

4日(月)		
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	9
	上白糖	8
	食塩	0.8
	(冷)むきえび	15
	清酒	2
	油揚げ	5
	ごぼう(さがき・ごはん用小きめ)	8
牛乳	人参	7
	(冷)グリーンピース	5
	高野豆腐(ずし用)	0.8
	干しいたけ(スライス)	0.8
	上白糖	2.5
	薄口しょうゆ	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
さつま いもの あげも ん	水	16
	なたね油	5
	玉葱	25
	人参	6
	(乾)そうめん	6
	中ねぎ	5
	薄口しょうゆ	0.8
	食塩	0.3
	削り節 だし用	4
	出し昆布	0.5
水	140	
そうめ ん汁	しょうゆ豆	10
しょう ゆ豆		

5日(火)		
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	小1~3 200
	(袋)ゆでうどん さぬきの夢	小4~6 280
	鶏肉 胸・皮なし(2×1cm)	12
	鶏肉 もも・皮なし(2×1cm)	8
	清酒	1
	てんぷら	10
	油揚げ	10
	大根	30
	里いもカット	15
	人参	10
牛乳	中ねぎ	5
	濃口しょうゆ	5
	みりん	1
	清酒	1
	食塩	0.4
	煮干し だし用	5
	水	150
	牛乳	206
	もやし	35
	小松菜	25
ごま あえ	人参	10
	炒り白ごま	1
	(袋)和風ドレッシング	10
	(佃)お米のさつまいもと栗のタルト	30
さつま いも と栗 のタル ト		

6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	206
	厚揚げとチンゲンサイ	20
	清酒	2
	(冷)厚揚げ(カット)	50
	玉葱	30
	チンゲンサイ	25
牛乳	人参	10
	たけのこ水煮(ホール)	8
	生しいたけ(スライス)	2
	生姜	0.6
	にんにく	0.2
	ごま油	0.8
	中双糖	2
	チキンコンソメ	0.6
	濃口しょうゆ	2.2
	赤みそ	3
のり 佃煮	豆板醤	0.03
	でんぶん	1
	湯	20
	もやし	40
	きゅうり	15
	人参	10
	(袋)ゆずかつおドレッシング	10

7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	206
	さんまのゆずみそ煮	50
	小松菜	25
	キャベツ	25
	人参	7
	炒り白ごま	0.5
さん まの ゆず みそ 煮	(袋)和風ドレッシング	10
	型抜きかまぼこ(小菊)	6
	玉葱	20
	えのきたけ	13
	中ねぎ	5
	干しわかめ(カット)	0.5
	濃口しょうゆ	1
	清酒	1
	食塩	0.5
	削り節 だし用	4
小松 菜の あえ もの	出し昆布	1
	水	130
	(袋)のり佃煮	5
すま し汁		

8日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フス ラッ ピー ジョー	全粒粉パン	50
	全粒粉パン	60
	牛乳	206
	豚肉並ミンチ	20
	牛肉ミンチ	10
	(冷)豚レバーチップ	3
	玉葱	25
	ピーマン	4
	にんにく	0.3
	(袋)トマト水煮	5
(全 粒 粉 パ ン)	トマトケチャップ 1kg	8
	ウスターソース	2
	赤ぶどう酒	0.5
	食塩	0.2
	小麦粉	1
	サラダ油	0.5
	キャベツ	30
	人参	5
	ゆで塩	0.5
	(冷)あさりむき身	10
牛乳	白ぶどう酒	1
	ベーコン(短冊)	5
	(レト)大豆ペースト	10
	じゃがいも	30
	玉葱	30
	人参	7
	しめじ	5
	パセリ	0.5
	バター	0.5
	(レト)がらスープ	4
クラ ム チャ ウ ダー	食塩	0.55
	こしょう	0.05
	チキンコンソメ	0.6
	コーンスターチ	1
	調理用牛乳	30
	湯	50

11日(月)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
秋の香りごはん 牛乳 れんこんのきんぴら すいとん汁	精白米(自校)	65
	(冷)鶏肉 胸・皮なし(1×1cm)	9
	(冷)鶏肉 もも・皮なし(1×1cm)	6
	さつまいも(2cm角)	10
	人参	7
	しめじ	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口しょうゆ	3.2
	清酒	0.8
	上白糖	0.8
	食塩	0.4
	出し昆布	0.5
	牛乳	206
	てんぷら	10
	洗いごぼう	20
	れんこん(いちょう切り)	15
	つきこんにやく	10
	人参	7
	(冷)さやいんげん	6
	ごま油	1
濃口しょうゆ	3	
三温糖	1.5	
みりん	1	
炒り白ごま	1	
一味	0.01	
だし汁	5	
(冷)すいとん	25	
玉葱	25	
人参	10	
油揚げ	5	
中ねぎ	5	
中みそ	6	
白みそ	5	
削り節 だし用	4	
出し昆布	1	
水	110	

12日(火)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガバオライス(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
	豚肉赤身ミンチ	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
	スイートバジル 乾燥	0.04
	サラダ油	1
	みりん	3
	濃口しょうゆ	2
	オイスターソース	1
	清酒	1
	上白糖	0.7
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
でんぷん	1	
ごま油	0.7	
(レト)うずら卵	25	
ボンレスハム(短冊)卵抜き	7	
白菜	15	
玉葱	15	
チンゲンサイ	15	
人参	7	
ピーマン	5	
(レト)がらスープ	4	
濃口しょうゆ	0.5	
サラダ油	0.5	
チキンコンソメ	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	

13日(水)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
いりこめし(麦入り) 牛乳 高野豆腐のうま煮 小松菜のごまあえ	精白米(自校)	59
	米粒麦 自校	6
	かえり	3
	油揚げ	5
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	7
	人参	5
	(冷)むき枝豆	5
	濃口しょうゆ	4
	清酒	1.5
	みりん	0.5
	食塩	0.4
	出し昆布	1
	牛乳	206
	豚肉並(2×2cmスライス)	25
	清酒	1
	高野豆腐(サイコロ)	15
	玉葱	40
	人参	10
	(冷)さやいんげん	7
生しいたけ(スライス)	5	
濃口しょうゆ	3	
三温糖	2.5	
食塩	0.2	
削り節 だし用	2	
湯	50	
小松菜	25	
キャベツ	25	
人参	5	
食酢	3	
濃口しょうゆ	1.5	
上白糖	1.5	
ごま油	1	
食塩	0.3	
炒り白ごま	1	

14日(木)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 鮭の竜田あげ 大根と水菜のあえもの わかめのみそ汁	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)鮭2cm角切・骨なし	50
	生姜	1
	清酒	2
	濃口しょうゆ	1
	食塩	0.1
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	5
	大根	40
	きゅうり	15
	水菜	10
	(缶)ホールコーン	5
	濃口しょうゆ	2.5
	食酢	2.5
	上白糖	1.8
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
花かつお	0.5	
玉葱	30	
人参	10	
油揚げ	8	
中ねぎ	5	
干しわかめ(カット)	0.6	
中みそ	6	
白みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	

15日(金)		
献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン 牛乳 秋の香りシチュー チョコップドサラダ ぶどうゼリー	コッペパン	50
	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
	白ぶどう酒	1
	玉葱	30
	さつまいも(2cm角)	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
	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	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	
(レト)まぐろ油漬	5	
きゅうり	18	
人参	10	
(缶)ホールコーン	7	
(冷)むき枝豆	5	
セロリー	2	
食酢	1.5	
上白糖	1.2	
(冷)レモン果汁	1	
サラダ油	1	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
(個)ぶどうゼリー	40	

25日(月)			26日(火)			27日(水)			28日(木)			29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		
麦ごはん	精白米(自校)	66	ハヤシライス(麦ごはん)	精白米(委託)	60	わかめごはん(麦入り)	精白米(自校)	66	麦ごはん	精白米(委託)	60	玄米粉あげパン	コッペパン	50		
	精白米(自校)	73		精白米(委託)	70		精白米(自校)	73		精白米(委託)	70		コッペパン	60	なたね油	4
	米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		米粒麦 自校	6		米粒麦 委託	6		米粒麦 委託	6	焙煎玄米粉(茶)	4
	米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		米粒麦 自校	7		米粒麦 委託	7		米粒麦 委託	7	三温糖	3
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206		
	(冷)ミニひろす 青大豆入り	20		牛赤肉(3×3cmスライス)	25		鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12		(冷)さばの生姜煮	50		キャベツ	30	(冷)肉だんご	30
がんもどきとひじきのうま煮	牛肉(2×2cmスライス)	15	りっちゃんサラダ	じゃがいも	50	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	さばの生姜煮	食べて菜	25	肉団子と野菜のスープ	玉葱	40		
	つきこんにやく	25		人参	45		里いもカット	20		人参	7		炒り白ごま	1	白菜	35
	洗いごぼう	15		エリンギカット	10		洗いごぼう	20		人参	7		濃口しょうゆ	2	人参	15
	人参	10		(冷)グリーンピース	5		れんこん(いちょう切り)	15		濃口しょうゆ	2		食酢	2	チンゲンサイ	15
	(冷)さやいんげん	8		にんにく	0.3		人参	15		生姜	0.5		上白糖	0.5	サラダ油	1
	(乾)ひじき	3		サラダ油	1		しめじ	10		ごま油	1		豆腐	25	(レト)がらスープ	4
	サラダ油	1		小麥粉	5		(冷)さやいんげん	5		濃口しょうゆ	3.8		油揚げ	5	清酒	1
	濃口しょうゆ	4		サラダ油	2		ごま油	0.5		中双糖	2.5		しめじ	10	食塩	0.4
	三温糖	3		バター	1.8		濃口しょうゆ	3.8		みりん	1		えのきたけ	10	濃口しょうゆ	0.3
	みりん	0.5		(レト)トマトピューレ	15		中双糖	2.5		清酒	1		生しいたけ(スライス)	5	こしょう	0.03
だし汁	20	トマト水煮	10	みりん	1	でんぶん	0.4	中ねぎ	5	ごま油	0.2					
豚汁	豚肉並(3×3cmスライス)	10	ミニトマト	(レト)がらスープ	3	だし汁	25	水	120	きのこのみそ汁	きのことみそ汁	130	湯	80		
	油揚げ	5		赤ぶどう酒	2	鶏卵	20	削り節 だし用	4		きゅうり	18	洗いごぼう	12		
	さつまいも(2cm角)	30		ウスターソース	2	でんぶん	0.3	出し昆布	1		れんこん(いちょう切り)	12	人参	7		
	大根	15		食塩	1	玉葱	25	水	130		人参	7	(缶)ホールコーン	5		
	もやし	15		こしょう	0.07	中ねぎ	6	みかん	80		湯	80	焙煎ごまドレッシング	8		
	人参	8		上白糖	0.5	干しいたけ(スライス)	0.5									
	中ねぎ	5		チキンコンソメ	0.5	濃口しょうゆ	1									
	麦みそ	9		からし粉	0.15	食塩	0.6									
	煮干し だし用	4		ローリエ	0.1	でんぶん	0.5									
	水	110		ピザ用チーズ	3	削り節 だし用	4									
(袋)大豆ふりかけ	2.5	湯	80	出し昆布	1											
		ボンレスハム(短冊)卵抜き	5	水	130											
		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													
		濃口しょうゆ	2													
		上白糖	0.5													
		こしょう	0.02													
		ミニトマト	30													