

C19日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
中華どんぶり (麦ごはん) 牛乳	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	豚肉 スライス	20
	生姜	2
	濃口醤油	1.5
	清酒	1
	冷)いか(1×4)	10
	清酒	1
	レト)うずら卵	20
	白菜	30
	玉ねぎ	30
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	15
	中ねぎ	5
	ごま油	0.5
	レト)がらスープ	3
	濃口醤油	1.5
	缶)チキンコンソメ	0.4
	食塩	0.5
	でんぷん	1
湯	55	
牛乳	206	
冷)わかさぎ でん粉付き	35	
なたね油	4	
細ねぎ	2	
食酢	3	
上白糖	2	
濃口醤油	1.8	
本みりん	0.8	
一味とうがらし	0.02	
湯	1.5	
ブロッコリーカット	30	
ゆで塩	0.5	

C20日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン ⁶⁰ 牛乳	(冷)食パン	小60
	(冷)食パン	中85
	牛乳	206
	鶏肉カット 胸 皮なし	12
	鶏肉カット もも 皮なし	8
	ぶどう酒 白	1
	じゃがいも	30
	玉ねぎ	40
	人参	12
	エリンギ カット	8
	パセリ	0.5
	サラダ油	1
	食塩	0.7
	こしょう(300g)	0.05
	小麦粉(中力粉)	4
	サラダ油	3.5
	有塩バター	0.6
	ローリエ	0.1
	缶)チキンコンソメ	0.5
	牛乳(調理用 1L)	30
湯	60	
レト)ミックスビーンズ	15	
キャベツ	30	
レタス	10	
食酢	3	
サラダ油	2.4	
上白糖	1	
食塩	0.36	
こしょう(300g)	0.04	

C21日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん (麦入り) 牛乳	精白米(自校)	70
	米粒麦	10
	冷)鶏肉カット 胸皮なし	12
	冷)鶏肉カット もも皮なし	8
	人参	7
	つきこんにやく	7
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	上白糖	2
	清酒	2
	食塩	1
	牛乳	206
	豚肉 ミンチ	10
	大根	70
	人参	10
	冷)グリーンピース	5
	生姜	0.5
	サラダ油	0.5
濃口醤油	3	
上白糖	2	
清酒	1	
本みりん	1	
でんぷん	0.5	
だし汁	10	
油揚げ	5	
かぼちゃカット(1.5×1.5)	25	
玉ねぎ	25	
中ねぎ	7	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	3	
水	120	

C22日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
五目チャーハン 牛乳 大根 サラダ レタス と卵の スープ	精白米(自校)	70
	米粒麦	10
	焼き豚	20
	玉ねぎ	15
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	中ねぎ	3
	ごま油	1.5
	清酒	1
	濃口醤油	1
	缶)チキンコンソメ	0.6
	食塩	0.5
	こしょう(300g)	0.02
	牛乳	206
	大根	40
	きゅうり	15
	缶)ホールコーン	5
	濃口醤油	2
	食酢	2
	上白糖	1
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
ボンレスハム 短冊	5	
鶏卵	20	
玉ねぎ	20	
レタス	15	
人参	5	
中ねぎ	5	
レト)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう(300g)	0.03	
缶)チキンコンソメ	0.5	
濃口醤油	0.5	
でんぷん	0.5	
湯	120	