

4日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん(麦入り) 牛乳 秋野菜の煮物 すまし汁 みかん(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	
	鉄強化米	0.5	
	炊き込みわかめ 200g	2	
	牛乳	206	
	鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)	12	
	鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)	8	
	(冷)里いも	20	
	洗いごぼう	20	
	れんこん(いちょう8mm)	15	
	人参	15	
	しめじ	10	
	(冷)さやいんげん 500g	5	
	ごま油	0.5	
	しょうゆ	3.6	
	中双糖	2.5	
	みりん	1	
	清酒	1	
	でんぶん	0.4	
	だし汁	20	
	型抜きかまぼこ(紅葉)	7	
	豆腐	20	
	玉葱	20	
人参	7		
中ねぎ	5		
食塩	0.5		
しょうゆ	0.5		
削り節 だし用	4		
出し昆布	0.5		
湯	120		
みかん	80		

10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

豚肉並ミンチ

15

清酒

2

生姜

0.6

にんにく

0.2

(冷)厚揚げ(カット)1kg

50

玉葱

40

チンゲンサイ

20

人参

10

たけのこ水煮(ホール)

8

干しいたけ(スライス)

0.5

ごま油

0.8

赤みそ

3

しょうゆ

2.2

中双糖

2

チキンコンソメ

0.6

豆板醤

0.03

でんぷん

1

湯

20

するめ(カット)国産

2

小松菜

15

きゅうり

10

人参

5

切干し大根

4

(缶)ホールコーン

3

しょうゆ

3

三温糖

1.7

食酢

1.2

ごま油

0.3

上乾ちりめん

4

三温糖

1.2

食酢

1

ポン酢

1

炒り白ごま

0.7

11日(火)

献立名

食品名

一人当り
正味分量

ちゃんぽんめん

(袋)中華めん

幼-小3 150

(袋)中華めん

小4-6 200

(袋)中華めん

中 250

豚肉並(3×3cmスライス)

25

しょうゆ

1

清酒

0.5

(レト)うずら卵1kg

20

なると(3mm)

4

キャベツ

25

もやし

15

人参

10

たけのこ水煮(ホール)

7

中ねぎ

5

生姜

1

サラダ油

1

(袋)がらすープ 1kg

4

しょうゆ

3.5

チキンコンソメ

0.5

食塩

0.5

こしょう

0.03

ごま油

0.7

豆板醤

0.1

でんぷん

1

湯

120

牛乳

206

さつまいも(2〜3cm乱切り)

50

なたね油

4

三温糖

4

サラダ油

1

食酢

0.8

水

1.2

炒り黒ごま

0.5

(冷)ブロッコリー 国産 1kg

30

ゆで塩

0.5

12日(水)

献立名

食品名

一人当り
正味分量

黒米ごはん(もち米入り)

精白米(自校)

63

精白米(自校)

70

黒米

2

もち米

9

もち米

10

食塩

0.65

牛乳

206

鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)

18

鶏肉 もも・皮なし(2×2cm)

12

清酒

1

板こんにゃく

35

洗いごぼう

30

人参

15

洗いれんこん

10

(冷)さやいんげん 500g

10

ごま油

1.5

しょうゆ

4

中双糖

3

でんぷん

0.7

だし汁

6

(冷)すいとん

25

油揚げ

5

玉葱

20

人参

10

中ねぎ

5

中みそ

5.5

甘みそ

5

煮干し だし用

4

湯

110

13日(木)

献立名

食品名

一人当り
正味分量

小型コッペパン

コッペパン

30

コッペパン

40

牛乳

206

ペンネ

25

ベーコン(短冊)

5

(冷)あさりむき身

8

(冷)むきえび

8

(冷)短冊いか(1×2cm)

8

白ぶどう酒

3

玉葱

45

人参

15

しめじ

8

サラダ油

0.7

小麦粉

3

サラダ油

2

バター

1

チキンコンソメ

0.8

食塩

0.5

こしょう

0.03

ピザ用チーズ

2.5

調理用牛乳 1L

25

湯

105

キャベツ

30

きゅうり

20

(缶)ホールコーン

5

(乾)海藻ミックス

1

しょうゆ

2.5

食酢

2.5

上白糖

1.2

ごま油

0.5

サラダ油

0.5

みかん

80

14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

(冷)赤魚 3cm角切・皮付き骨なし

55

清酒

1.5

食塩

0.1

でんぷん

6

なたね油

4

えのきたけ

6

しめじ

6

サラダ油

0.9

しょうゆ

2.7

上白糖

1.5

みりん

0.9

でんぷん

0.45

湯

9

もやし

25

ほうれん草

18

人参

7

炒り白ごま

1

しょうゆ

2

食酢

1.5

上白糖

1

ごま油

1

ボンレスハム(短冊)卵抜き

7

(レト)うずら卵1kg

20

玉葱

25

チンゲンサイ

10

春雨(太め5cm)

3

生姜

0.5

サラダ油

0.5

(袋)がらすープ 1kg

4

しょうゆ

0.5

食塩

0.4

こしょう

0.03

チキンコンソメ

0.3

ごま油

0.5

湯

110

17日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ごはん 牛乳 オリーブ豚と野菜のしょうがいため 大根のみそ汁 納豆(小中のみ)	精白米(自校)	72
	精白米(自校)	80
	鉄強化米	0.5
	牛乳	206
	オリーブ豚 並3×3カット スライス	42
	生姜	1.5
	玉葱	30
	キャベツ	30
	人参	10
	サラダ油	2
	しょうゆ	3
	清酒	1
	上白糖	1
	みりん	0.5
	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	5.5	
甘みそ	5	
煮干し だし用	4	
水	120	
(個)納豆 チルド	30	

28日(金)

[illegible]