10月分詳細予定献立表

・年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
・〇印については月別の原料配合表をご覧ください。
・●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

1日(木)

カムジャタン				
	豚肉	30g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	しょうが	0.3g		
	にんにく	0.1g		
	じゃがいも	50g		
	たまねぎ	25g		
	キャベツ	15g		
	にんじん	15g		
	えのきたけ	5g		
	にら	4g		
	赤みそ	1.2g	年間	
	コチジャン	0.5g	年間	
	濃口しょうゆ	5.5g	年間	
	砂糖	2.8g		
	みりん	1g	年間	
	日本酒	1g	年間	
	ごま油	0.1g		
	すりごま	0.6g		
	水	50g		
揚げシューマイ●1回目				
	シューマイ 1個18g	2個・3個	年間	
	菜種白絞油	1g		
	菜種白絞油(M)	0g		
ナムル				
	切り干し大根	2g		
	水	6g		
	にんじん	5g		
	干しわかめ	0.3g		
	水	3.3g		
	食塩	0g		
	にんにく	0.05g		
	しょうが	0.35g		
	食酢	1g	年間	
	濃口しょうゆ	1.6g	年間	
	砂糖	0.9g		
	ごま油	0.3g		
ごはん				
	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		
牛乳(200cc)				
	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

2日(金)

チキンカレー				
	鶏肉	40g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	にんにく	0.3g		
	しょうが	0.2g		
	カレー粉	0.5g	年間	
	クミン	0.1g		
	コリアンダー	0.1g		
	ターメリック	0.4g		
	こしょう	0.02g	年間	
	赤ぶどう酒	1.8g	年間	
	じゃがいも	40g		
	たまねぎ	30g		
	ソテーたまねぎ	20g	年間	
	にんじん	10g		
	りんごピューレ	6g		
	砂糖	0.3g		
	並塩	0.7g		
	ウスターソースA	2.5g	年間	
	濃口しょうゆ	1.5g	年間	
	トマトケチャップ	3g	年間	
	トマトピューレ	1g		
	濃厚ソース	3g	年間	
	鶏がらスープ	15g	年間	
	豚骨スープ	8g	年間	
	馬鈴薯精製澱粉	1.5g		
	水	60g		
福神漬け				
	福神漬け	7g	年間	
マスタード風味サラダ				
	キャベツ	20g		
	にんじん	5g		
	食塩	0g		
	にんにく	0.05g		
	オリーブ油	0.4g		
	淡口しょうゆ	0.6g	年間	
	洋からし	0.06g	年間	
	並塩	0.06g		
	砂糖	1.3g		
	食酢	1.1g	年間	
	荒びきこしょう	0.005g		
	水	1.5g		
麦ごはん(60.70.80)＋押麦5				
	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	精麦(大麦・押麦)	5g		
	水	97g		
牛乳(200cc)				
	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

5日(月)

韓国風すきやき				
	豚肉	30g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	しょうが	0.2g		
	にんにく	0.1g		
	濃口しょうゆ	2g	年間	
	砂糖	1.5g		
	日本酒	1g	年間	
	豆腐(冷)	30g	年間	
	たまねぎ	30g		
	にんじん	10g		
	はくさいキムチ	10g	年間	
	えのきたけ	5g		
	青ねぎ	5g		
	糸こんにゃく	30g	年間	
	りんごピューレ	3g		
	すりごま	1g		
	濃口しょうゆ	6g	年間	
	砂糖	2g		
	水	30g		
春巻き●2回目				
	春巻き35g・50g	1個	年間	
	菜種白絞油	2.5g		
	菜種白絞油(M)	0g		
きゅうりの甘酢				
	きゅうり	25g		
	食塩	0g		
	食酢	1.2g	年間	
	砂糖	1.6g		
	淡口しょうゆ	1g	年間	
	並塩	0.2g		
ごはん				
	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		
牛乳(200cc)				
	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

6日(火)

沢煮わん				
	豚肉	20g		
	京揚げ	7g	年間	
	だいこん	15g		
	ごぼう	10g		
	にんじん	10g		
	えのきたけ	5g		
	青ねぎ	3g		
	干ししいたけ	0.3g		
	日本酒	0.5g	年間	
	並塩	0.3g		
	淡口しょうゆ	3g	年間	
	みりん	0.5g	年間	
	こしょう	0.02g	年間	
	削りぶし	2g	年間	
	出し昆布	0.5g		
	水	120g		
さわらの香味揚げ●3回目(廃油)				
	さわら40g・50g	1切		
	菜種白絞油	4g		
	菜種白絞油(M)	0g		
	馬鈴薯精製澱粉	8g		
	ゆず汁	0.7g		
	濃口しょうゆ	4.2g	年間	
	砂糖	2.8g		
	食酢	1.8g	年間	
	馬鈴薯精製澱粉	0.3g		
	水	7g		
チンゲンサイの煮浸し				
	京揚げ	7g	年間	
	チンゲンサイ	20g		
	にんじん	3g		
	濃口しょうゆ	1.5g	年間	
	砂糖	0.3g		
	みりん	1g	年間	
	削りぶし	0.5g	年間	
	水	5g		
ごはん				
	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		
牛乳(200cc)				
	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

7日(水)

きのこのトマト煮				
	鶏肉	30g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	セロリー	2g		
	にんにく	0.05g		
	じゃがいも	40g		
	たまねぎ	30g		
	にんじん	10g		
	トマト水煮	10g	年間	
	ぶなしめじ	5g		
	生しいたけ	5g		
	まいたけ	5g		
	並塩	0.15g		
	こしょう	0.04g	年間	
	白ぶどう酒	1.8g	年間	
	淡口しょうゆ	2.1g	年間	
	砂糖	0.2g		
	鶏がらスープ	10g	年間	
	水	70g		
豚肉のりんごおろしダレ▲				
	豚肉	40g		
	並塩	0.4g		
	こしょう	0.02g	年間	
	赤ぶどう酒	1.2g	年間	
	にんにく	0.08g		
	しょうが	0.16g		
	にんにく	0.048g		
	菜種サラダ油	0.08g		
	りんごピューレ	1.9g		
	砂糖	1.9g		
	濃口しょうゆ	2.9g	年間	
	日本酒	0.8g	年間	
	馬鈴薯精製澱粉	0.2g		
	水	5.6g		
キャベツとコーンのソテー				
	キャベツ	20g		
	ホールコーン	5g		
	菜種サラダ油	0.1g		
	淡口しょうゆ	0.4g	年間	
	並塩	0.1g		
	こしょう	0.01g	年間	
ランチパン				
	ランチパン	1個	年間	
	水	19g		
牛乳(200cc)				
	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

10月分詳細予定献立表

- 年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
- ○印については月別の原料配合表をご覧ください。
- ●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
- 食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- 個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

8日(木)

トック入りキムチスープ

	豚肉	15g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	しょうが	0.1g		
	にんにく	0.1g		
	トック	15g	年間	
	キャベツ	15g		
	にんじん	10g		
■	はくさいキムチ	10g	年間	
	にら	3g		
	ごま油	0.2g		
	赤みそ	4g	年間	
	コチジャン	0.2g	年間	
	淡口しょうゆ	1.5g	年間	
	みりん	0.3g	年間	
	日本酒	0.4g	年間	
	鶏がらスープ	8g	年間	
	水	100g		

豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ▲

	豆腐ハンバーグ50g・60g	1個	年間	
	しょうが	0.2g		
	にんにく	0.05g		
	砂糖	2.2g		
	濃口しょうゆ	2.2g	年間	
	食酢	2.2g	年間	
	ごま油	0.05g		
	馬鈴薯精製澱粉	0.3g		
	水	6g		

中華あえ

	チンゲンサイ	20g		
	にんじん	5g		
	食塩	0g		
	にんにく	0.05g		
	濃口しょうゆ	2g	年間	
	砂糖	1.2g		
	食酢	1.4g	年間	
	ごま油	0.2g		

ごはん

	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		

牛乳(200cc)

▨	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

9日(金)

鶏つくねと豆腐の煮物

	豆腐(冷)	45g	年間	
	とりつくね	40g	年間	
	京揚げ	7g	年間	
	たまねぎ	30g		
	にんじん	10g		
	ぶなしめじ	5g		
	青ねぎ	3g		
	しょうが	0.3g		
	濃口しょうゆ	4.6g	年間	
	砂糖	1.2g		
	みりん	0.5g	年間	
	日本酒	0.5g	年間	
	削りぶし	1g	年間	
	出し昆布	0.5g		
	水	55g		

青のりごぼう●1回目

	ごぼう	25g		
	馬鈴薯精製澱粉	5g		
	菜種白絞油	5g		
	菜種白絞油(M)	0g		
	青のりB	0.05g	○	
	並塩	0.06g		
	こしょう	0.005g	年間	

椎茸ひじきの佃煮

	芽ひじき	1g		
	水	7.5g		
	干ししいたけ	0.1g		
	砂糖	0.9g		
	濃口しょうゆ	1.6g	年間	
	食酢	0.15g	年間	
	みりん	0.6g	年間	
	水	1g		

ごはん

	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		

牛乳(200cc)

▨	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

13日(火)

トンじゃが

	豚肉	35g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	じゃがいも	50g		
	たまねぎ	30g		
	にんじん	10g		
	糸こんにゃく	30g	年間	
	濃口しょうゆ	6.7g	年間	
	砂糖	2.8g		
	みりん	1g	年間	
	日本酒	1g	年間	
	水	50g		

たこ焼き●2回目

	たこやき 1個20g	2個・3個	年間	
	菜種白絞油	1.8g		
	菜種白絞油(M)	0g		
	砂糖	0.7g		
	濃口しょうゆ	0.5g	年間	
	ウスターソースA	2g	年間	
	トマトケチャップ	3g	年間	
	馬鈴薯精製澱粉	0.3g		
	水	8g		

手作りふりかけ

	粉かつお	1g		
	白ごま	0.6g		
	えだまめ	3g		
	濃口しょうゆ	0.65g	年間	
	砂糖	0.25g		
	みりん	0.5g	年間	

ごはん

	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		

牛乳(200cc)

▨	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

14日(水)

マカロニスープ

	鶏肉	25g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	たまねぎ	15g		
	こまつな	15g		
	ソテーたまねぎ	15g	年間	
	にんじん	5g		
■	ABCマカロニ	3g	○	
	並塩	0.15g		
	こしょう	0.03g	年間	
	白ぶどう酒	1.8g	年間	
	淡口しょうゆ	3g	年間	
	鶏がらスープ	10g	年間	
	水	100g		

てりやきハンバーグ▲

	ハンバーグ50g・60g	1個	年間	
	しょうが	0.2g		
	にんにく	0.05g		
	菜種サラダ油	0.1g		
	砂糖	1.4g		
	濃口しょうゆ	2.8g	年間	
	みりん	1.4g	年間	
	馬鈴薯精製澱粉	0.3g		
	水	6g		

キャベツのソテー

	キャベツ	25g		
	菜種サラダ油	0.1g		
	淡口しょうゆ	0.1g	年間	
	並塩	0.1g		
	こしょう	0.01g	年間	

バーガーパン

▨■	バーガーパン	1個	年間	
	水	19g		

牛乳(200cc)

▨	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

15日(木)

豚肉のすき煮

	豚肉	35g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	濃口しょうゆ	2g	年間	
	砂糖	2g		
	日本酒	1g	年間	
	焼き豆腐	40g	年間	
	たまねぎ	40g		
	にんじん	15g		
	ぶなしめじ	5g		
	青ねぎ	3g		
	糸こんにゃく	30g	年間	
	濃口しょうゆ	5.5g	年間	
	砂糖	1.5g		
	水	40g		

さばの生姜醤油かけ▲

	さば40g・50g	1切		
	しょうが	0.5g		
	砂糖	0.3g		
	濃口しょうゆ	4g	年間	
	日本酒	0.5g	年間	
	みりん	1.3g	年間	
	水	10g		

切り干し大根のはりはり漬け

	糸切り昆布	0.05g		
	切り干し大根	2g		
	水	6g		
	砂糖	0.4g		
	濃口しょうゆ	2g	年間	
	日本酒	0.6g	年間	
	食酢	1g	年間	

ごはん

	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		

牛乳(200cc)

▨	牛乳	1本		

卵 乳 小麦

10月分詳細予定献立表

- 年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
- ○印については月別の原料配合表をご覧ください。
- ●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
- 食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- 個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

16日(金)

わかたまスープ

鶏卵	20g		
鶏肉	20g		
菜種サラダ油	0.2g		
しょうが	0.2g		
干しわかめ	0.5g		
たまねぎ	20g		
にんじん	5g		
干ししいたけ	0.3g		
並塩	0.3g		
淡口しょうゆ	3g	年間	
日本酒	1g	年間	
ごま油	0.2g		
こしょう	0.03g	年間	
鶏がらスープ	8g	年間	
水	105g		

肉団子の甘酢あんかけ▲

肉だんご	45g	年間	
濃口しょうゆ	2.2g	年間	
砂糖	2.2g		
食酢	2.2g	年間	
ごま油	0.05g		
馬鈴薯精製澱粉	0.3g		
水	6g		

チャプチェ

焼き豚	5g	年間	
ごま油	0.1g		
しょうが	0.02g		
にんにく	0.02g		
はるさめ	3g	年間	
水	5g		
にんじん	5g		
こまつな	10g		
日本酒	0.25g	年間	
砂糖	0.6g		
濃口しょうゆ	0.8g	年間	
こしょう	0.01g	年間	
ごま油	0.2g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

19日(月)

ごまみそ煮

鶏肉	25g		
菜種サラダ油	0.2g		
厚揚げ(冷)	30g	年間	
じゃがいも	45g		
たまねぎ	15g		
にんじん	10g		
こんにゃく	20g	年間	
白みそ	4g	年間	
赤みそ	3g	年間	
白ごま	1g		
すりごま	0.5g		
淡口しょうゆ	2.6g	年間	
砂糖	1.8g		
みりん	1.5g	年間	
水	75g		

ミンチカツ●3回目

ミンチカツ50g・60g	1個	年間	
菜種白絞油	2.5g		
菜種白絞油(M)	0g		

おひたし

チンゲンサイ	20g		
にんじん	5g		
食塩	0g		
淡口しょうゆ	1g	年間	
砂糖	0.15g		
みりん	0.4g	年間	
削りぶし	0.3g	年間	
水	5g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

20日(火)

根菜汁

豚肉	20g		
豆腐(冷)	20g	年間	
だいこん	15g		
ごぼう	10g		
にんじん	10g		
青ねぎ	3g		
干ししいたけ	0.3g		
日本酒	0.5g	年間	
並塩	0.25g		
淡口しょうゆ	4g	年間	
みりん	0.5g	年間	
こしょう	0.02g	年間	
削りぶし	2g	年間	
出し昆布	0.5g		
水	105g		

鶏レバーの白ごまがらめ●4回目(廃油)

鶏肉	30g		
しょうが	0.2g		
濃口しょうゆ	0.6g	年間	
日本酒	0.4g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	6g		
菜種白絞油	1.5g		
味付鶏レバー	10g	年間	
菜種白絞油	0.5g		
菜種白絞油(M)	0g		
白ごま	1.5g		
しょうが	0.08g		
にんにく	0.02g		
菜種サラダ油	0.1g		
濃口しょうゆ	2g	年間	
日本酒	1.2g	年間	
砂糖	1.8g		
食酢	0.3g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	0.2g		
水	4g		

キャベツのゆず酢

糸切り昆布	0.15g		
キャベツ	20g		
食塩	0g		
ゆず汁	0.5g		
食酢	1g	年間	
砂糖	1.5g		
みりん	0.3g	年間	
淡口しょうゆ	1.1g	年間	
並塩	0.05g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

21日(水)

にんじんのポタージュ

鶏肉	20g		
菜種サラダ油	0.2g		
たまねぎ	30g		
じゃがいも	20g		
にんじんピューレ	20g	○	
にんじん	15g		
スイートコーン缶詰A(クリーム)	10g	年間	
並塩	0.6g		
こしょう	0.02g	年間	
白ぶどう酒	1.8g	年間	
牛乳	20g		
ナチュラルチーズ	2g	○	
生クリーム	1g		
脱脂粉乳	2g		
鶏がらスープ	7g	年間	
豚骨スープ	4g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	2g		
水	30g		

いわしのカリカリ揚げ●1回目

いわしのカリカリ揚げ 21g	1匹・2匹	年間	
菜種白絞油	1.5g		
菜種白絞油(M)	0g		

チリコンカーン

だいず	7g		
水	10.5g		
豚肉	20g		
にんにく	0.05g		
菜種サラダ油	0.2g		
ソテーたまねぎ	3g	年間	
トマト水煮	7g	年間	
えだまめ	6g		
チリパウダー	0.03g	年間	
トマトケチャップ	3.6g	年間	
ウスターソースA	1.8g	年間	
こしょう	0.02g	年間	
並塩	0.1g		
赤ぶどう酒	0.5g	年間	
ナツメグ	0.02g		
豚骨スープ	5g	年間	

切り目入りランチパン

切り目入りランチパン	1個	年間	
水	19g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

22日(木)

カレー豆腐

豆腐(冷)	40g	年間	
豆腐	40g	年間	
豚肉	30g		
菜種サラダ油	0.2g		
しょうが	0.1g		
にんにく	0.1g		
カレー粉	0.1g	年間	
日本酒	0.5g	年間	
こしょう	0.02g	年間	
にんじん	15g		
青ねぎ	3g		
干ししいたけ	0.6g		
濃口しょうゆ	3.7g	年間	
ウスターソースA	0.2g	年間	
砂糖	1g		
カレールウA	8g	年間	
豚骨スープ	5g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	0.5g		
水	60g		

のりしおポテト●2回目

じゃがいも	45g		
菜種白絞油	1.8g		
菜種白絞油(M)	0g		
並塩	0.12g		
こしょう	0.01g	年間	
青のりB	0.1g	○	

ひじきのサラダ

にんじん	5g		
ホールコーン	5g		
芽ひじき	1g		
濃口しょうゆ	0.6g	年間	
砂糖	0.5g		
みりん	0.3g	年間	
日本酒	0.4g	年間	
砂糖	0.8g		
濃口しょうゆ	1g	年間	
みりん	0.2g	年間	
食酢	0.7g	年間	
菜種サラダ油	0.3g		
水	0.3g		

ごはん

ごはん(60,70,80,95)	1杯		
水	87.5g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

10月分詳細予定献立表

・年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
・〇印については月別の原料配合表をご覧ください。
・●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

23日(金)

がめ煮				
		鶏肉	35g	
		れんこん	20g	
		だいこん	20g	
		にんじん	15g	
		さといも	15g	
		ごぼう	10g	
		生しいたけ	5g	
		こんにゃく	25g	年間
		砂糖	3g	
		濃口しょうゆ	6.6g	年間
		みりん	0.8g	年間
		削りぶし	0.5g	年間
		水	40g	
あじの甘辛あんかけ●3回目（廃油）				
		あじ40g・50g	1切	
		馬鈴薯精製澱粉	8g	
		菜種白絞油	2g	
		菜種白絞油(M)	0g	
		濃口しょうゆ	3.2g	年間
		砂糖	2g	
		みりん	2g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
		水	8g	
ごまあえ				
		キャベツ	20g	
		にんじん	5g	
		食塩	0g	
		砂糖	1.3g	
		淡口しょうゆ	1.5g	年間
		みりん	0.7g	年間
		白ごま	0.6g	
		すりごま	0.3g	
		水	2.5g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

26日(月)

豚ニラキムチ				
		豚肉	30g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		キャベツ	30g	
		たまねぎ	30g	
		にんじん	20g	
		にら	5g	
	辛	はくさいキムチ	10g	年間
		しょうが	0.3g	
		日本酒	0.7g	年間
		並塩	0.1g	
		こしょう	0.03g	年間
		豚骨スープ	5g	年間
		砂糖	1.2g	
		淡口しょうゆ	4g	年間
		オイスターソース	1g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	1.2g	
		水	30g	
カレーコロッケ●1回目				
	辛	カレーコロッケ50g・60g	1個	〇
		菜種白絞油	5g	
		菜種白絞油(M)	0g	
小松菜とコーンのサラダ				
		こまつな	20g	
		ホールコーン	5g	
		食塩	0g	
		砂糖	0.8g	
		濃口しょうゆ	1g	年間
		みりん	0.2g	年間
		食酢	0.7g	年間
		菜種サラダ油	0.3g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

27日(火)

磯煮				
		鶏肉	20g	
		京揚げ	7g	年間
		芽ひじき	1.5g	
		じゃがいも	40g	
		にんじん	15g	
		たまねぎ	10g	
		干ししいたけ	0.3g	
		青ねぎ	5g	
		こんにゃく	15g	年間
		砂糖	3.2g	
		濃口しょうゆ	7.5g	年間
		みりん	1g	年間
		日本酒	0.5g	年間
		削りぶし	1g	年間
		水	60g	
焼きししゃも▲				
		からふとししゃも　18g	1匹	
大豆の肉味噌				
		だいずC	4g	
		高野豆腐D(粉)	0.5g	〇
		豚肉	16g	
		しょうが	0.4g	
		にんにく	0.08g	
		赤みそ	7g	年間
		ごま油	0.4g	
		濃口しょうゆ	0.1g	年間
		砂糖	7g	
		みりん	2g	年間
		日本酒	2g	年間
		水	3g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

28日(水)

スープ煮				
		鶏肉	20g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		じゃがいも	45g	
		たまねぎ	30g	
		にんじん	15g	
		ホールコーン	5g	
		えだまめ	5g	
		セロリー	2g	
		にんにく	0.02g	
		並塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	年間
		白ぶどう酒	1.8g	年間
		淡口しょうゆ	5g	年間
		鶏がらスープ	5g	年間
		水	60g	
れんこんチップス●2回目				
		れんこん	35g	
		並塩	0.15g	
		こしょう	0.03g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	5g	
		菜種白絞油	3.9g	
		菜種白絞油(M)	0g	
ナタデココフルーツ				
		ナタデココ	10g	〇
		みかんシロップ漬け	15g	〇
		ｼﾛｯﾌﾟ	10g	
黒糖パン				
	小麦	黒糖パン	1個	年間
		水	13g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

29日(木)

きのこ汁				
		さつまいも(汁用)	20g	
		京揚げ	10g	年間
		ちらしかまぼこ(いちょう)	3g	〇
		ちらしかまぼこ(もみじ)	4g	〇
		たまねぎ	15g	
		えのきたけ	5g	
		ぶなしめじ	5g	
		青ねぎ	3g	
		赤みそ	8g	年間
		白みそ	2g	年間
		削りぶし	2g	年間
		出し昆布	0.5g	
		水	130g	
いわしのかば焼き丼●3回目（廃油）				
		いわし開き30g・40g	1枚	
		馬鈴薯精製澱粉	8g	
		菜種白絞油	2g	
		菜種白絞油(M)	0g	
		しょうが	0.1g	
		砂糖	1.6g	
		濃口しょうゆ	2.5g	年間
		みりん	1.6g	年間
		日本酒	1g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	0.2g	
		水	10g	
チンゲン菜の和え物				
		チンゲンサイ	25g	
		にんじん	5g	
		食塩	0g	
		砂糖	0.8g	
		濃口しょうゆ	1g	年間
		みりん	0.2g	年間
		食酢	0.7g	年間
		菜種サラダ油	0.3g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

10月分詳細予定献立表

・年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
・〇印については月別の原料配合表をご覧ください。
・●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。
・食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
・個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
・ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

30日(金)				
ハロウィンスープ				
		鶏肉	25g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		ちらしかまぼこ(ハロウィン)	7g	〇
		たまねぎ	25g	
		ソテーたまねぎ	15g	年間
		にんじん	10g	
		ぶなしめじ	5g	
		青ねぎ	5g	
		並塩	0.2g	
		淡口しょうゆ	3g	年間
		白ぶどう酒	1.8g	年間
		こしょう	0.03g	年間
		鶏がらスープ	10g	年間
		水	90g	
豚肉のケチャプソースあえ▲				
		豚肉	40g	
		りんごピューレ	3g	
		にんにく	0.01g	
		トマトケチャップ	4g	年間
		トマトピューレ	1.2g	
		ウスターソースA	0.4g	年間
		赤ぶどう酒	0.5g	年間
		濃口しょうゆ	0.5g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	0.1g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		水	4g	
キャベツとコーンのレモン風味サラダ				
		キャベツ	20g	
		ホールコーン	5g	
		食塩	0g	
		オリーブ油	0.3g	
		濃口しょうゆ	1.1g	年間
		食酢	0.4g	年間
		レモン汁	0.4g	
		砂糖	0.9g	
		みりん	0.2g	年間
		こしょう	0.01g	年間
ハロウィンデザート(みかん・ぶどうゼリー)				
		ハロウィンデザート　30g	1個	〇
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳(200cc)				
		牛乳	1本	
卵	乳	小麦		