1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	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
	チンゲンサイ		20
	たけのこ水煮（短冊切り）		15
	干ししいたけ（スライス）		1
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.8
	サラダ油		1
	トマトケチャップ　1kg		4
	濃口しょうゆ		3
	（レト）がらスープ		3
	赤みそ		2.5
	三温糖		0.5
	食塩		0.15
	豆板醤		0.15
	ごま油		0.3
	でんぷん		1.5
	湯		30
小松菜のごまドレッシングあえ	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	濃口しょうゆ		2.3
	食酢		2
	上白糖		1.5
	ごま油		0.6
	炒り白ごま　500g		1

4日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　ポークビーンズ　コーンサラダ　アーモンド入りチーズ	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	赤ぶどう酒		2
	（レト）蒸大豆　国産		10
	（冷）白いんげん豆		20
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		40
	人参		15
	パセリ		0.8
	トマト水煮		12
	サラダ油		1
	トマトケチャップ　1kg		4
	上白糖		0.5
	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		0.3
	湯		20
	きゅうり		25
	太もやし		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	かんきつドレッシング		4.5
	（個）アーモンド入りチーズ		15

5日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さんまの塩焼き　切干大根の酢の物　さつまいものみそ汁	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）さんま		小　50
	（冷）さんま		中　60
	食塩		0.2
	切干し大根		4
	小松菜		17
	すだち酢		1.5
	食酢		1
	上白糖		1.8
	濃口しょうゆ		1.5
	炒り白ごま　500g		1
	さつまいも（2cm角）		30
	油揚げ		7
	しめじ		10
	ごぼう（ささがき）		15
	中ねぎ		3
	（樽）麦みそ		7
	煮干し　だし用		3
	水		100

6日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
秋の香りごはん　牛乳　根菜のきんぴら　すまし汁	精白米（自校）		65
	鶏肉　胸・皮なし（1×1cm）		9
	鶏肉　もも・皮なし（1×1cm）		6
	清酒		0.6
	サラダ油		0.5
	油揚げ		3
	さつまいも（2cm角）		10
	しめじ		5
	人参		6
	（冷）むき枝豆		5
	薄口しょうゆ		1
	清酒		1
	上白糖		1
	食塩		0.8
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	てんぷら		12
	人参		10
	ごぼう（ささがき）		25
	れんこん（いちょう切り）		15
	サラダ油		1
	炒り白ごま		1
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		2.6
	中双糖		1.1
	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
	干しわかめ（カット）		0.5
	食塩		0.5
	濃口しょうゆ		1
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		105

7日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　筑前煮　おかかあえ　さつまいもと栗のタルト	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
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		15
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		10
	清酒		1
	ちくわ		10
	れんこん（いちょう切り）		20
	ごぼう（斜め切り）		25
	人参		10
	波型こんにゃく		15
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		4.3
	中双糖		1.6
	みりん		0.7
	ごま油		0.5
	湯		20
	小松菜		17
	太もやし		30
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）		1
	（個）お米のさつまいもと栗のタルト		30

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）　牛乳　クラムチャウダー	全粒粉パン		50
	全粒粉パン		60
	牛乳		206
	豚肉並ミンチ		16
	牛肉ミンチ		8
	皮むき玉葱		25
	ピーマン		4
	おろしにんにく		0.2
	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
	きゅうり		15
	太もやし		15
	人参		5
	（冷）あさりむき身		8
	白ぶどう酒		1
	ベーコン（短冊）		5
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	ドライパセリ		0.01
	サラダ油		0.5
	サラダ油		1
	バター		2
	小麦粉		3.5
	調理用牛乳		30
	生クリーム		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.6
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		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（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
小いわしの南蛮漬け			
	小いわし		35
	なたね油　ローリー		7
	食酢		4
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		3
	みりん		1
	湯		2
ほうれん草のおひたし			
	ほうれん草		17
	太もやし		30
	花かつお（砕片）		1
	濃口しょうゆ		1.2
ひじきの炒煮			
	（冷）厚揚げ（カット）		15
	てんぷら		10
	（乾）ひじき		1.8
	ごぼう（ささがき）		20
	人参		5
	つきこんにゃく（ハーフ）		18
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		2.5
	三温糖		1.2
	みりん		0.5
	水		10

12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
	コッペパン		60
牛乳			
	牛乳		206
ポトフ			
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		12
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		8
	ベーコン（短冊）		7
	皮むきじゃがいも（2cm）		40
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		30
	パセリ		0.8
	サラダ油		1
	（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		0.5
	ローリエ		0.1
	湯		80
にんじんサラダ			
	（レト）まぐろ油漬		7
	人参		20
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン		7
	りんご酢		2
	食酢		1
	上白糖		0.4
	オリーブ油		0.3
	サラダ油		0.3
	食塩		0.2
	こしょう		0.02
ブルーベリージャム			
	（袋）ブルーベリージャム		15

13日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
黒米ごはん	精白米（自校）		80
	黒米		3
	食塩		0.8
牛乳			
	牛乳		206
高野豆腐の卵とじ			
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	鶏卵		20
	高野豆腐（サイコロ）		15
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	（冷）さやいんげん		10
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.4
	三温糖		1.9
	食塩		0.2
	湯		65
昆布あえ			
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.2
	塩ふき昆布		1
	炒り白ごま　500g		1.2
ヨーグルト・希少糖入りシロップ			
	（個）ヨーグルト（無糖）		100
	（個）希少糖入りシロップ		10

14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			
	牛乳		206
麻婆豆腐			
	豚肉並ミンチ		20
	清酒		1
	（冷）豆腐（カット）		60
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	（冷）むき枝豆		5
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.5
	サラダ油		1
	トマトケチャップ　1kg		5
	濃口しょうゆ		2.5
	（レト）がらスープ		2
	赤みそ		1.5
	清酒		1
	三温糖		0.3
	チキンコンソメ		0.3
	食塩		0.1
	豆板醤		0.1
	ごま油		0.1
	でんぷん		1
	湯		20
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		7
	濃口しょうゆ		2.3
	食酢		2
	上白糖		1.5
	ごま油		0.6
	炒り白ごま　500g		1

15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　1/4カット		30
	食塩		0.5
	清酒		1
	食塩		0.8
牛乳			
	出し昆布		0.5
切り干し大根の含め煮			
	牛乳		206
	てんぷら		15
	油揚げ		7
	人参		7
	切干し大根		6
	（冷）さやいんげん		5
	ごま油		0.5
	濃口しょうゆ		3
	みりん		1.5
	清酒		1
	上白糖		1
	だし汁		15
白菜汁			
	（冷）肉だんご		30
	白菜		20
	しめじ		10
	太ねぎ		5
	おろし生姜		0.1
	中みそ		6
	白みそ		2
	出し昆布		3
	湯		100
みかん			
	みかん		80

18日（月）

献立名	食品名		一人当り正味分量
いりこめし　牛乳　いもたこ煮　おひたし	精白米（自校）		65
	かえり		5.5
	油揚げ		5
	切りこんにゃく		10
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		7
	人参		5
	（冷）むき枝豆		3
	薄口しょうゆ		4
	清酒		1.5
	食塩		0.4
	出し昆布		0.5
	牛乳		206
	里いもカット		50
	（冷）たこ2cmカット		15
	清酒		1
	人参		15
	ちくわ		10
	（冷）さやいんげん		7
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.2
	中双糖		1.2
	みりん		0.8
	だし汁		3
	湯		10
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.2
	花かつお（砕片）		1

19日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子丼（麦ごはん）　牛乳　たくあんあえ　小魚入りアーモンド	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
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	鶏卵		25
	皮むき玉葱		50
	人参		10
	干ししいたけ（スライス）		1
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		4.5
	みりん		3
	上白糖		1.5
	清酒		1
	食塩		0.5
	でんぷん		0.8
	削り節　だし用		1.5
	出し昆布		0.5
	湯		50
	ほうれん草		17
	太もやし		30
	たくあん（刻み）		5
	濃口しょうゆ		1.2
	炒り白ごま　500g		1
	（個）小魚入りアーモンド		8

20日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　アーモンドあえ　ひじきのり	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
	牛肉ミンチ		8
	豚肉並ミンチ		12
	清酒		1
	皮むきじゃがいも（2cm）		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
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.6
	中双糖		1.8
	でんぷん		0.5
	湯		8
	れんこん（いちょう切り）		20
	きゅうり		20
	人参		7
	濃口しょうゆ		2.5
	食酢		2
	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

21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　けんちん汁	精白米（自校）		65
	清酒		4
	食酢		15
	上白糖		10
	食塩		1.1
	出し昆布		0.7
	（冷）むきえび		15
	（冷）油揚げカット		5
	高野豆腐（すし用）		1
	ごぼう（ささがき・ごはん用小さめ）		8
	人参		6
	（冷）むき枝豆		5
	干ししいたけ（スライス）		0.8
	上白糖		2.5
	清酒		2
	濃口しょうゆ		1.6
	水		2
	牛乳		206
	（冷）さつまいも天ぷら		40
	なたね油　ローリー		8
	（冷）豆腐（カット）		25
	油揚げ		7
	大根		25
	人参		7
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.5
	清酒		1
	みりん		1
	削り節　だし用		4
	出し昆布		1
	湯		100

22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　ヨーグルト（中のみ）　チーズ（小のみ）	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
	皮むき玉葱		40
	皮むきじゃがいも（2cm）		30
	（レト）マッシュルーム		7
	トマト水煮		15
	おろしにんにく		0.3
	小麦粉		5
	バター		3
	サラダ油		2
	サラダ油		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		0.6
	上白糖		0.5
	からし粉		0.15
	ピザ用チーズ		3
	ローリエ		0.1
	湯		70
	ボンレスハム（短冊）卵抜き		3
	キャベツ		20
	きゅうり		15
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	（乾）刻み昆布		0.2
	花かつお（砕片）		0.8
	和風ドレッシング		4
	ミニトマト35個入・43個入		30
	（個）ヨーグルト　Fe強化		70
	（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
小型コッペパン　牛乳　きのこ入りミートスパゲティ　イタリアンサラダ	コッペパン		30
	コッペパン		40
	牛乳		206
	スパゲティ（ハーフ）		35
	ゆで塩		1
	サラダ油		1
	牛肉ミンチ		15
	豚肉並ミンチ		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		0.8
	おろしにんにく		0.3
	サラダ油		1
	（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
	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		20
	きゅうり		20
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	イタリアンドレッシング		4.5

26日（火）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さんまのかば焼き風　もみじあえ　なめこ汁	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）さんま開き　澱粉付き		小　40
	（冷）さんま開き　澱粉付き		中　50
	なたね油　ローリー		7
	濃口しょうゆ		2.5
	上白糖		4
	みりん		1.2
	おろし生姜		0.2
	でんぷん		0.2
	湯		2
	大根		25
	きゅうり		20
	人参		5
	食酢		2.5
	上白糖		1.5
	濃口しょうゆ		1.5
	炒り白ごま　500g		1
	すりごま		1
	（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
	水		100

27日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　秋野菜の煮物　大根のみそ汁　納豆	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	牛乳		206
	豚肉並（2×2cmスライス）		20
	清酒		1
	（冷）厚揚げ（カット）		10
	れんこん（いちょう切り）		15
	ごぼう（斜め切り）		25
	人参		5
	（冷）むき枝豆		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3
	上白糖		1.5
	みりん		0.5
	湯		15
	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
	湯		100
	（個）納豆		小　30
	（個）納豆		中　40

28日（木）

献立名	食品名		一人当り正味分量
コッペパン　牛乳　パンプキンシチュー　ミックスビーンズサラダ　プリン	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		9
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		6
	かぼちゃカット		30
	皮むき玉葱		40
	人参		10
	エリンギカット		15
	ドライパセリ		0.01
	サラダ油		1
	サラダ油		1
	バター		2
	小麦粉		2
	調理用牛乳		30
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	ローリエ		0.1
	湯		50
	（DP）ミックスビーンズ		7
	（レト）まぐろ油漬		7
	きゅうり		25
	人参		10
	ごま油		0.3
	（冷）レモン果汁		1
	濃口しょうゆ		1.2
	上白糖		1
	（個）プリン　Fe強化		60

29日（金）

献立名	食品名		一人当り正味分量
麦ごはん　牛乳　さばの塩焼き　ゆかりあえ　大根のそぼろ煮	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		小　50
	（冷）さば		中　70
	清酒		1
	食塩		0.3
	ほうれん草		17
	太もやし		28
	人参		5
	赤じそ粉		0.5
	濃口しょうゆ		1
	豚肉並ミンチ		10
	牛肉ミンチ		5
	（冷）厚揚げ（カット）		30
	大根		40
	人参		5
	しめじ		10
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		0.8
	濃口しょうゆ		3.5
	上白糖		1.5
	清酒		1
	みりん		0.5
	でんぷん		1
	湯		15