

1日(木)

| 献立名          | 食品名          | 一人当り<br>正味分量 |
|--------------|--------------|--------------|
| ごはん          | 精白米(委託・白)    | 70           |
|              | 精白米(委託・白)    | 80           |
| 牛乳           | 牛乳           | 206          |
|              |              |              |
| なす入りマーボー豆腐   | 豚肉並ミンチ       | 20           |
|              | 豆腐           | 70           |
| 中華サラダ        | 玉葱           | 35           |
|              | なす           | 20           |
| イタリアンサラダ     | なたね油         | 2            |
|              | たけのこ水煮(ホール)  | 10           |
| いちごジャム(小中のみ) | チンゲンサイ       | 10           |
|              | 人参           | 7            |
| コッペパン        | 中ねぎ          | 3            |
|              | 干しいたけ(スライス)  | 1            |
| 鶏肉と野菜のトマト煮   | 生姜           | 0.7          |
|              | にんにく         | 0.3          |
| トマトケチャップ     | ごま油          | 1            |
|              | トマトケチャップ     | 6            |
| 赤みそ          | 濃口しょうゆ       | 3.5          |
|              | (レト)がらスープ    | 3            |
| きゅうり         | 赤みそ          | 2            |
|              | 清酒           | 1            |
| 湯            | 三温糖          | 0.5          |
|              | チキンコンソメ      | 0.5          |
| もやし          | 食塩           | 0.15         |
|              | 豆板醤          | 0.15         |
| きゅうり         | でんぷん         | 2            |
|              | 湯            | 40           |
| 人参           | もやし          | 40           |
|              | きゅうり         | 15           |
| (個)棒々鶏ドレッシング | 人参           | 10           |
|              | (個)棒々鶏ドレッシング | 8            |

2日(金)

| 献立名          | 食品名             | 一人当り<br>正味分量 |
|--------------|-----------------|--------------|
| コッペパン        | コッペパン           | 50           |
|              | コッペパン           | 50           |
| 牛乳           | 牛乳              | 206          |
|              |                 |              |
| 鶏肉と野菜のトマト煮   | 鶏肉胸・皮なし(2×2cm)  | 24           |
|              | 鶏肉もも・皮なし(2×2cm) | 16           |
| いちごジャム(小中のみ) | ベーコン(短冊)        | 5            |
|              | (冷)大豆水煮         | 20           |
| トマトケチャップ     | じゃがいも           | 25           |
|              | 玉葱              | 40           |
| 赤みそ          | トマト水煮           | 25           |
|              | なす              | 20           |
| コッペパン        | 人参              | 15           |
|              | にんにく            | 1            |
| 鶏肉と野菜のトマト煮   | パセリ             | 0.5          |
|              | サラダ油            | 1            |
| イタリアンサラダ     | トマトケチャップ        | 3            |
|              | 赤ぶどう酒           | 1            |
| 湯            | 上白糖             | 0.8          |
|              | ウスターソース         | 0.7          |
| キャベツ         | チキンコンソメ         | 0.6          |
|              | 食塩              | 0.3          |
| きゅうり         | こしょう            | 0.03         |
|              | 湯               | 20           |
| もやし          | キャベツ            | 35           |
|              | きゅうり            | 15           |
| きゅうり         | (缶)ホールコーン       | 5            |
|              | 赤パプリカ           | 5            |
| (個)いちごジャム    | (個)イタリアンドレッシング  | 8            |
|              | (個)いちごジャム       | 15           |

| 5日(月)                                |                |              | 6日(火)                                     |                    |              | 7日(水)                            |             |              | 8日(木)  |           |              | 9日(金)   |                |              |
|--------------------------------------|----------------|--------------|---|--------------------|--------------|----------------------------------|-------------|--------------|--|-----------|--------------|---|----------------|--------------|
| 献立名                                  | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 | 献立名                                       | 食品名                | 一人当り<br>正味分量 | 献立名                              | 食品名         | 一人当り<br>正味分量 | 献立名  | 食品名       | 一人当り<br>正味分量 | 献立名   | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 |
| ごはん<br>牛乳<br>ホイコーロー<br>春雨とチンゲンサイのスープ | 精白米(委託・白)      | 70           | カレーピラフ<br>(麦入り)<br>牛乳<br>ひじきサラダ<br>フルーツ白玉 | 精白米(自校)            | 55           | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げとなすのみそ炒め<br>すまし汁 | 精白米(委託・白)   | 70           | 黒糖パン<br>牛乳<br>肉団子と野菜のスープ煮<br>野菜とまぐろのソテー<br>梨(小中のみ) | 黒糖パン      | 50           | ごはん<br>牛乳<br>さばの生姜煮<br>小松菜ともやし<br>のあえもの<br>お月見だんご汁<br>月見ゼリー(小中のみ) | 精白米(委託・白)      | 70           |
|                                      | 精白米(委託・白)      | 80           |   | 米粒麦 自校             | 5            |                                  | 精白米(委託・白)   | 80           |  | 黒糖パン      | 50           |   | 精白米(委託・白)      | 80           |
|                                      | 牛乳             | 206          |   | 鉄強化米               | 0.5          |                                  | 牛乳          | 206          |  | 粉黒糖       | 7.5          |   | 牛乳             | 206          |
|                                      | 豚肉並(3×3cmスライス) | 40           |   | (冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)  | 10           |                                  | 豚肉並ミンチ      | 15           |  | 牛乳        | 206          |   | (冷)さばの生姜煮      | 幼小50         |
|                                      | 清酒             | 1            |   | (冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm) | 5            |                                  | 清酒          | 2            |  | (冷)肉だんご   | 30           |   | (冷)さばの生姜煮      | 中70          |
|                                      | 濃口しょうゆ         | 1            |   | 白ぶどう酒              | 1            |                                  | (冷)厚揚げ(カット) | 40           |  | 玉葱        | 40           |   | 小松菜            | 30           |
|                                      | キャベツ           | 40           |   | ベーコン(短冊)           | 5            |                                  | 玉葱          | 25           |  | キャベツ      | 20           |   | もやし            | 20           |
|                                      | 玉葱             | 35           |   | 人参                 | 10           |                                  | なす          | 15           |  | 人参        | 10           |   | きゅうり           | 20           |
|                                      | 人参             | 10           |   | エリンギカット            | 8            |                                  | チンゲンサイ      | 10           |  | フォー       | 4            |   | 炒り白ごま          | 1            |
|                                      | ピーマン           | 8            |   | (冷)むき枝豆            | 5            |                                  | 人参          | 10           |  | 生姜        | 0.5          |   | 炒り白ごま          | 1            |
|                                      | 中ねぎ            | 6            |   | バター                | 1            |                                  | たけのこ水煮(ホール) | 8            |  | サラダ油      | 0.5          |   | (個)ゆずかつおドレッシング | 10           |
|                                      | 生姜             | 1            |   | サラダ油               | 0.5          |                                  | 生姜          | 0.6          |  | (レト)がらスープ | 4            |   | 油揚げ            | 5            |
|                                      | にんにく           | 0.5          |   | ウスターソース            | 1            |                                  | 食塩          | 0.2          |  | 濃口しょうゆ    | 1.6          |   | (冷)いもち(かぼちゃ)   | 25           |
|                                      | ごま油            | 1            |   | 食塩                 | 0.8          |                                  | ごま油         | 1            |  | 食塩        | 0.5          |   | 玉葱             | 25           |
|                                      | 赤みそ            | 2            |   | こしょう               | 0.03         |                                  | 赤みそ         | 3            |  | こしょう      | 0.03         |   | 人参             | 7            |
|                                      | しょうゆ           | 1.5          |   | カレー粉               | 0.7          |                                  | 中双糖         | 2            |  | チキンコンソメ   | 0.2          |   | 中ねぎ            | 5            |
|                                      | 清酒             | 1            |   | チキンコンソメ            | 0.5          |                                  | 濃口しょうゆ      | 1.5          |  | 湯         | 80           |   | 中みそ            | 6            |
|                                      | 上白糖            | 0.7          |   | 牛乳                 | 206          |                                  | チキンコンソメ     | 0.6          |  | (レト)まぐろ油漬 | 15           |   | 白みそ            | 5            |
|                                      | オイスターソース       | 0.7          |   | キャベツ               | 25           |                                  | 豆板醤         | 0.03         |  | 白ぶどう酒     | 1            |   | 煮干し だし用        | 4            |
|                                      | 豆板醤            | 0.05         |   | きゅうり               | 20           |                                  | でんぷん        | 1            |  | もやし       | 40           |   | 水              | 120          |
|                                      | ベーコン(短冊)       | 7            |   | 人参                 | 7            |                                  | だし汁         | 20           |  | エリンギカット   | 10           |   | (個)月見ゼリー       | 30           |
|                                      | 玉葱             | 25           |   | (缶)ホールコーン          | 5            |                                  |             |              |  | 人参        | 10           |   |                |              |
|                                      | チンゲンサイ         | 15           |   | (乾)ひじき             | 1.3          |                                  | 型抜きかまぼこ(小菊) | 8            |  | (缶)ホールコーン | 8            |   |                |              |
|                                      | 人参             | 7            |   | (個)焙煎ごまドレッシング      | 8            |                                  | 玉葱          | 25           |  | サラダ油      | 1            |   |                |              |
|                                      | 春雨(8~10cm)     | 5            |   |                    |              |                                  | 中ねぎ         | 5            |  | チキンコンソメ   | 0.2          |   |                |              |
|                                      | 干しいたけ(スライス)    | 0.8          |   | (レト)パインアップル        | 20           |                                  | 干しいたけ(スライス) | 0.7          |  | 濃口しょうゆ    | 0.2          |   |                |              |
|                                      | サラダ油           | 0.5          |   | (レト)みかん            | 20           |                                  | 干しわかめ(カット)  | 0.5          |  | 食塩        | 0.2          |   |                |              |
|                                      | (レト)がらスープ      | 4            |   | (レト)黄桃             | 20           |                                  | 清酒          | 1            |  | こしょう      | 0.03         |   |                |              |
|                                      | 濃口しょうゆ         | 0.5          |   | (冷)白玉              | 20           |                                  | 濃口しょうゆ      | 0.5          |  |           |              |   |                |              |
|                                      | 食塩             | 0.4          |   | (冷)カクテルゼリー         | 15           |                                  | 食塩          | 0.4          |  |           |              |   |                |              |
| こしょう                                 | 0.03           |              |   | 削り節 だし用            | 4            |                                  |             |              |  |           |              |   |                |              |
| チキンコンソメ                              | 0.3            |              |   | 出し昆布               | 1            | 梨                                | 40          |              |  |           |              |   |                |              |
| ごま油                                  | 0.5            |              |   | 湯                  | 140          |                                  |             |              |  |           |              |   |                |              |
| 湯                                    | 120            |              |   |                    |              |                                  |             |              |  |           |              |   |                |              |

| 12日(月)   |                    |              | 13日(火)                                      |                |              | 14日(水)  |                     |              | 15日(木)  |               |              | 16日(金)   |            |              |
|--|--------------------|--------------|---|----------------|--------------|---|---------------------|--------------|---|---------------|--------------|--|------------|--------------|
| 献立名  | 食品名                | 一人当り<br>正味分量 | 献立名   | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 | 献立名   | 食品名                 | 一人当り<br>正味分量 | 献立名   | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 | 献立名  | 食品名        | 一人当り<br>正味分量 |
| チキンライス(麦入り)<br>牛乳<br>フレンチサラダ<br>コーンクリームスープ<br>ココアワッフル(中のみ) | 精白米(自校)            | 55           | ごはん<br>牛乳<br>豚キムチ<br>小松菜のナムル<br>牛乳プリン(小中のみ) | 精白米(委託・白)      | 70           | セルフ照り焼きバーガー(コッペパン<br>照り焼きハンバーガー<br>ゆで野菜)<br>牛乳<br>うずら卵のスープ<br>チーズ(小中のみ) | コッペパン(丸型)           | 50           | ごはん<br>牛乳<br>かたくちいわしの南蛮漬け<br>小松菜のドレッシング和え<br>ふしめん汁<br>ひじきのり(小中のみ) | 精白米(委託・白)     | 70           | ドライカレー(ナン)<br>牛乳<br>コールスローサラダ<br>ビーフンスープ<br>ヨーグルト(中のみ) | (個)ナン      | 幼~小2 50      |
|  | 米粒麦 自校             | 5            |   | 精白米(委託・白)      | 80           |   | コッペパン(丸型)           | 50           |   | 精白米(委託・白)     | 80           |  | (個)ナン      | 小3~6 70      |
|  | 鉄強化米               | 0.5          |   | 牛乳             | 206          |   | 牛乳                  | 206          |   | 牛乳            | 206          |  | (個)ナン      | 中 100        |
|  | (冷)鶏肉胸・皮なし(1×1cm)  | 12           |   | 豚肉並(3×3cmスライス) | 35           |   | (冷)ハンバーグ鉄強化・減塩 ボイル用 | 幼小60<br>中80  |   | (冷)かたくちいわし濃粉付 | 30           |  | 牛乳         | 206          |
|  | (冷)鶏肉もも・皮なし(1×1cm) | 8            |   | 生姜             | 1            |   | 濃口しょうゆ              | 3            |   | なたね油          | 4            |  | 牛肉ミンチ      | 15           |
|  | 白ぶどう酒              | 1            |   | 清酒             | 1            |   | 濃口しょうゆ              | 0.4          |   | 細ねぎ           | 2            |  | 豚肉並ミンチ     | 15           |
|  | 玉葱                 | 20           |   | 濃口しょうゆ         | 0.4          |   | 三温糖                 | 2.2          |   | 食酢            | 3            |  | (レト)ひきわり大豆 | 20           |
|  | 人参                 | 10           |   | 玉葱             | 30           |   | みりん                 | 2            |   | 濃口しょうゆ        | 2.2          |  | 玉葱         | 50           |
|  | エリンギカット            | 5            |   | キャベツ           | 30           |   | でんぷん                | 0.5          |   | 上白糖           | 2.2          |  | 人参         | 10           |
|  | (冷)むぎ枝豆            | 5            |   | 白菜キムチ          | 20           |   | 湯                   | 9            |   | みりん           | 0.8          |  | ピーマン       | 4            |
|  | バター                | 1            |   | 中ねぎ            | 8            |   | キャベツ                | 35           |   | 一味            | 0.01         |  | にんにく       | 0.6          |
|  | サラダ油               | 0.5          |   | にんにく           | 0.5          |   | 人参                  | 5            |   | 水             | 1.1          |  | 生姜         | 0.3          |
|  | トマトケチャップ           | 13           |   | ごま油            | 1            |   | ゆで塩                 | 0.2          |   | キャベツ          | 30           |  | サラダ油       | 0.5          |
|  | ウスターソース            | 0.6          |   | 濃口しょうゆ         | 2            |   | (レト)うずら卵            | 25           |   | 小松菜           | 20           |  | 小麦粉        | 1            |
|  | チキンコンソメ            | 0.6          |   | 上白糖            | 0.8          |   | 玉葱                  | 25           |   | 人参            | 7            |  | トマトケチャップ   | 9            |
|  | 食塩                 | 0.3          |   | もやし            | 40           |   | 人参                  | 10           |   | (缶)ホールコーン     | 5            |  | ウスターソース    | 3.5          |
|  | こしょう               | 0.04         |   | (冷)小松菜         | 25           |   | チンゲンサイ              | 10           |   | (個)和風ドレッシング   | 8            |  | カレー粉       | 1.2          |
|  | 牛乳                 | 206          |   | 人参             | 5            |   | サラダ油                | 0.5          |   |               |              |  | 赤ぶどう酒      | 1            |
|  | (冷)ブロッコリー          | 25           |   | 炒り白ごま          | 2            |   | (レト)がらスープ           | 4            |   | ふしめん          | 6            |  | チキンコンソメ    | 0.5          |
|  | キャベツ               | 20           |   | (個)棒々鶏ドレッシング   | 8            |   | チキンコンソメ             | 0.5          |   | 玉葱            | 20           |  | 食塩         | 0.5          |
|  | きゅうり               | 15           |   | (個)牛乳プリン鉄分強化   | 40           |   | 濃口しょうゆ              | 1            |   | 人参            | 5            |  | こしょう       | 0.03         |
|  | (個)フレンチドレッシング      | 10           |   |                |              |   | 食塩                  | 0.6          |   | 中ねぎ           | 5            |  |            |              |
|  | ベーコン(短冊)           | 7            |   |                |              |   | こしょう                | 0.03         |   | 干しわかめ(カット)    | 0.5          |  |            |              |
|  | (レト)白いんげん豆ペースト     | 6            |   |                |              |   | 湯                   | 110          |   | 食塩            | 0.4          |  |            |              |
|  | (缶)クリームコーン         | 35           |   |                |              |   | (個)チーズ 鉄強化          | 15           |   | 濃口しょうゆ        | 0.5          |  |            |              |
|  | 玉葱                 | 20           |   |                |              |   |                     |              |   | 削り節 だし用       | 4            |  |            |              |
|  | パセリ                | 0.5          |   |                |              |   |                     |              |   | 出し昆布          | 1            |  |            |              |
|  | サラダ油               | 0.5          |   |                |              |   |                     |              |   | 湯             | 140          |  |            |              |
|  | (レト)がらスープ          | 4            |   |                |              |   |                     |              |   |               |              |  |            |              |
|  | チキンコンソメ            | 0.5          |   |                |              |   |                     |              |   | (個)ひじきのり      | 10           |  |            |              |
| 食塩   | 0.3                |              |   |                |              |   |                     |              |   |               |              |  |            |              |
| こしょう   | 0.03               |              |   |                |              |   |                     |              |   |               |              |  |            |              |
| 生クリーム  | 2                  |              |   |                |              |   |                     |              |   |               |              |  |            |              |
| 調理用牛乳  | 30                 |              |   |                |              |   |                     |              |   |               |              |  |            |              |
| 水  | 70                 |              |   |                |              |   |                     |              |   |               |              |  |            |              |
| (個)ココアワッフル 鉄分強化  | 28                 |              |   |                |              |   |                     |              |   |               |              |  |            |              |

20日(火)

| 献立名    | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 |
|--------|----------------|--------------|
| ごはん    | 精白米(委託・白)      | 70           |
|        | 精白米(委託・白)      | 80           |
| 牛乳     | 牛乳             | 206          |
|        | 豚肉並(2×2cmスライス) | 20           |
| 厚揚げ    | (冷)厚揚げ(カット)    | 40           |
|        | 玉葱             | 40           |
| 白菜     | 白菜             | 25           |
|        | たけのこ水煮(ホール)    | 20           |
| 甘酢煮    | 人参             | 10           |
|        | ピーマン           | 5            |
| ごま和え   | 干しいたけ(スライス)    | 0.8          |
|        | にんにく           | 0.5          |
| しじみ    | サラダ油           | 1            |
|        | 食酢             | 2            |
| 佃煮     | 上白糖            | 2.5          |
|        | 濃口しょうゆ         | 3            |
| 小中のみ   | トマトケチャップ       | 3            |
|        | 清酒             | 1            |
| 野菜マフィン | チキンコンソメ        | 0.5          |
|        | 食塩             | 0.1          |
| マフィン   | でんぷん           | 1            |
|        | 水              | 10           |
| マフィン   | キャベツ           | 30           |
|        | 小松菜            | 20           |
| マフィン   | きゅうり           | 10           |
|        | 炒り白ごま          | 2            |
| マフィン   | (個)ゆずかつおドレッシング | 10           |
|        | (レト)しじみ佃煮      | 10           |
| マフィン   | (個)野菜マフィン      | 25           |

21日(水)

| 献立名        | 食品名              | 一人当り<br>正味分量 |
|------------|------------------|--------------|
| コッペパン      | (個)常温コッペパン       | 幼・小1 30      |
|            | (個)常温コッペパン       | 小2 40        |
| コッペパン      | (個)常温コッペパン       | 小3・4 50      |
|            | (個)常温コッペパン       | 小5 60        |
| コッペパン      | (個)常温コッペパン       | 小6・中 70      |
|            | 牛乳               | 206          |
| 鶏肉         | 鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)  | 15           |
|            | 鶏肉 もも・皮なし(2×2cm) | 10           |
| 白ぶどう酒      | 白ぶどう酒            | 1            |
|            | 玉葱               | 35           |
| じゃがいも      | じゃがいも            | 30           |
|            | ミニ冬瓜             | 25           |
| 人参         | 人参               | 10           |
|            | マカロニ             | 8            |
| パセリ        | パセリ              | 1            |
|            | サラダ油             | 1            |
| 小麦粉        | 小麦粉              | 3            |
|            | サラダ油             | 1.5          |
| バター        | バター              | 1            |
|            | (レト)がらスープ        | 4            |
| 食塩         | 食塩               | 0.4          |
|            | こしょう             | 0.05         |
| チキンコンソメ    | チキンコンソメ          | 0.3          |
|            | 調理用牛乳            | 25           |
| 湯          | 湯                | 50           |
|            | キャベツ             | 25           |
| 人参         | 人参               | 5            |
|            | きゅうり             | 15           |
| (レト)蒸大豆 国産 | (レト)蒸大豆 国産       | 10           |
|            | (個)焙煎ごまドレッシング    | 8            |

22日(木)

| 献立名   | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
|-------|---------------|--------------|
| 焼肉ピラフ | 精白米(自校)       | 55           |
|       | 米粒麦 自校        | 5            |
| ピラフ   | 鉄強化米          | 0.5          |
|       | 牛肉(2×2cmスライス) | 25           |
| ピラフ   | 生姜            | 0.7          |
|       | にんにく          | 0.5          |
| ピラフ   | 玉葱            | 15           |
|       | 人参            | 7            |
| ピラフ   | (冷)むき枝豆       | 5            |
|       | ごま油           | 1            |
| ピラフ   | 濃口しょうゆ        | 2            |
|       | 上白糖           | 1.3          |
| ピラフ   | 清酒            | 1            |
|       | チキンコンソメ       | 0.5          |
| ピラフ   | 食塩            | 0.5          |
|       | 炒り白ごま         | 2            |
| ピラフ   | 牛乳            | 206          |
|       | きゅうり          | 10           |
| ピラフ   | 切干し大根         | 5            |
|       | 人参            | 7            |
| ピラフ   | (缶)ホールコーン     | 7            |
|       | (乾)刻み昆布       | 0.5          |
| ピラフ   | (個)中華ドレッシング   | 8            |
|       | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 5            |
| ピラフ   | トック 国産米使用     | 20           |
|       | 玉葱            | 20           |
| ピラフ   | 中ねぎ           | 3            |
|       | 干しわかめ(カット)    | 0.8          |
| ピラフ   | サラダ油          | 0.5          |
|       | (レト)がらスープ     | 4            |
| ピラフ   | 濃口しょうゆ        | 0.8          |
|       | 食塩            | 0.5          |
| ピラフ   | こしょう          | 0.03         |
|       | チキンコンソメ       | 0.5          |
| ピラフ   | ごま油           | 0.2          |
|       | 湯             | 140          |
| ピラフ   | (個)冷凍みかん      | 80           |

| 26日(月)   |                   |              | 27日(火)  |              |              | 28日(水)   |               |               | 29日(木)  |                 |              | 30日(金)                      |                |              |
|--|-------------------|--------------|---|--------------|--------------|--|---------------|---------------|---|-----------------|--------------|-----------------------------|----------------|--------------|
| 献立名  | 食品名               | 一人当り<br>正味分量 | 献立名   | 食品名          | 一人当り<br>正味分量 | 献立名  | 食品名           | 一人当り<br>正味分量  | 献立名   | 食品名             | 一人当り<br>正味分量 | 献立名                         | 食品名            | 一人当り<br>正味分量 |
| ごはん<br>牛乳<br>とり肉とレバーの香り揚げ<br>きんぴら<br>ゆでブロッコリー<br>ミニトマト(小中のみ) | 精白米(委託・白)         | 70           | コッペパン<br>牛乳<br>チリコンカン<br>海そうサラダ<br>ブルーベリージャム(中のみ) | コッペパン        | 50           | スタミナジャー<br>玉葱<br>人参<br>たけのこ水煮(ホール)<br>なす<br>中ねぎ<br>にんにく<br>パセリ<br>サラダ油<br>トマトケチャップ<br>中双糖<br>赤ぶどう酒<br>ウスターソース<br>チキンコンソメ<br>食塩<br>チリパウダー<br>湯<br><br>(乾)海藻ミックス<br>(乾)ひじき<br>キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>(個)青じそドレッシング<br><br>(個)ブルーベリージャム | 精白米(委託・白)     | 70            | 萩ごはん<br>牛乳<br>がんもどきとひじきのうま煮<br>かぼちゃのみそ汁<br>小魚入りアーモンド(中のみ) | 精白米(自校)         | 59           | 秋の香りカレーライス<br>牛乳<br>グリーンサラダ | 精白米(委託・白)      | 70           |
|  | 精白米(委託・白)         | 80           |   | コッペパン        | 50           |  | 精白米(委託・白)     | 80            |   | 精白米(自校)         | 65           |                             | 精白米(委託・白)      | 80           |
|  | 牛乳                | 206          |   | 牛乳           | 206          |  | 牛乳            | 206           |   | もち米             | 9            |                             | 牛乳             | 206          |
|  | (冷)澱粉付鶏肉胸(2×2cm)  | 21           |   | 豚肉並ミンチ       | 20           |  | 豚肉並ミンチ        | 40            |   | (冷)むぎ枝豆         | 8            |                             | 豚肉並(3×3cmスライス) | 20           |
|  | (冷)澱粉付鶏肉もも(2×2cm) | 14           |   | (冷)白いんげん豆    | 20           |  | 玉葱            | 40            |   | 清酒              | 3            |                             | 玉葱             | 35           |
|  | (冷)鶏レバー澱粉付き       | 20           |   | (冷)金時豆       | 15           |  | 人参            | 10            |   | 食塩              | 0.7          |                             | じゃがいも          | 30           |
|  | なたね油              | 5            |   | じゃがいも        | 50           |  | (袋)トマト水煮      | 8             |   | 牛乳              | 206          |                             | さつまいも(2cm角)    | 20           |
|  | 炒り白ごま             | 0.5          |   | 玉葱           | 40           |  | にんにく          | 1             |   | 人参              | 10           |                             | 人參             | 10           |
|  | 細ねぎ               | 1            |   | (袋)トマト水煮     | 8            |  | にんにく          | 0.6           |   | 牛肉(2×2cmスライス)   | 15           |                             | しめじ            | 7            |
|  | 生姜                | 0.8          |   | にんにく         | 1            |  | パセリ           | 0.8           |   | (冷)ミニひろうす 青大豆入り | 20           |                             | エリンギカット        | 7            |
|  | にんにく              | 0.8          |   | パセリ          | 0.8          |  | 生姜            | 0.3           |   | つきこんにやく         | 25           |                             | (冷)むぎ枝豆        | 5            |
|  | 中双糖               | 2            |   | サラダ油         | 1            |  | ごま油           | 0.7           |   | 洗いごぼう           | 15           |                             | にんにく           | 0.5          |
|  | 濃口しょうゆ            | 1.8          |   | トマトケチャップ     | 6            |  | 清酒            | 1             |   | 人参              | 10           |                             | 生姜             | 0.2          |
|  | 清酒                | 1.5          |   | 中双糖          | 1.1          |  | 濃口しょうゆ        | 2.5           |   | 人参              | 10           |                             | サラダ油           | 2            |
|  | 豆板醤               | 0.05         |   | 赤ぶどう酒        | 1            |  | 上白糖           | 1.2           |   | (冷)さやいんげん       | 8            |                             | 小麦粉            | 5            |
|  | 湯                 | 4            |   | ウスターソース      | 1            |  | チキンコンソメ       | 0.5           |   | (乾)ひじき          | 3            |                             | サラダ油           | 5            |
|  | てんぷら              | 15           |   | チキンコンソメ      | 0.5          |  | 赤みそ           | 3             |   | サラダ油            | 1            |                             | カレー粉           | 1.1          |
|  | 洗いごぼう             | 25           |   | 食塩           | 0.3          |  | テンメンジャン       | 1             |   | 清酒              | 1            |                             | (レト)がらスープ      | 3            |
|  | つきこんにやく           | 10           |   | チリパウダー       | 0.05         |  | 豆板醤           | 0.1           |   | 濃口しょうゆ          | 4            |                             | トマトケチャップ       | 2            |
|  | 人参                | 7            |   | 湯            | 30           |  | でんぷん          | 1             |   | 三温糖             | 3            |                             | ウスターソース        | 1.7          |
|  | (冷)さやいんげん         | 6            |   | (乾)海藻ミックス    | 0.8          |  | 湯             | 20            |   | みりん             | 0.5          |                             | とんかつソース        | 1            |
|  | 炒り白ごま             | 2            |   | (乾)ひじき       | 0.5          |  | もやし           | 25            |   | だし汁             | 20           |                             | 濃口しょうゆ         | 1            |
|  | ごま油               | 1            |   | キャベツ         | 25           |  | チンゲンサイ        | 20            |   | 油揚げ             | 5            |                             | 赤ぶどう酒          | 1            |
|  | 濃口しょうゆ            | 2            |   | きゅうり         | 15           |  | ゆで塩           | 0.4           |   | 皮付きかぼちゃ(2cm)    | 30           |                             | チャツネ           | 1            |
|  | みりん               | 1            |   | 人参           | 5            |  | ボンレスハム(短冊)卵抜き | 7             |   | 玉葱              | 20           |                             | 食塩             | 0.7          |
|  | 三温糖               | 1            |   | (個)青じそドレッシング | 8            |  | キャベツ          | 15            |   | 中ねぎ             | 5            |                             | こしょう           | 0.04         |
| (冷)ブロッコリー  | 35                | (個)ブルーベリージャム | 15  | 玉葱           | 20           | 中みそ  | 6             | チキンコンソメ       | 0.5   |                 |              |                             |                |              |
| ゆで塩  | 0.5               |              |   | 人参           | 7            | 白みそ  | 5             | 湯             | 85  |                 |              |                             |                |              |
| ミニトマト  | 30                |              |   | 中ねぎ          | 5            | 煮干し だし用  | 4             | キャベツ          | 25  |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | 春雨(8~10cm)   | 5            | 水  | 120           | きゅうり          | 25  |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | (レト)がらスープ    | 4            | (個)小魚入りアーモンド   | 8             | (冷)ブロッコリー     | 15  |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | 濃口しょうゆ       | 0.5          |  |               | (個)かんきつドレッシング | 8   |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | サラダ油         | 0.5          |  |               |               |   |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | チキンコンソメ      | 0.3          |  |               |               |   |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | ごま油          | 0.1          |  |               |               |   |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | 食塩           | 0.5          |  |               |               |   |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | こしょう         | 0.03         |  |               |               |   |                 |              |                             |                |              |
|  |                   |              |   | 湯            | 130          |  |               |               |   |                 |              |                             |                |              |