3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
なす入りマーボーどうふ			
	豚肉赤身ミンチ		20
	清酒		1
	（冷）豆腐（カット）		60
	皮むき玉葱		30
	なす		10
	サラダ油		1
	人参		10
	たけのこ水煮（短冊切り）		10
	干ししいたけ（スライス）		0.5
	（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		4
	濃口しょうゆ		3
	（レト）がらスープ		3
	赤みそ		2.5
	三温糖		0.4
	チキンコンソメ		0.4
	食塩		0.1
	豆板醤		0.1
	ごま油		0.1
	でんぷん		1
	湯		30
もやしのあえもの			
	太もやし		25
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン		7
	濃口しょうゆ		2.3
	食酢		2
	上白糖		1.2
	ごま油		0.6
黒ごまプリン			
	（個）黒ごまプリン		40

4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
ポークビーンズ			
	豚肉赤身（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
	じゃがいも皮むき（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		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
チーズサラダ			
	ダイスチーズ（4mm角）		5
	キャベツ		20
	きゅうり		20
	（レト）ホールコーン		5
	和風ドレッシング		4.5
りんごジャム			
	（個）りんごジャム		15

187

5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
	米粒麦　委託		7
牛乳			
	牛乳		206
さけのすだちソースかけ			
	（冷）鮭　骨皮なし　2cm角		50
	清酒		2
	食塩		0.15
	でんぷん		6
	なたね油　ローリー		5
	すだち酢		3.5
	濃口しょうゆ		2
	三温糖		3
	みりん		1
	でんぷん		0.2
	湯		6
切ぼし大根のあえもの			
	切干し大根		4
	きゅうり		25
	（レト）ホールコーン		5
	食酢		2
	濃口しょうゆ		2
	上白糖		1
	炒り白ごま		1
さつまいものみそ汁			
	さつまいも（2cm角）		30
	油揚げ		7
	しめじ		15
	人参		10
	中ねぎ		5
	麦みそ		7
	煮干し　だし用		3
	水		100

6日（木）

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
	鉄強化米		0.3
	かえり		5.5
	（冷）油揚げ（5mm×20mm）		5
	切りこんにゃく		10
	ごぼう（ささがき小さめ）		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			
	牛乳		206
いもたこ煮			
	里いも（2cm）		50
	（冷）たこ（2cm）		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
野菜のごまあえ			
	小松菜		17
	太もやし		28
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.2
	炒り白ごま		1.5
	すりごま		0.5
野菜マフィン			
	（個）野菜マフィン		25

7日（金）

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
肉だんごのスープ煮			
	（冷）肉だんご		40
	じゃがいも皮むき（2cm）		30
	皮むき玉葱		40
	人参		7
	エリンギカット		8
	マカロニ（シエル）		5
	サラダ油		0.5
	（レト）がらスープ		3
	濃口しょうゆ		1
	チキンコンソメ		0.6
	食塩		0.4
	こしょう		0.03
	湯		80
野菜サラダ			
	きゅうり		25
	太もやし		20
	（レト）ホールコーン		7
	食酢		1.5
	（冷）レモン果汁		0.3
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	サラダ油		1
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

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　おかかあえ　大根のみそ汁	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
	花かつお(砕片)		1
	濃口しょうゆ		1.3
	油揚げ		10
	大根		30
	しめじ		15
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		2
	煮干し　だし用		3
	水		100

11日(火)

献立名	食品名		一人当り正味分量
小型コッペパン　牛乳　ソース焼きスパゲティ　ツナサラダ　キャンディチーズ	コッペパン		30
	コッペパン		40
	牛乳		206
	スパゲティ(ハーフ)		35
	食塩		1.3
	サラダ油		1
	豚肉赤身(2×2cmスライス)		20
	清酒		1
	キャベツ		30
	皮むき玉葱		20
	人参		7
	ピーマン		5
	おろし生姜		0.5
	おろしにんにく		0.1
	サラダ油		2
	とんかつソース		7
	ウスターソース		2
	食塩		0.3
	こしょう		0.03
	粉かつお		0.5
	青のり粉		0.2
	(レト)まぐろ油漬		7
	大根		25
	きゅうり		20
	(レト)ホールコーン		7
	青じそドレッシング		4
	(個)キャンディチーズ　鉄強化		小10
	(個)キャンディチーズ　鉄強化		中15

12日(水)

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　でんぷん付き		小40
	(冷)さんま開き　でんぷん付き		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		18
	人参		7
	食酢		2.5
	上白糖		1.3
	濃口しょうゆ		1.5
	炒り白ごま		1.5
	すりごま		0.5
	(冷)豆腐(カット)		30
	(冷)油揚げ(5mm×40mm)		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

13日(木)

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん　牛乳　切りぼし大根のふくめ煮　豚汁　ひじきのり　安納芋のムース	精白米(自校)		72
	精白米(自校)		80
	鉄強化米		0.3
	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
	豚肉赤身(2×2cmスライス)		20
	清酒		1
	(冷)油揚げ(5mm×40mm)		5
	ごぼう(ささがき)		20
	太もやし		10
	人参		10
	中ねぎ		3
	(樽)麦みそ		7
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		97
	(個)ひじきのり		10
	(個)安納芋ムース		30

14日(金)

献立名	食品名		一人当り正味分量
親子どんぶり(麦ごはん)　牛乳　たくあんあえ　ミックスナッツ	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		1
	(個)ミックスナッツ		15

17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
オリーブ牛の肉じゃが			
	オリーブ牛（3×3cmスライス）		20
	牛赤肉（3×3cmスライス）		10
	清酒		1
	じゃがいも皮むき（2cm）		70
	皮むき玉葱		40
	つきこんにゃく（ハーフ）		15
	人参		15
	（冷）さやいんげん		5
	サラダ油		1
	濃口しょうゆ		3.5
	中双糖		2
	でんぷん		0.5
	湯		10
ポン酢あえ			
	太もやし		25
	きゅうり		20
	人参		5
	ポン酢		0.8
	濃口しょうゆ		1.6
	上白糖		0.6
チーズ			
	（個）チーズ　鉄強化		13.5

18日（火）

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
	上白糖		10
	食塩		1.1
	出し昆布		0.7
	（冷）むきえび		15
	（冷）油揚げ（5mm×20mm）		5
	高野豆腐（すし用）		1
	ごぼう（ささがき小さめ）		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			
	牛乳		206
さつまいものあげもん			
	さつまいも天ぷら　冷凍		40
	なたね油　ローリー		8
けんちん汁			
	（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
小魚入りアーモンド			
	（個）小魚入りアーモンド		8

19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
	鉄強化米		0.3
	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
	（冷）油揚げ（5mm×20mm）		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			
	牛乳		206
根菜のきんぴら			
	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
すまし汁			
	（冷）豆腐（カット）		30
	えのきたけ（1/2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
スイートポテト			
	（個）スイートポテト		35

20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
	コッペパン		60
牛乳			
	牛乳		206
ポトフ			
	牛赤肉（2cm角）		25
	じゃがいも皮むき（2cm）		40
	皮むき玉葱		30
	キャベツ		25
	ドライパセリ		0.01
	サラダ油		1
	（レト）がらスープ		3
	チキンコンソメ		0.5
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	ローリエ		0.1
	湯		80
ミックスビーンズサラダ			
	（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
パイナップル			
	（個）冷凍生パイン		50

21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
ぶた肉のしょうが焼き			
	豚肉赤身（3×3cmスライス）		45
	おろし生姜		1.5
	おろしにんにく		0.2
	濃口しょうゆ		4
	清酒		1
	上白糖		1
	みりん		0.5
	サラダ油		2
	皮むき玉葱		40
	エリンギカット		10
香りあえ			
	小松菜		15
	太もやし		30
	人参		5
	濃口しょうゆ		1.8
	すだち酢		1.5
	上白糖		1.2
みかん			
	みかん（10個入り）		80

24日（月）

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）		20
	皮むき玉葱		40
	じゃがいも皮むき（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		2
	ローリエ		0.1
	湯		70
	ロースハム（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・43個入り）		30

25日（火）

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 すいとん汁 ココアワッフル（中のみ）	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	牛赤肉（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
	だし汁		15
	（冷）すいとん		25
	油揚げ		7
	大根		15
	人参		7
	中ねぎ		5
	濃口しょうゆ		2
	食塩		0.3
	削り節　だし用		3
	出し昆布		1
	水		100
	（個）ココアワッフル　鉄強化		28

26日（水）

献立名	食品名		一人当り正味分量
ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ こんぶあえ 小魚のつくだ煮	精白米（自校）		72
	精白米（自校）		80
	鉄強化米		0.3
	牛乳		206
	豚肉赤身（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
	キャベツ		20
	太もやし		25
	人参		5
	塩ふき昆布		1
	濃口しょうゆ		1.2
	炒り白ごま		1.2
	（個）小魚佃煮		8

27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 カラフルサラダ 豆乳プリンタルト	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	鶏肉　胸・皮なし（2×2cm）		18
	鶏肉　もも・皮なし（2×2cm）		12
	かぼちゃ（2×2cm）		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		20
	生クリーム		3
	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
	（冷）ブロッコリー		40
	人参		5
	（レト）ホールコーン		7
	食酢		1.1
	サラダ油		1
	上白糖		0.8
	食塩		0.3
	こしょう		0.02
	（個）豆乳プリンタルト		25

28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 おかかあえ 大根のみそ汁	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
	花かつお（砕片）		1
	濃口しょうゆ		1.3
	油揚げ		10
	大根		30
	しめじ		15
	中ねぎ		5
	中みそ		6
	白みそ		2
	煮干し　だし用		3
	水		100

31日（月）

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　牛乳　コンソメスープ　りんご	コッペパン		50
	コッペパン		60
	牛乳		206
	牛赤肉ミンチ		20
	豚肉赤身ミンチ		5
	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		7
	トマトケチャップ		5
	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		25
	人参		7
	ベーコン（短冊）		5
	じゃがいも皮むき（2cm）		35
	皮むき玉葱		30
	人参		10
	（冷）白いんげん豆		7
	ドライパセリ		0.01
	サラダ油		0.6
	（レト）がらスープ		3
	食塩		0.5
	こしょう		0.03
	濃口しょうゆ		0.7
	チキンコンソメ		0.4
	ローリエ		0.1
	湯		90
	（個）りんご　1/4		50