5
	生姜		0.2
	サラダ油		2
	小麦粉		5
	サラダ油		5
	カレー粉		1.1
	（レト）がらスープ		3
	トマトケチャップ		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	濃口醤油		1
	チャツネ		1
	赤ぶどう酒		1
	食塩		0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	こしょう		0.04
	湯		85
	キャベツ		25
	きゅうり		25
	（レト）夏みかん		15
	（袋）コールスロードレッシング 乳・卵抜き		10
	小煮干し		4

5日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のごまドレッシング和え 味つけのり(小中のみ)	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
	豚赤肉スライス		30
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		25
	人参		10
	(冷)むきえんどう		5
	サラダ油		1
	しょうゆ		4
	砂糖(中双糖)		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
	もやし		30
	キャベツ		20
	小松菜		15
	炒り白ごま		2
	(袋)和風ドレッシング 乳・卵抜き		6.8
	(袋)味付けのり(5枚)		2.5

6日(火)

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 海藻サラダ 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)		59
	米粒麦 自校		6
	(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		12
	人参		8
	エリンギ カット		5
	(冷)むき枝豆		5
	有塩バター		1
	サラダ油		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
	牛乳	○	206
	キャベツ		30
	きゅうり		15
	(缶)ホールコーン		7
	(乾)海藻ミックス		1
	(袋)棒々鶏ドレッシング 乳・卵抜き		8
	ボンレスハム 短冊切り 卵抜き		10
	玉葱		40
	人参		10
	(乾)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		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		110
	(個)ヨーグルト(無糖)		75
	(個)希少糖入りシロップ		10

7日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
きなこ揚げパン 牛乳 肉団子と野菜のスープ 根菜サラダ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	なたね油		6
	きな粉		4.5
	砂糖(三温糖)		3
	食塩		0.01
	紙ナフキン		1
	牛乳	○	206
	(冷)肉だんご		30
	玉葱		40
	キャベツ		30
	人参		15
	チンゲンサイ		15
	セロリー		2
	白ぶどう酒		1
	サラダ油		1
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.3
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.3
	ごま油		0.2
	湯		85
	洗いごぼう		15
	れんこん いちょう切り		15
	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 乳・卵抜き		8

8日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 さばの梅煮 大根と水菜のサラダ きのこの味噌汁	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)さば梅煮		50
	(冷)さば梅煮		70
	大根		40
	きゅうり		15
	水菜		10
	(缶)ホールコーン		5
	(袋)和風ドレッシング		10
	和風ドレッシング		9
	豆腐		25
	油揚げ		5
	しめじ		12
	えのきたけ		10
	生しいたけ(スライス)県産・1kg		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		120

9日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン(袋入り) 牛乳 秋の香りシチュー ひじきサラダ ぶどうゼリー	コッペパン		幼 30
	コッペパン		小1 40
	コッペパン		小2,3 50
	コッペパン		小4 60
	コッペパン		小5～ 70
	牛乳	○	206
	鶏肉 胸・皮なし カット		12
	鶏肉 もも・皮なし カット		8
	白ぶどう酒		1
	玉葱		30
	さつまいも 角切り		25
	じゃがいも		20
	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
	有塩バター		1
	サラダ油		1.5
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.4
	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
	(缶)ホールコーン		5
	(乾)ひじき		1.2
	セロリー		1
	(袋)青じそドレッシング 乳・卵抜き		8
	(個)ぶどうゼリー		40

12日（月）

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）		65
	清酒		3
	だし昆布		0.8
	食酢		9
	砂糖（上白糖）		8
	食塩		0.8
	（冷）むきえび		15
	清酒		2
	油揚げ		5
	ごぼう　ささがき（ご飯用）		8
	人参		7
	（冷）グリンピース		5
	（乾）高野豆腐　すし用		0.8
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.8
	砂糖（上白糖）		2.5
	淡口醤油		2.5
	清酒		2
	牛乳	○	206
	さつまいもスライス（天ぷら用）		40
	天ぷら粉　乳・卵抜き		7
	水		16
	なたね油		5
	玉葱		25
	人参		6
	（乾）そうめん		6
	中ねぎ		5
	淡口醤油		0.8
	食塩		0.3
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		0.5
	水		140
	しょうゆ豆		10

13日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　焼き豆腐の味噌そぼろ煮　野菜の和え物	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
	焼き豆腐		85
	豚赤肉ミンチ		30
	玉葱		30
	人参		13
	チンゲンサイ		10
	中ねぎ		3
	（乾）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
	砂糖（三温糖）		3
	清酒		2
	濃口醤油		2
	一味		0.02
	でんぷん		1
	水		20
	小松菜		20
	キャベツ		30
	人参		8
	（乾）きくらげ　せん切り		0.3
	（袋）中華ドレッシング　乳・卵抜き		8

14日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
金時いもパン（丸型）　牛乳　オリーブ地鶏のから揚げ　ゆで野菜　うずら卵のスープ	金時いもパン		50
	金時いもパン		60
	（冷）金時いも（2cm角）県産		15
	（冷）金時いも（2cm角）県産		18
	上白糖　パン用		4
	上白糖　パン用		4.8
	牛乳	○	206
	オリーブ地鶏　胸・皮なし　カット		50
	濃口醤油		3
	清酒		0.7
	生姜		0.7
	米粉		4
	でんぷん		2
	なたね油		5
	キャベツ		35
	人参		5
	ゆで塩		0.4
	（レト）うずら卵		25
	ポンレスハム　短冊切り　卵抜き		5
	玉葱		25
	チンゲンサイ		10
	人参		5
	（乾）はるさめ		5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	濃口醤油		0.5
	チキンコンソメ　乳・卵抜き		0.3
	ごま油		0.3
	湯		120

15日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
梅ちりめんごはん（発芽玄米入り）　牛乳　秋野菜の煮物　むらくも汁　みかん（小中のみ）	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	発芽玄米		6
	発芽玄米		7
	梅ちりめん		3.5
	牛乳	○	206
	鶏肉　胸・皮なし　カット		12
	鶏肉　もも・皮なし　カット		8
	里芋　角切り		20
	れんこん　いちょう切り		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
	濃口醤油		3.8
	砂糖（中双糖）		2.5
	みりん		1
	清酒		1
	でんぷん		0.4
	湯		25
	鶏卵		20
	でんぷん		0.3
	玉葱		25
	中ねぎ		6
	（乾）干ししいたけ　スライス		0.5
	濃口醤油		1
	食塩		0.6
	でんぷん		0.5
	だし削り節　鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		130
	みかん		80

16日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ガパオライス（麦ごはん）　牛乳　ビーフンスープ　レモンマフィン（中のみ）	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
	豚赤肉ミンチ		25
	鶏肉ひき肉		25
	玉葱		40
	なす		15
	赤パプリカ		9
	黄パプリカ		9
	ピーマン		8
	にんにく		0.5
	（乾）スイートバジル		0.04
	サラダ油		1
	食塩		0.6
	こしょう		0.02
	清酒		1
	みりん		3
	オイスターソース		1
	砂糖（上白糖）		1.2
	濃口醤油		4
	でんぷん		1
	ごま油		0.7
	ポンレスハム　短冊切り　卵抜き		7
	白菜		15
	玉葱		15
	チンゲンサイ		10
	人参		7
	ビーフン		5
	（レト）がらスープ		4
	濃口醤油		0.5
	サラダ油		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		130
	（個）レモンマフィン		25

19日(月)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん	精白米(自校)		72
牛乳	精白米(自校)		80
がんもどきとひじきのうま煮			
	牛乳	○	206
豚汁			
	(冷)ひろうす ミニ		20
	牛肉 スライス		15
	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
	濃口醤油		4
	砂糖(三温糖)		3
	みりん		0.5
	だし汁		20
	豚肉 スライス		10
	さつまいも 角切り		40
	もやし		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	だし煮干し		4
	水		110

20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
牛乳	精白米(委託)		70
さんまのゆずみそ煮	米粒麦 委託		6
ポン酢和え	米粒麦 委託		7
切り干し大根の含め煮			
	牛乳	○	206
	(冷)さんまゆずみそ煮		幼 40
	(冷)さんまゆずみそ煮		小 50
	(冷)さんまゆずみそ煮		中 80
	もやし		35
	小松菜		25
	濃口醤油		2.7
	ポン酢		0.7
	砂糖(上白糖)		0.5
	てんぷら		6
	油揚げ		5
	人参		10
	切干し大根		8
	(冷)さやいんげん		8
	サラダ油		0.5
	砂糖(上白糖)		1.5
	濃口醤油		3
	みりん		1
	だし削り節 鯖抜き		1
	湯		12

21日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
全粒粉パン	全粒粉パン		50
牛乳	全粒粉パン		60
ポトフ			
	牛乳	○	206
コールスローサラダ			
	ミニウインナー		25
クリームチーズ(小中のみ)	じゃがいも		50
	玉葱		45
	キャベツ		25
	人参		15
	(冷)白いんげん豆		15
	セロリー		2
	サラダ油		1
	白ぶどう酒		1
	(レト)がらスープ		4
	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
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	人参		10
	(缶)ホールコーン		7
	食酢		2.5
	サラダ油		1
	砂糖(上白糖)		1
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	(個)クリームチーズ		18

22日(木)

献立名		食品名		一人当り正味分量
シーフードカレーピラフ		精白米(自校)		59
牛乳		米粒麦 自校		6
ひじきとチーズのサラダ		(冷)むきえび		8
マカロニスープ		(冷)短冊いか(1×2cm)		8
スイートポテト(小中のみ)		(冷)あさりむき身		5
		白ぶどう酒		2
		玉葱		15
		人参		7
		(冷)むき枝豆 1kg		5
		サラダ油		0.5
		ウスターソース		1
		カレー粉		0.8
		チキンコンソメ		0.5
		食塩		1
	119	こしょう		0.03
	206	牛乳	○	206
		ダイスチーズ(6mm角)生食用		5
		(レト)まぐろ油漬		10
		キャベツ		30
		きゅうり		10
		(乾)ひじき		1.2
		食酢		3
		サラダ油		1
		しょうゆ		1.8
		上白糖		0.5
	63	こしょう		0.02
		(冷)白いんげん豆 1kg		10
		ベーコン(スライス)		5
		玉葱		30
		(袋)トマト水煮		20
		人参		10
		マカロニ(シエル)		5
		(袋)がらスープ		4
		サラダ油		1
		しょうゆ		0.5
		チキンコンソメ		0.3
		食塩		0.5
		こしょう		0.03
	206	湯		120
	35	(冷)スイートポテト		35

629g

23日(金)

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 さぬきの夢		200
牛乳		(袋)ゆでうどん さぬきの夢		280
かたくちいわしのから揚げ		鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)		12
ブロッコリーのドレッシングあえ		鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)		8
		清酒		1
		てんぷら		10
		油揚げ		8
		大根		30
		里いも(1.5cm)		15
		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
	501	水		150
	206	牛乳	○	206
		(冷)かたくちいわし澱粉付き		25
		食用油		4
	29	食塩		0.1
		(冷)ブロッコリー 国産 1kg		30
		キャベツ		15
		人参		5
	56	棒々鶏ドレッシング		6

793g

26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
じゃがいものそぼろ煮	牛赤肉ミンチ		10
	豚赤肉ミンチ		10
	じゃがいも		80
	玉葱		50
	つきこんにゃく		20
	人参		10
	(冷)さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口醤油		4
	砂糖(中双糖)		3
	清酒		3
	食塩		0.1
	湯		5
大根の香り和え	(レト)まぐろ油漬		10
	大根		40
	きゅうり		20
	人参		7
	砂糖(上白糖)		1.8
	食酢		1.5
	すだち酢		1.5
	濃口醤油		0.3
	食塩		0.1

27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
	(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 角切り		10
	人参		7
	しめじ		5
	(冷)むき枝豆		5
	濃口醤油		3.2
	清酒		0.8
	砂糖(上白糖)		0.8
	食塩		0.5
	だし昆布		0.5
牛乳	牛乳	○	206
れんこんのきんぴら	てんぷら		10
	れんこん いちょう切り		20
	洗いごぼう		15
	つきこんにゃく		10
	人参		7
	(冷)さやいんげん		6
	ごま油		2
	濃口醤油		3.7
	砂糖(三温糖)		1.7
	みりん		1
	炒り白ごま		2
	一味		0.01
	だし汁		5
すいとん	(冷)すいとん		25
	玉葱		25
	人参		10
	油揚げ		5
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	甘みそ		5
	だし削り節 鯖抜き		4
	だし昆布		1
	水		110
おはぎ(小中のみ)	(個)おはぎ青大豆きな粉		30

28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	牛乳	○	206
魚のフライ	(冷)白身魚フライ		幼 30
	(冷)白身魚フライ		小 50
	(冷)白身魚フライ		中 70
	食用油		4
ゆで野菜	キャベツ		35
	人参		5
	ゆで塩		0.4
コーンクリームスープ	(袋)濃厚ソース		10
	ベーコン スライス		8
	玉葱		45
	(缶)クリームコーン		20
	人参		10
	エリンギ		8
	(缶)ホールコーン		5
	パセリ		0.5
	有塩バター		1
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5
	食塩		0.4
	こしょう		0.04
	ローリエ		0.1
	調理用牛乳	○	30
	生クリーム		2
	コーンスターチ		1.3
	湯		70
チーズ(中のみ)	(個)スティックチーズ		10

29日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
オリーブ牛のハヤシライス(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
	オリーブ牛 スライス		25
	じゃがいも		50
	玉葱		45
	人参		10
	エリンギ カット		6
	(冷)むきえんどう豆		5
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	サラダ油		2
	有塩バター		1.8
	(レト)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
	砂糖(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
りっちゃんサラダ	ボンレスハム 短冊切り 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		0.8
	食酢		3
	サラダ油		3
	濃口醤油		2
	砂糖(上白糖)		0.5
	こしょう		0.02
ミニトマト	ミニトマト		30

30日(金)

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
厚揚げとチンゲンサイの味噌炒め	豚赤肉ミンチ		15
	清酒		2
	(冷)厚揚げ カット		50
	玉葱		30
	チンゲンサイ		20
	人参		10
	(レト)たけのこボイル(短冊)		8
	しいたけ スライス		2
	生姜		0.6
	にんにく		0.2
	ごま油		0.8
	砂糖(中双糖)		2
	チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.6
	濃口醤油		2.2
	赤みそ		3
	豆板醤		0.03
	でんぷん		1
	湯		20
野菜とたくあんのごま和え	もやし		35
	小松菜		25
	人参		5
	たくあん漬け 刻み		5
	炒り白ごま		1
	濃口醤油		1
チーズ(小中のみ)	(個)キャンディチーズ Fe強化		10