1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 チリコンカーン グリーンサラダ	（個）コッペパン		幼 30
	（個）コッペパン		小1 40
	（個）コッペパン		小2・3 50
	（個）コッペパン		小4 60
	（個）コッペパン		小5～中 70
	牛乳		206
	豚肉赤身ミンチ		20
	（冷）白いんげん豆		20
	（冷）金時豆		15
	じゃがいも		50
	玉葱		40
	トマト水煮		8
	にんにく		1
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ 1kg		6
	中双糖		1.5
	赤ぶどう酒		1
	ウスターソース		1
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	チリパウダー		0.05
	湯		30
	キャベツ		25
	きゅうり		25
	（冷）ブロッコリー		15
	（袋）イタリアンドレッシング		8

4日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
菜めし（麦入り） 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 白玉汁	精白米（自校）		66
	精白米（自校）		73
	米粒麦 自校		6
	米粒麦 自校		7
	菜めしの素		4
	牛乳		206
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		30
	つきこんにゃく		35
	洗いごぼう		35
	人参		15
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	しょうゆ		5
	みりん		2
	中双糖		2
	清酒		1.5
	でんぷん		0.5
	だし汁		8
	油揚げ		5
	（冷）白玉		25
	玉葱		25
	人参		10
	（冷）小松菜		7
	しょうゆ		0.7
	食塩		0.4
	みりん		0.3
	削り節 だし用		5
	湯		110

5日（火）

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 コールスローサラダ 小煮干し（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
	豚肉並（3×3cmスライス）		20
	（冷）豚レバーチップ		5
	玉葱		45
	じゃがいも		30
	かぼちゃカット皮付き		20
	なす		15
	なたね油		2
	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 1kg		2
	ウスターソース		1.7
	とんかつソース		1
	しょうゆ		1
	赤ぶどう酒		1
	チャツネ		1
	食塩		0.7
	こしょう		0.04
	チキンコンソメ		0.5
	湯		85
	キャベツ		25
	（冷）ブロッコリー		15
	きゅうり		10
	（缶）ホールコーン		5
	（袋）コールスロードレッシング		10
	小煮干し		4

6日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ポトフ 野菜とまぐろのソテー ヨーグルト・希少糖入りシロップ（小中のみ）	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	粗挽きウインナー 輪切り		25
	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
	パセリ		0.7
	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		0.3
	ローリエ		0.1
	湯		75
	（レト）まぐろ油漬		15
	白ぶどう酒		1
	キャベツ		20
	小松菜		20
	しめじ		10
	人参		10
	（缶）ホールコーン		8
	サラダ油		1
	チキンコンソメ		0.2
	食塩		0.2
	こしょう		0.05
	（個）ヨーグルト（無糖）		100
	（個）希少糖入りシロップ		10

7日（木）

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
	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（ささがき・ごはん用小さめ）		8
	人参		7
	（冷）グリンピース		5
	高野豆腐（すし用）		0.8
	干ししいたけ（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
	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
	しょうゆ豆		10

8日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
しっぽくうどん 牛乳 ごまあえ さつまいもと栗のタルト（小中のみ）	（袋）ゆでうどん さぬきの夢		幼～小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 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
	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
	人参		10
	炒り白ごま		1
	（袋）和風ドレッシング		10
	（個）お米のさつまいもと栗のタルト		30

11日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん	精白米（自校）		66
牛乳	精白米（自校）		73
厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	米粒麦　自校		6
もやしのあえもの	米粒麦　自校		7
	牛乳		206
	豚肉赤身（2×2cmスライス）		20
	清酒		2
	（冷）厚揚げ（カット）		50
	玉葱		30
	チンゲンサイ		25
	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
	豆板醤		0.03
	でんぷん		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

12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
小松菜のあえもの	米粒麦　委託		7
すまし汁			
のり佃煮（小中のみ）	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
	小松菜		25
	キャベツ		25
	人参		7
	炒り白ごま		0.5
	（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
	出し昆布		1
	水		130
	（袋）のり佃煮		5

13日（水）

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）	全粒粉パン		50
牛乳	全粒粉パン		60
クラムチャウダー			
	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
	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
	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
	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

14日（木）

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
牛乳	（冷）鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
れんこんのきんぴら	（冷）鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
すいとん汁	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
	つきこんにゃく		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

15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）	精白米（委託）		60
牛乳	精白米（委託）		70
ビーフンスープ	米粒麦　委託		6
レモンマフィン（中のみ）	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
	ビーフン		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

18日（月）

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
	つきこんにゃく		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

19日（火）

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

20日（水）

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 チョップドサラダ ぶどうゼリー（小中のみ）	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

21日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華サラダ かえりアーモンド	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（3×3cmスライス）		40
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	キャベツ		40
	玉葱		35
	たけのこ水煮（ホール）		15
	人参		10
	ピーマン		8
	生姜		1
	にんにく		0.5
	サラダ油		1
	赤みそ		2
	濃口しょうゆ		1
	清酒		1
	上白糖		0.7
	オイスターソース		0.7
	豆板醤		0.05
	ごま油		0.5
	もやし		30
	小松菜		25
	人参		5
	きくらげ（せん切り）		0.2
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2.5
	上白糖		1.5
	ごま油		1
	炒り白ごま		1
	かえり		5
	アーモンド（四つ割）		4
	上白糖		1
	濃口しょうゆ		0.3
	みりん		1
	水		1

22日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
食パン（袋入り） 牛乳 スパゲティミートソース イタリアンサラダ チーズ（小中のみ）	（個）冷凍食パン6枚切1枚		幼小 57
	（個）冷凍食パン8枚切2枚		中 85
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1.3
	牛赤肉ミンチ		15
	豚肉赤身ミンチ		15
	（冷）豚レバーチップ		3
	玉葱		35
	人参		10
	エリンギ		10
	ピーマン		6
	にんにく		0.3
	サラダ油		2
	（レト）トマトピューレ		13
	トマトケチャップ 1kg		7
	赤ぶどう酒		4
	粉チーズ		2.5
	ウスターソース		1.5
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.05
	キャベツ		30
	（冷）ブロッコリー		20
	（缶）ホールコーン		10
	赤パプリカ		5
	食酢		2.5
	（冷）レモン果汁		0.5
	サラダ油		1
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	（個）チーズ（鉄強化）		15

25日(月)

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(麦入り) 牛乳 ひじきとチーズのサラダ マカロニスープ マロンワッフル(小中のみ)	精白米(自校)		59
	米粒麦 自校		6
	(冷)むきえび		8
	(冷)短冊いか		8
	(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		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		0.9
	こしょう		0.03
	牛乳		206
	ダイスチーズ 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
	濃口しょうゆ		1.8
	上白糖		0.5
	こしょう		0.02
	ベーコン(短冊)		7
	玉葱		30
	人参		10
	マカロニ(シエル)		5
	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
	チキンコンソメ		0.3
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		110
	(個)マロンワッフル		40

26日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 かたくちいわしのから揚げ おひたし だいこんのみそ汁 あさりの佃煮(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
	(冷)かたくちいわし澱粉付き		35
	なたね油		4
	食塩		0.1
	もやし		30
	小松菜		25
	人参		7
	濃口しょうゆ		2.5
	花かつお		1
	油揚げ		5
	大根		30
	人参		10
	中ねぎ		5
	干しわかめ(カット)		0.5
	中みそ		6
	白みそ		5
	煮干し だし用		4
	水		120
	(レト)あさり佃煮		10

27日(水)

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ゆでブロッコリー コンソメスープ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	(冷)ハンバーグ鉄強化減塩 ボイル用		60
	玉葱		8
	エリンギカット		5
	しめじ		5
	生姜		0.3
	にんにく		0.1
	サラダ油		0.8
	トマトケチャップ 1kg		12
	(レト)トマトピューレ		7
	ウスターソース		1.3
	みりん		0.8
	上白糖		0.75
	濃口しょうゆ		0.5
	水		9
	(冷)ブロッコリー		25
	ゆで塩		0.5
	ベーコン(短冊)		5
	キャベツ		30
	じゃがいも		30
	玉葱		20
	人参		7
	セロリー		5
	パセリ		0.5
	サラダ油		0.5
	ローリエ		0.1
	(レト)がらスープ		4
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	湯		120

28日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん 牛乳 がんもどきとひじきのうま煮 豚汁 大豆ふりかけ	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
	(冷)ミニひろうす 青大豆入り		20
	牛肉(2×2cm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
	濃口しょうゆ		4
	三温糖		3
	みりん		0.5
	だし汁		20
	豚肉並(3×3cmスライス)		10
	油揚げ		5
	さつまいも(2cm角)		30
	大根		15
	もやし		15
	人参		8
	中ねぎ		5
	麦みそ		9
	煮干し だし用		4
	水		110
	(袋)大豆ふりかけ		2.5

29日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 りっちゃんサラダ ミニトマト	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
	牛赤肉(3×3cm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)グリンピース		5
	にんにく		0.3
	サラダ油		1
	小麦粉		5
	サラダ油		2
	バター		1.8
	(レト)トマトピューレ		15
	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
	上白糖		0.5
	チキンコンソメ		0.5
	からし粉		0.15
	ローリエ		0.1
	ピザ用チーズ		3
	湯		80
	ボンレスハム(短冊)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
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		0.5
	こしょう		0.02
	ミニトマト		30