

10月1日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 春雨サラダ 昆布豆 白玉汁	いわしのかば焼き丼 牛乳 コーン入りひたし 大根のそぼろ煮 白玉汁	米飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 昆布豆 春雨サラダ みかん缶 さつま芋のみそ汁	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き コーン入りひたし 大根のそぼろ煮 みかん缶 さつま芋のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	牛乳	精白米 強化米	精白米 強化米 強化押し麦
牛乳	精白米 強化押し麦 強化米 鰯 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 酒 水 生姜 長ねぎ	牛乳	牛乳
豚もも肉(薄切り) キャベツ しめじ ピーマン 人参 サラダ油(米ぬか油) 醤油 みそ(淡色・辛) 酒 上白糖 トウバンジャン	小松菜 白菜 ホールコーン(冷) 醤油	豚もも肉(薄切り) キャベツ しめじ ピーマン 人参 サラダ油(米ぬか油) 醤油 みそ(淡色・辛) 酒 上白糖 トウバンジャン	鰯 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 酒 水 生姜 長ねぎ
緑豆春雨 もやし きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉)	大根 豚もも挽肉 人参 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	大豆 昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	小松菜 白菜 ホールコーン(冷) 醤油
大豆 昆布 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	鶏むね肉(皮なし) 白玉もち 油揚げ 人参 干椎茸 こんにゃく 削り節 だし昆布 醤油 みりん 塩 水	緑豆春雨 もやし きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油 洋からし(粉)	大根 豚もも挽肉 人参 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水
鶏むね肉(皮なし) 白玉もち 油揚げ 人参 干椎茸 こんにゃく 削り節 だし昆布 醤油 みりん 塩 水		みかん(缶)	みかん(缶)
		豆腐 さつま芋 人参 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	豆腐 さつま芋 人参 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水

10月2日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ほうれん草と豚肉の あんかけ丼 厚焼き卵 きゅうりのピリ辛漬け フルーツミックス	米飯 牛乳 鮭のチーズフライ じゃが芋のソテー ラタトゥイユ 白菜スープ	麦ごはん 牛乳 ほうれん草と豚肉のあんかけ 厚焼き卵 フルーツミックス きゅうりのピリ辛漬け 白菜スープ	米飯 牛乳 鮭のチーズフライ じゃが芋のソテー ラタトゥイユ きゅうりのピリ辛漬け 白菜スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 豚もも肉(薄切り) 生姜 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 白菜 人参 たけのこ(水煮缶) 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 塩 こしょう ごま油 がらスープの素 でん粉 水 ●厚焼き卵 きゅうり 塩 生姜 ごま(白・いり) 醤油 ごま油 ラー油 黄桃(缶 ｸﾞｲｽ) みかん(缶) りんご缶	精白米 強化米 牛乳 ●鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう なす トマト水煮(缶 ホール) 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン セロリ にんにく オリーブ油 塩 こしょう パセリ 粉チーズ 白菜 ショルダーベーコン 人参 小松菜 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 豚もも肉(薄切り) 生姜 醤油 酒 生揚げ ほうれん草 白菜 人参 たけのこ(水煮缶) 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 塩 こしょう ごま油 がらスープの素 でん粉 水 ●厚焼き卵 黄桃(缶 ｸﾞｲｽ) みかん(缶) りんご缶 きゅうり 塩 生姜 ごま(白・いり) 醤油 ごま油 ラー油 白菜 ショルダーベーコン 人参 小松菜 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	精白米 強化米 牛乳 ●鮭チーズフライ 揚げ油(米ぬか油) じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう なす トマト水煮(缶 ホール) 玉ねぎ 人参 ピーマン 黄ピーマン セロリ にんにく オリーブ油 塩 こしょう パセリ 粉チーズ きゅうり 塩 生姜 ごま(白・いり) 醤油 ごま油 ラー油 白菜 ショルダーベーコン 人参 小松菜 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

10月5日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き ペンネのソテー フレンチサラダ ちんげん菜のクリームスープ	米飯 牛乳 いかフライ アーモンド和え 切り昆布とじゃが芋の煮物 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き ペンネのソテー フレンチサラダ チーズ 生揚げのみそ汁	米飯 牛乳 いかフライ アーモンド和え 切り昆布とじゃが芋の煮物 チーズ 生揚げのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 みそ(淡色・辛) マヨネーズ(卵黄型) サラダ油(米ぬか油)	いかフライ 揚げ油(米ぬか油) 小松菜 もやし 人参 アーモンド粉 上白糖 醤油	鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 みそ(淡色・辛) マヨネーズ(卵黄型) サラダ油(米ぬか油)	いかフライ 揚げ油(米ぬか油) 小松菜 もやし 人参 アーモンド粉 上白糖 醤油
マカロニ(ペンネ) サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 塩 パセリ(乾燥)	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	マカロニ(ペンネ) サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 塩 パセリ(乾燥)	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水
キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢	●チーズ(ca強化)
ちんげん菜 人参 玉ねぎ ショルダーベーコン しめじ バター ●ホワイトルウ 粉チーズ 牛乳 脱脂粉乳 がらスープの素 塩 こしょう 水	●チーズ(ca強化)	●チーズ(ca強化) 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	●チーズ(ca強化) 生揚げ えのきたけ 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

10月6日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ししゃものフライ 白菜漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 鶏ごぼう汁	米飯 牛乳 チーズオムレツのトマトソースかけ シャキシャキサラダ ごま和え 鶏ごぼう汁	米飯 牛乳 ししゃものフライ 白菜漬け 生揚げとこんにゃくの含め煮 ごま和え 鶏ごぼう汁	米飯 牛乳 チーズオムレツのトマトソースかけ シャキシャキサラダ 生揚げとこんにゃくの含め煮 プルーン 鶏ごぼう汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油)	●チーズオムレツ 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) ショルダーベーコン トマト水煮(缶 ホール) パセリ バター ハヤシルウ 水 塩 こしょう	ししゃもフライ 揚げ油(米ぬか油)	●チーズオムレツ 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) ショルダーベーコン トマト水煮(缶 ホール) パセリ バター ハヤシルウ 水 塩 こしょう
白菜 きざみ昆布 塩 うす口しょうゆ	じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	白菜 きざみ昆布 塩 うす口しょうゆ	じゃがいも 7訂 追 人参 きゅうり アーモンド(細切り) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう
生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水	小松菜 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油	生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水	生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水
油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	小松菜 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油 油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水	プルーン(種抜) 油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 酒 醤油 塩 水

10月7日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 マママメコロッケ 野菜ソテー 大根サラダ しらすの佃煮 麩のみそ汁	米飯 牛乳 五目旨煮ラーメン コーンしゅうまい 中華サラダ カシューナッツ(個)	米飯 牛乳 マママメコロッケ 野菜ソテー 大根サラダ しらすの佃煮 麩のみそ汁	米飯 牛乳 豆腐の中華煮 コーンしゅうまい 中華サラダ カシューナッツ(個) 麩のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●マママメコロッケ 揚げ油(米ぬか油) しめじ 玉ねぎ 小松菜 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 大根 きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 酢 こしょう	中華めん(冷凍) 豚もも肉(薄切り) むきえび いか 人参 たけのこ(水煮缶) 白菜 干椎茸 きくらげ サラダ油(米ぬか油) 醤油 塩 こしょう がらスープの素 ごま油 でん粉 水 ●コーンしゅうまい	●マママメコロッケ 揚げ油(米ぬか油) しめじ 玉ねぎ 小松菜 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 大根 きゅうり ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 酢 こしょう	豆腐 豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) 人参 長ねぎ 白菜 ちんげん菜 干椎茸 メンマ 生姜 にんにく がらスープの素 三温糖 醤油 ラー油 でん粉 塩 サラダ油(米ぬか油) ごま油 水
しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水 えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	緑豆春雨 キャベツ きゅうり わかめ(乾燥) もやし 醤油 酢 上白糖 ごま油 ごま(白・いり) カシューナッツ(個)	しらす干し ざらめ糖(中ざら) 醤油 みりん ごま(白・いり) 水 えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	●コーンしゅうまい 緑豆春雨 キャベツ きゅうり わかめ(乾燥) もやし 醤油 酢 上白糖 ごま油 ごま(白・いり) カシューナッツ(個) えのきたけ 長ねぎ 焼き麩 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水

10月8日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 大根のオイスターソース煮 春巻 即席漬け もやしのみそ汁	米飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまびたし じゃが芋のそぼろ煮 桃缶 もやしのみそ汁	米飯 牛乳 大根のオイスターソース煮 春巻 即席漬け 桃缶 もやしのみそ汁	米飯 牛乳 さばのみそ煮 ごまびたし じゃが芋のそぼろ煮 桃缶 もやしのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
生揚げ 豚もも肉(薄切り) 酒 大根 うずら卵(缶) 人参 きくらげ ちんげん菜 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん かき油 水	鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水 キャベツ 人参 ほうれん草 醤油 ごま(白・いり) じゃがいも 7訂 追 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	生揚げ 豚もも肉(薄切り) 酒 大根 うずら卵(缶) 人参 きくらげ ちんげん菜 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん かき油 水	鯖(三枚卸・骨無し) みそ(淡色・辛) 三温糖 みりん 生姜 水 キャベツ 人参 ほうれん草 醤油 ごま(白・いり) じゃがいも 7訂 追 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水
●春巻 揚げ油(米ぬか油)		●春巻 揚げ油(米ぬか油)	
キャベツ きゅうり 人参 生姜 醤油 塩	黄桃(缶 ダイス)	キャベツ きゅうり 人参 生姜 醤油 塩	黄桃(缶 ダイス)
油揚げ わかめ(乾燥) もやし 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ わかめ(乾燥) もやし 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	黄桃(缶 ダイス) 油揚げ わかめ(乾燥) もやし 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ わかめ(乾燥) もやし 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

10月9日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 ポークカレーライス パンプキンエッグ 福神和え ブルーベリーゼリー	牛乳 親子丼 いわしのカリカリフライ きのこソテー ブルーベリーゼリー	麦ごはん 牛乳 パンプキンエッグ 福神和え 和風サラダ ブルーベリーゼリー ポークカレー	麦ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ ボイル野菜 きのこソテー 和風サラダ ブルーベリーゼリー 親子丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(角切り) じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(冷凍) にんにく サラダ油(米ぬか油) 塩 脱脂粉乳 チャツネ ●カレールウ 水	牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 鶏もも肉(皮なし) 鶏卵 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 干椎茸 上白糖 塩 醤油 みりん 削り節 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●パンプキンエッグ キャベツ 福神漬け 塩 ごま(白・いり) 大根 人参 きゅうり ひじき サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油) もやし 人参 塩 しめじ えのきたけ 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
●パンプキンエッグ キャベツ 福神漬け 塩 ごま(白・いり)	いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油) しめじ えのきたけ 小松菜 人参 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	●ブルーベリーゼリー 豚もも肉(角切り) じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ トマト水煮(缶 ホール) グリンピース(冷凍) にんにく サラダ油(米ぬか油) 塩 脱脂粉乳 チャツネ ●カレールウ 水	大根 人参 きゅうり ひじき サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 酢
●ブルーベリーゼリー	●ブルーベリーゼリー		●ブルーベリーゼリー
			鶏もも肉(皮なし) 鶏卵 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 干椎茸 上白糖 塩 醤油 みりん 削り節 水

10月12日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 煮びたし みかん なめこ汁	米飯 牛乳 さんまのおかか煮 菊花和え 大豆の磯煮 みかん なめこ汁	米飯 牛乳 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 煮びたし 花みかん かつおふりかけ なめこ汁	米飯 牛乳 さんまのおかか煮 菊花和え 大豆の磯煮 花みかん 大根漬け なめこ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚もも肉(角切り) 醤油 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大豆 三温糖 醤油 水 じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 人参 さやいんげん(冷凍) たけのこ(水煮缶) こんにゃく 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 三温糖 醤油 でん粉 水	さんま 醤油 削り節 ざらめ糖(中ざら) 酒 酢 みりん 生姜 水 きく ほうれん草 もやし 醤油 ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 水 削り節 だし昆布	豚もも肉(角切り) 醤油 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 大豆 三温糖 醤油 水 じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 人参 さやいんげん(冷凍) たけのこ(水煮缶) こんにゃく 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 三温糖 醤油 でん粉 水 小松菜 しめじ 生揚げ 三温糖 醤油 酒 水	さんま 醤油 削り節 ざらめ糖(中ざら) 酒 酢 みりん 生姜 水 きく ほうれん草 もやし 醤油 ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 水 削り節 だし昆布
みかん	みかん	みかん	みかん
なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	●かつおふりかけ なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	大根 人参 塩 なめこ 長ねぎ 豆腐 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水

10月13日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ アーモンド和え 切干大根の炒り煮 かきたま汁	米飯 牛乳 鮭のバターポン酢焼き 野菜炒め 切り昆布とじゃが芋の煮物 かきたま汁	米飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ アーモンド和え 切干大根の炒り煮 きゅうりのゆかり漬け かきたま汁	米飯 牛乳 鮭のバターポン酢焼き 野菜炒め 切り昆布とじゃが芋の煮物 きゅうりのゆかり漬け かきたま汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鮭(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター 醤油 上白糖 酢 レモン汁 でん粉 水	鶏もも肉(皮なし) 酒 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鮭(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター 醤油 上白糖 酢 レモン汁 でん粉 水
ほうれん草 キャベツ 人参 アーモンド粉 上白糖 醤油	玉ねぎ ちんげん菜 人参 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	ほうれん草 キャベツ 人参 アーモンド粉 上白糖 醤油	玉ねぎ ちんげん菜 人参 ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水	油揚げ 人参 干椎茸 切干大根 削り節 サラダ油(米ぬか油) 上白糖 醤油 水	きざみ昆布 人参 じゃがいも 7訂 追 三温糖 醤油 酒 水
豆腐 鶏卵 小松菜 えのきたけ みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	豆腐 鶏卵 小松菜 えのきたけ みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	きゅうり ゆかり粉 塩	きゅうり ゆかり粉 塩
豆腐 鶏卵 小松菜 えのきたけ みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	豆腐 鶏卵 小松菜 えのきたけ みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	豆腐 鶏卵 小松菜 えのきたけ みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水	豆腐 鶏卵 小松菜 えのきたけ みそ(甘) みそ(淡色・辛) 煮干し粉 水

10月14日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 チキンたれかつ丼 ごま酢和え 金時豆の甘煮 大根のみそ汁	人参パン 牛乳 スパゲティミートソース 青菜のソテー	麦ごはん 牛乳 チキンたれかつ 青菜のソテー ごま酢和え 金時豆の甘煮 大根のみそ汁	米飯 牛乳 豚肉の生姜焼き風 青菜のソテー さつま芋サラダ 金時豆の甘煮 大根のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 ●チキンカツ 揚げ油(米ぬか油) キャベツ 人参 醤油 三温糖 酒 みりん 削り節 水 きゅうり もやし 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油 いんげん豆 三温糖 醤油 水 油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	人参パン 牛乳 スパゲティ(冷) 豚もも挽肉 ショルダーベーコン 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ グリンピース(冷凍) トマトケチャップ トマトピューレ 上白糖 トマト水煮(缶 ホール) サラダ油(米ぬか油) 赤ワイン ハヤシルウ 粉チーズ 塩 こしょう 水 人参 ちんげん菜 キャベツ ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●チキンカツ 揚げ油(米ぬか油) 醤油 三温糖 酒 みりん でん粉 水 人参 ちんげん菜 キャベツ ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 きゅうり もやし 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 酢 醤油 いんげん豆 三温糖 醤油 水 油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 牛乳 豚もも肉(薄切り) 酒 醤油 三温糖 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 人参 ちんげん菜 キャベツ ホールコーン(冷) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 さつま芋 レーズン きゅうり マヨネーズ(卵黄型) プレーンヨーグルト 塩 こしょう
油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水 油揚げ 大根 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

10月15日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 ハンバーグのトマトソース マカロニサラダ 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 牛乳 じゃが芋のきんぴら 小松菜とちくわのからしあえ 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 牛乳 ハンバーグのトマトソース キャベツの浸し マカロニサラダ 乾燥小魚(個) もずくのスープ	米飯 牛乳 じゃが芋のきんぴら 小松菜とちくわのからしあえ マカロニサラダ 乾燥小魚(個) もずくのスープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●ハンバーグ 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) グリンピース(冷凍) トマト水煮(缶 ホール) にんにく サラダ油(米ぬか油) こしょう 塩 上白糖 トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ 赤ワイン 水 粉チーズ	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 塩 人参 ごぼう さやいんげん(冷凍) こんにやく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ごま(白・いり) ラー油	●ハンバーグ 玉ねぎ マッシュルーム(缶 スライス) グリンピース(冷凍) トマト水煮(缶 ホール) にんにく サラダ油(米ぬか油) こしょう 塩 上白糖 トマトケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ 赤ワイン 水 粉チーズ	豚もも肉(薄切り) じゃがいも 7訂 追 揚げ油(米ぬか油) 塩 人参 ごぼう さやいんげん(冷凍) こんにやく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん ごま(白・いり) ラー油
マカロニ 人参 きゅうり ロースハム マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	切干大根 醤油 小松菜 ちくわ 醤油 洋からし(粉)	ほうれん草 キャベツ 醤油	切干大根 醤油 小松菜 ちくわ 醤油 洋からし(粉)
●乾燥小魚 もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	●乾燥小魚 もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	●乾燥小魚 もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水	●乾燥小魚 もずく・おきなわもず 豆腐 長ねぎ 醤油 がらスープの素 塩 でん粉 水

10月16日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばのごま照焼き 茎わかめのきんぴら 甘夏サラダ ヨーグルト なすとじゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 白身魚の竜田揚げ 切干大根のナムル 車麩の煮物 ヨーグルト なすとじゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 さばのごま照焼き 茎わかめのきんぴら 甘夏サラダ ヨーグルト なすとじゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 白身魚の竜田揚げ 切干大根のナムル 車麩の煮物 ヨーグルト なすとじゃが芋のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖(三枚卸・骨無し) 酒 醤油 みりん 上白糖 ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)	ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鯖(三枚卸・骨無し) 酒 醤油 みりん 上白糖 ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油)	ほき(切り身) 醤油 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)
茎わかめ こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子 ごま(白・いり)	切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油	茎わかめ こんにゃく 人参 さつま揚げ サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 酒 一味唐辛子 ごま(白・いり)	切干大根 醤油 きゅうり 人参 醤油 上白糖 酢 ごま油
キャベツ きゅうり 甘夏みかん(缶・ホールM) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	車麩 ちくわ 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水	キャベツ きゅうり 甘夏みかん(缶・ホールM) サラダ油(米ぬか油) 酢 塩 こしょう	車麩 ちくわ 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水
●ヨーグルト(ca強化)	●ヨーグルト(ca強化)	●ヨーグルト(ca強化)	●ヨーグルト(ca強化)
じゃがいも 7訂 追 なす 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 なす 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 なす 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	じゃがいも 7訂 追 なす 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

10月19日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 チキンのオープン焼き 青菜の浸し ビーフンソテー さつま汁	米飯 牛乳 あじの南蛮漬け なめたけ和え 大根のそぼろ煮 さつま汁	米飯 牛乳 チキンのオープン焼き 青菜の浸し ビーフンソテー 大豆の甘辛煮 さつま汁	米飯 牛乳 あじの南蛮漬け なめたけ和え 大根のそぼろ煮 大豆の甘辛煮 さつま汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●チキンのオープン焼 サラダ油(米ぬか油)	鰯(フィレ) でん粉 揚げ油(米ぬか油)	●チキンのオープン焼 サラダ油(米ぬか油)	鰯(フィレ) でん粉 揚げ油(米ぬか油)
小松菜 もやし 人参 醤油	上白糖 醤油 酒 酢 ごま油 長ねぎ 生姜 ごま(白・いり) 玉ねぎ 人参 キャベツ 七味唐辛子	小松菜 もやし 人参 醤油	上白糖 醤油 酒 酢 ごま油 長ねぎ 生姜 ごま(白・いり) 玉ねぎ 人参 キャベツ 七味唐辛子
ビーフン 豚もも肉(薄切り) たけのこ(水煮缶) キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 醤油 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油)	ほうれん草 切干大根 人参 醤油 えのきたけ 醤油 上白糖	ビーフン 豚もも肉(薄切り) たけのこ(水煮缶) キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 醤油 塩 こしょう サラダ油(米ぬか油)	ほうれん草 切干大根 人参 醤油 えのきたけ 醤油 上白糖
焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	大根 豚もも挽肉 人参 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水 焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	大根 豚もも挽肉 人参 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水
焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水
焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水	大豆 ざらめ糖(中ざら) 醤油 水	焼き豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 煮干し粉 みそ(甘) みそ(淡色・辛) 水

10月20日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 八宝菜 ポークしゅうまい かぶの即席漬け みかん 大根とじゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 白身魚のチリソースかけ 五目豆 小松菜のソテー みかん 大根とじゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 八宝菜 ポークしゅうまい かぶの即席漬け 杏仁寒天 大根とじゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 白身魚のチリソースかけ 小松菜のソテー 五目豆 杏仁寒天 大根とじゃが芋のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) いか むきえび なると巻き 人参 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 白菜 玉ねぎ きくらげ サラダ油(米ぬか油) がらスープの素 でん粉 醤油 ごま油 塩 こしょう 水	ほき(切り身) 塩 こしょう でん粉 揚げ油(米ぬか油) 生姜 にんにく 長ねぎ トウバンジャン トマトケチャップ がらスープの素 水 上白糖 塩 酒 酢 かき油 でん粉 ごま油	豚もも肉(薄切り) うずら卵(缶) いか むきえび なると巻き 人参 たけのこ(水煮缶) ちんげん菜 白菜 玉ねぎ きくらげ サラダ油(米ぬか油) がらスープの素 でん粉 醤油 ごま油 塩 こしょう 水	ほき(切り身) 塩 こしょう でん粉 揚げ油(米ぬか油) 生姜 にんにく 長ねぎ トウバンジャン トマトケチャップ がらスープの素 水 上白糖 塩 酒 酢 かき油 でん粉 ごま油
●ポークしゅうまい	大豆	●ポークしゅうまい	小松菜
かぶ きゅうり 塩	こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水	かぶ きゅうり 塩	人参 しめじ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう
みかん	小松菜 人参 しめじ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	杏仁豆腐	大豆 こんにゃく 人参 干椎茸 昆布 三温糖 醤油 水
大根 じゃがいも 7訂 追 油揚げ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	みかん 大根 じゃがいも 7訂 追 油揚げ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	大根 じゃがいも 7訂 追 油揚げ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	杏仁豆腐 大根 じゃがいも 7訂 追 油揚げ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

10月21日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース さつま芋と大豆の揚げ煮 ごま和え 春雨スープ	米飯 牛乳 味噌ラーメン 焼き餃子 りんご缶	米飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース さつま芋と大豆の揚げ煮 ごま和え のりふりかけ 春雨スープ	米飯 牛乳 焼き餃子 さつま芋と大豆の揚げ煮 ごま和え のりふりかけ 春雨スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚もも肉(薄切り) 塩 こしょう にんにく パプリカ・粉 赤ワイン ピーマン 人参 玉ねぎ エリンギ サラダ油(米ぬか油) 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 上白糖 酒 中濃ソース 水	中華めん(冷凍) 豚もも肉(薄切り) もやし キャベツ にら 人参 わかめ(乾燥) ホールコーン(冷) メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 サラダ油(米ぬか油) トウバンジャン がらスープの素 醤油 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(八丁) 酒 水	豚もも肉(薄切り) 塩 こしょう にんにく パプリカ・粉 赤ワイン ピーマン 人参 玉ねぎ エリンギ サラダ油(米ぬか油) 玉ねぎ サラダ油(米ぬか油) トマトケチャップ 上白糖 酒 中濃ソース 水	●焼きぎょうざ さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) ごま(黒・いり) 水 酢 小松菜 キャベツ 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油 ●のりふりかけ 緑豆春雨 人参 えのきたけ もやし がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水
さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) ごま(黒・いり) 水 酢	●焼きぎょうざ りんご缶	さつま芋 揚げ油(米ぬか油) 大豆 でん粉 揚げ油(米ぬか油) 醤油 ざらめ糖(中ざら) ごま(黒・いり) 水 酢	●のりふりかけ 緑豆春雨 人参 えのきたけ もやし がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水
小松菜 キャベツ 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油		小松菜 キャベツ 白練りごま ごま(白・すり) 上白糖 醤油	
緑豆春雨 人参 えのきたけ もやし がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水		●のりふりかけ 緑豆春雨 人参 えのきたけ もやし がらスープの素 こしょう 醤油 塩 でん粉 水	

10月22日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き ごまびたし ビーンズサラダ チーズ じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 鮭の竜田揚げ アーモンド和え 生揚げの五目煮 チーズ じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き ごまびたし ビーンズサラダ チーズ じゃが芋のみそ汁	米飯 牛乳 鮭の竜田揚げ アーモンド和え 生揚げの五目煮 チーズ じゃが芋のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鶏もも肉(皮なし) 生姜 みそ(淡色・辛) 酒 上白糖 サラダ油(米ぬか油)	鮭(切り身) 醤油 酒 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)	鶏もも肉(皮なし) 生姜 みそ(淡色・辛) 酒 上白糖 サラダ油(米ぬか油)	鮭(切り身) 醤油 酒 生姜 でん粉 揚げ油(米ぬか油)
キャベツ 人参 ほうれん草 醤油 ごま(白・いり)	小松菜 もやし 人参 アーモンド(細切り) アーモンド粉 上白糖 醤油	キャベツ 人参 ほうれん草 醤油 ごま(白・いり)	小松菜 もやし 人参 アーモンド(細切り) アーモンド粉 上白糖 醤油
大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型)	生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水	大豆 人参 きゅうり 塩 ホールコーン(冷) みそ(淡色・辛) 酒 マヨネーズ(卵黄型)	生揚げ 人参 たけのこ(水煮缶) グリンピース(冷凍) 干椎茸 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん 削り節 でん粉 水
●チーズ(ca強化)	●チーズ(ca強化)	●チーズ(ca強化)	●チーズ(ca強化)
わかめ(乾燥) 長ねぎ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	わかめ(乾燥) 長ねぎ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	わかめ(乾燥) 長ねぎ じゃがいも 7訂 追 みそ(甘) 煮干し粉 水	わかめ(乾燥) 長ねぎ じゃがいも 7訂 追 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水

10月23日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
パエリア風ライス 牛乳 スペイン風オムレツ ツナサラダ アーモンド 白菜スープ	米飯 牛乳 えびカツ 野菜きんぴら スパゲティサラダ にくみそ 白菜スープ	パエリア風ライス 牛乳 スペイン風オムレツ ちんげん菜のソテー ツナサラダ アーモンド 白菜スープ	米飯 牛乳 えびカツ 野菜きんぴら スパゲティサラダ にくみそ 白菜スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 塩 鶏もも肉(皮なし) いか あさり(水煮) 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 カレー粉 牛乳 ●スペイン風オムレツ きゅうり キャベツ ホールコーン(冷) 玉ねぎ まぐろ油漬 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう アーモンド 乾 白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	精白米 強化米 牛乳 ●エビカツ 60g 揚げ油(米ぬか油) こんにゃく 人参 じゃがいも 7訂 追 さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 七味唐辛子 スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 ロースハム 玉ねぎ マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 ひよこまめ-ゆで 豚もも挽肉 たけのこ(水煮缶) 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 水 白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	精白米 強化押し麦 強化米 サラダ油(米ぬか油) カレー粉 塩 鶏もも肉(皮なし) いか あさり(水煮) 玉ねぎ 人参 グリーンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 カレー粉 牛乳 ●スペイン風オムレツ ちんげん菜 もやし しめじ サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 きゅうり キャベツ ホールコーン(冷) 玉ねぎ まぐろ油漬 酢 サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう アーモンド 乾 白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水	精白米 強化米 牛乳 ●エビカツ 60g 揚げ油(米ぬか油) こんにゃく 人参 じゃがいも 7訂 追 さやいんげん(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 七味唐辛子 スパゲティ(カット) 人参 きゅうり 塩 ロースハム 玉ねぎ マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 ひよこまめ-ゆで 豚もも挽肉 たけのこ(水煮缶) 生姜 サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 水 白菜 ショルダーベーコン 人参 干椎茸 塩 こしょう がらスープの素 醤油 水

10月26日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 肉団子の辛みそ炒め 生揚げとこんにゃくの含め煮 さつま芋の甘煮 もずくの中華スープ	米飯 牛乳 カレイの中華あんかけ ごま酢和え 桃缶 もずくの中華スープ	米飯 牛乳 肉団子の辛みそ炒め さつま芋の甘煮 生揚げとこんにゃくの含め煮 桃缶 もずくの中華スープ	米飯 牛乳 カレイの中華あんかけ ごま酢和え 生揚げとこんにゃくの含め煮 桃缶 もずくの中華スープ
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●肉団子 人参 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みそ(八丁) みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 でん粉 水	●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 干椎茸 さやえんどう(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 がらスープの素 こしょう でん粉 水 ごま油	●肉団子 人参 キャベツ ピーマン 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みそ(八丁) みそ(淡色・辛) トウバンジャン 酒 でん粉 水	●カレイ竜田揚げ 揚げ油(米ぬか油) 人参 たけのこ(水煮缶) 玉ねぎ 生姜 にんにく サラダ油(米ぬか油) 干椎茸 さやえんどう(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 塩 醤油 がらスープの素 こしょう でん粉 水 ごま油
生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水	切干大根 醤油 小松菜 もやし 白練りごま ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油	さつま芋 上白糖 塩 水 生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水	切干大根 醤油 小松菜 もやし 白練りごま ごま(白・すり) 三温糖 酢 醤油
さつま芋 上白糖 塩 水	黄桃(缶 ダイス)	黄桃(缶 ダイス)	生揚げ 人参 こんにゃく さやいんげん(冷凍) 削り節 三温糖 醤油 水
もずく・おきなわもず えのきたけ 人参 長ねぎ 醤油 がらスープの素 ごま油 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず えのきたけ 人参 長ねぎ 醤油 がらスープの素 ごま油 塩 でん粉 水	もずく・おきなわもず えのきたけ 人参 長ねぎ 醤油 がらスープの素 ごま油 塩 でん粉 水	黄桃(缶 ダイス) もずく・おきなわもず えのきたけ 人参 長ねぎ 醤油 がらスープの素 ごま油 塩 でん粉 水

10月27日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 舞茸カレーライス プレーンオムレツ わかめサラダ	牛乳 麻婆丼 春巻 もやしのサラダ みかん	麦ごはん 牛乳 プレーンオムレツ わかめサラダ 花みかん 大根の甘酢漬け 舞茸カレー	麦ごはん 牛乳 春巻 もやしのサラダ 花みかん 大根の甘酢漬け 麻婆丼の具
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化米 強化押し麦 豚もも肉(角切り) まいたけ じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) にんにく バター 脱脂粉乳 チャツネ ●カレールウ 水 ●プレーンオムレツ キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油	牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 豚もも挽肉 豆腐 大豆 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水 ●春巻 揚げ油(米ぬか油) 人参 もやし きゅうり ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油) ごま油 醤油 塩 酢 みかん	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●プレーンオムレツ キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) わかめ(乾燥) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 酢 醤油 みかん 大根 塩 酢 上白糖 豚もも肉(角切り) まいたけ じゃがいも 7訂 追 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) にんにく バター 脱脂粉乳 チャツネ ●カレールウ 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ●春巻 揚げ油(米ぬか油) 人参 もやし きゅうり ごま(白・いり) サラダ油(米ぬか油) ごま油 醤油 塩 酢 みかん 大根 塩 酢 上白糖 豚もも挽肉 豆腐 大豆 にら 長ねぎ 干椎茸 にんにく 生姜 サラダ油(米ぬか油) ごま油 酒 三温糖 みそ(淡色・辛) 醤油 トウバンジャン がらスープの素 でん粉 かき油 水

10月28日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 さばの塩焼き 小松菜のからし和え じゃが芋のソテー 金時豆の甘煮 しめじのみそ汁	米飯 牛乳 カレーうどん いわしのカリカリフライ なめたけ和え	米飯 牛乳 さばの塩焼き ボイルもやし 小松菜のからし和え じゃが芋のソテー 金時豆の甘煮 しめじのみそ汁	米飯 牛乳 いわしのカリカリフライ なめたけ和え 車麩の煮物 プルーン しめじのみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
鯖(三枚卸・骨無し) 塩 サラダ油(米ぬか油)	うどん(冷凍) 油揚げ 鶏もも肉(皮なし) 玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) 蒸しかまぼこ ●カレールウ 醤油 みりん 削り節 だし昆布 水	鯖(三枚卸・骨無し) 塩 サラダ油(米ぬか油)	いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油)
小松菜 キャベツ 人参 醤油 洋からし(粉)	小松菜 白菜 えのきたけ 醤油 三温糖	もやし 醤油	小松菜 白菜 えのきたけ 醤油 三温糖
じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	いわしのカリカリフライ 揚げ油(米ぬか油)	小松菜 キャベツ 人参 醤油 洋からし(粉)	車麩 ちくわ 人参 さやいんげん(冷凍) 三温糖 醤油 みりん 煮干し粉 水
いんげん豆 三温糖 醤油 水	小松菜 白菜 えのきたけ 醤油 三温糖	じゃがいも 7訂 追 玉ねぎ ショルダーベーコン サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう	プルーン(種抜)
生揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水	いんげん豆 三温糖 醤油 水	生揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水
生揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	生揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	生揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	生揚げ しめじ 長ねぎ 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

10月29日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
米飯 牛乳 キャベツメンチカツ ごまびたし 大豆の磯煮 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 さんまの生姜煮 大根漬け さつま芋サラダ りんご缶 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 キャベツメンチカツ ごまびたし 大豆の磯煮 りんご缶 白菜のみそ汁	米飯 牛乳 さんまの生姜煮 大根漬け ごまびたし さつま芋サラダ りんご缶 白菜のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米	精白米 強化米
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
●キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油)	さんま 醤油 三温糖 酒 酢 みりん 生姜 水	●キャベツメンチカツ 揚げ油(米ぬか油) ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 醤油	さんま 醤油 三温糖 酒 酢 みりん 生姜 水
ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 醤油	大根 小松菜 塩	ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 水 削り節 だし昆布	大根 小松菜 塩 ほうれん草 もやし 人参 ごま(白・いり) 醤油
ひじき さつま揚げ 大豆 人参 ごぼう こんにゃく サラダ油(米ぬか油) 三温糖 みりん 醤油 水 削り節 だし昆布	さつま芋 きゅうり アーモンド(スライス) マヨネーズ(卵黄型) プレーンヨーグルト 塩 こしょう	りんご缶	さつま芋 きゅうり アーモンド(スライス) マヨネーズ(卵黄型) プレーンヨーグルト 塩 こしょう
油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	りんご缶 油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水	りんご缶 油揚げ えのきたけ 白菜 煮干し粉 みそ(淡色・辛) みそ(甘) 水

10月30日 使用食材

A献立名	B献立名	C献立名	D献立名
牛乳 かぼちゃのクリームソース かけごはん 白身魚のムニエル コールスロー	米飯 牛乳 かぼちゃコロッケ カラフルビーンズ にらともやしの卵いため 豆腐のみそ汁	麦ごはん 牛乳 白身魚のムニエル コールスロー じゃが芋のそぼろ煮 白菜漬け かぼちゃのクリームソース	米飯 牛乳 かぼちゃコロッケ カラフルビーンズ にらともやしの卵いため 白菜漬け 豆腐のみそ汁
食品名	食品名	食品名	食品名
牛乳 精白米 強化押し麦 強化米 ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) かぼちゃ かぼちゃペースト しめじ 人参 玉ねぎ 白金時豆 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水 ほき(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 ほき(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢	精白米 強化米 牛乳 ●かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油) 大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 七味唐辛子 鶏卵 にら きくらげ もやし たけのこ(水煮缶) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 ごま油 豆腐 わかめ(乾燥) 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水	精白米 強化米 強化押し麦 牛乳 ほき(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 バター キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ(卵黄型) 塩 こしょう 酢 じゃがいも 7訂 追 豚もも挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) 三温糖 醤油 みりん でん粉 水 白菜 小松菜 塩 うす口しょうゆ ショルダーベーコン 鶏もも肉(皮なし) かぼちゃ かぼちゃペースト しめじ 人参 玉ねぎ 白金時豆 グリンピース(冷凍) サラダ油(米ぬか油) ●ホワイトルウ 脱脂粉乳 塩 こしょう がらスープの素 粉チーズ 牛乳 水	精白米 強化米 牛乳 ●かぼちゃコロッケ 揚げ油(米ぬか油) 大豆 こんにゃく 上白糖 醤油 水 グリンピース(冷凍) 人参 みそ(淡色・辛) 上白糖 みりん ごま(白・いり) ごま油 七味唐辛子 鶏卵 にら きくらげ もやし たけのこ(水煮缶) サラダ油(米ぬか油) 塩 こしょう 醤油 ごま油 白菜 小松菜 塩 うす口しょうゆ 豆腐 わかめ(乾燥) 長ねぎ みそ(淡色・辛) みそ(甘) 煮干し粉 水