

A13日(月)			A14日(火)			A15日(水)			A16日(木)			A17日(金)																																																																								
献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量	献立名	食品名	一人当り 正味分量																																																																						
ガーリックピラフ(麦入り)牛乳	精白米(自校)	70	麦ごはん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶ はまちの照り焼き風 ⁷⁶ 食べて菜のあえもの ⁷¹ 大根のみそ汁 ⁷¹	精白米(委託)	70	炒り黒豆 ¹²⁷ の炊き込みごはん(麦入り) ²⁰⁶ 牛乳 ⁷⁷ まんばのごまドレッシング ⁷⁷ あえのつぺい汁 ¹⁹¹	精白米(自校)	70	麦ごはん ⁸⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 焼き豆腐 ¹⁸⁷ おかかあえ ⁶⁴ かえりアーモンド ¹⁰	精白米(委託)	70	コッペパン ⁶⁰ 牛乳 ²⁰⁶ 牛乳 ²⁰⁶ 豚肉スライス ²⁵ 冷)大豆水煮 ³⁵ じゃがいも ⁵⁰ 玉ねぎ ⁴⁰ 人参 ¹⁰ パセリ ^{0.5} サラダ油 ^{0.5} バター ^{0.5} トマトピューレ ⁶ トマトケチャップ ³ 砂糖(上白糖) ^{1.2} ウスターソース ^{0.7} チキンコンソメ 乳・卵抜き ^{0.6} 食塩 ^{0.5} こしょう ^{0.05} 湯 ⁴⁰ キャベツ ³⁵ きゅうり ²⁰ レト)パイナップル ¹² 食酢 ² サラダ油 ¹ 砂糖(上白糖) ¹ 食塩 ^{0.2} こしょう ^{0.02} (個)ヨーグルト 小 ⁷⁰ (個)ヨーグルト 中 ¹⁰⁰	米粒麦 自校	10	米粒麦 委託	10	米粒麦 委託	10	米粒麦 委託	10	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206																																																								
	冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12		冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8		白ぶどう酒	1		玉ねぎ	20		人参	10	エリンギ カット	8	冷)むき枝豆	5	にんにく	0.8	サラダ油	1.4	バター	0.6	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	食塩	0.9	こしょう	0.04	牛乳	206	レト)まぐろ油漬	10	キャベツ	30	人参	5	ダイスチーズ	5	乾)ひじき	1.2	食酢	3	サラダ油	2	濃口醤油	2	砂糖(上白糖)	0.5	こしょう	0.02	ボンレスハム 短冊	7	レト)うずら卵	20	レタス	20	玉ねぎ	20	人参	5	サラダ油	0.5	(袋)がらスープ	3	食塩	0.6	こしょう	0.03	濃口醤油	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	湯	120								
	冷)鶏肉 胸・皮なし カット	8		はまち	小 50		はまち	中 70		清酒	2		食塩	0.15	米粉	4	でんぶん	3	なたね油	4	濃口醤油	2.5	砂糖(三温糖)	1.5	みりん	1	でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120
	冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8		清酒	2		食塩	0.15		米粉	4		でんぶん	3	なたね油	4	濃口醤油	2.5	砂糖(三温糖)	1.5	みりん	1	でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																						
	白ぶどう酒	1		はまち	中 70		清酒	2		食塩	0.15		米粉	4	でんぶん	3	なたね油	4	濃口醤油	2.5	砂糖(三温糖)	1.5	みりん	1	でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																				
	玉ねぎ	20		清酒	2		食塩	0.15		米粉	4		でんぶん	3	なたね油	4	濃口醤油	2.5	砂糖(三温糖)	1.5	みりん	1	でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																						
	人参	10		食塩	0.15		米粉	4		でんぶん	3		なたね油	4	濃口醤油	2.5	砂糖(三温糖)	1.5	みりん	1	でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																								
	エリンギ カット	8		米粉	4		でんぶん	3		なたね油	4		濃口醤油	2.5	砂糖(三温糖)	1.5	みりん	1	でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																										
	冷)むき枝豆	5		でんぶん	3		なたね油	4		濃口醤油	2.5		砂糖(三温糖)	1.5	みりん	1	でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																												
	にんにく	0.8		なたね油	4		濃口醤油	2.5		砂糖(三温糖)	1.5		みりん	1	でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																														
	サラダ油	1.4		濃口醤油	2.5		砂糖(三温糖)	1.5		みりん	1		でんぶん	0.3	湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																
	バター	0.6		砂糖(三温糖)	1.5		みりん	1		でんぶん	0.3		湯	8	上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																		
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7		みりん	1		でんぶん	0.3		湯	8		上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																				
	食塩	0.9		湯	8		上乾ちりめん	3		食べて菜	20		キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																								
	こしょう	0.04		みりん	1		でんぶん	0.3		湯	8		上乾ちりめん	3	食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																				
	牛乳	206		でんぶん	0.3		湯	8		上乾ちりめん	3		食べて菜	20	キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																						
	レト)まぐろ油漬	10		湯	8		上乾ちりめん	3		食べて菜	20		キャベツ	35	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																								
	キャベツ	30		上乾ちりめん	3		食べて菜	20		キャベツ	35		人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																										
	人参	5		食べて菜	20		キャベツ	35		人参	5		炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																												
	ダイスチーズ	5		キャベツ	35		人参	5		炒り白ごま	1		濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																														
乾)ひじき	1.2	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																					
食酢	3	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																					
サラダ油	2	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																							
濃口醤油	2	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																									
砂糖(上白糖)	0.5	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																											
こしょう	0.02	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																													
ボンレスハム 短冊	7	こしょう	0.02	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																															
レト)うずら卵	20	ボンレスハム 短冊	7	レト)うずら卵	20	レタス	20	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																															
レタス	20	レト)うずら卵	20	レタス	20	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																																	
玉ねぎ	20	レタス	20	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																																			
人参	5	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																																					
サラダ油	0.5	人参	5	炒り白ごま	1	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																					
(袋)がらスープ	3	サラダ油	0.5	濃口醤油	2	食酢	2.5	砂糖(上白糖)	1	ごま油	1	油揚げ	7	大根	30	玉ねぎ	20	人参	5	中ねぎ	5	中みそ	7	甘みそ	6	だし煮干し	4	水	120																																																							
食塩	0.6	(袋)がらスープ	3	食塩	0.6	こしょう	0.03	濃口醤油	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	湯	120																																																																							
こしょう	0.03	食塩	0.6	こしょう	0.03	濃口醤油	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	湯	120																																																																									
濃口醤油	0.5	こしょう	0.03	濃口醤油	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	湯	120																																																																											
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	濃口醤油	0.5	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	湯	120																																																																													
湯																																																																																				

A20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	チルド)メルルーサ 角切(2cm)	50
魚の ごま揚げ	清酒	2
	生姜	1
香り あえ ⁷⁷	濃口醤油	1
	食塩	0.3
わかめ のみそ汁 ⁷²	炒り白ごま	2
	でんぷん	15
みかん ¹⁴²	なたね油	6
	もやし	25
みかん ¹⁴²	キャベツ	20
	きゅうり	20
みかん ¹⁴²	上乾ちりめん	2
	砂糖(上白糖)	1.5
みかん ¹⁴²	食酢	1.5
	冷)レモン果汁	1.5
みかん ¹⁴²	濃口醤油	0.3
	食塩	0.3
みかん ¹⁴²	玉ねぎ	30
	人参	5
みかん ¹⁴²	干しわかめ カット	0.8
	中ねぎ	5
みかん ¹⁴²	中みそ	7
	甘みそ	6
みかん ¹⁴²	だし煮干し	4
	湯 ¹⁷⁸	120

A21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 米 ごはん ⁷⁸	精白米(自校)	65
	黒米	2.5
黒 米 ごはん ⁷⁸	もち米	10
	食塩	0.8
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉スライス	30
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	波型こんにやく	35
	洗いごぼう	35
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	人参	15
	冷)さやいんげん	7
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	サラダ油	1
	濃口醤油	5
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	みりん	1
	砂糖(中双糖)	2.5
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	だし汁	8
	鶏卵	20
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	玉ねぎ	30
	人参	7
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	中ねぎ	5
	濃口醤油	1
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	だし削り節 鯖抜き	4
	出し昆布	1
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 ²⁰⁶	湯 ¹⁹⁹	130
	みかん ⁸⁰	80

A22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	牛肉スライス	25
	じゃがいも	40
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	玉ねぎ	40
	人参	15
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	セロリー	5
	にんにく	0.5
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	サラダ油	1
	エリンギ カット	13
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	しめじ	10
	マッシュルーム	7
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	カレー粉	1.1
	サラダ油	4
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	(袋)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	とんかつソース	1
	ウスターソース	1.7
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	赤ぶどう酒	1
	チャツネ(450g)	1
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	濃口醤油	1
	食塩	1
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	湯 ³³⁰	70
	牛乳 ²⁰⁶	206
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	キャベツ	35
	きゅうり	20
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	缶)ホールコーン	7
	食酢	3
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	0.7
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	食塩	0.3
	こしょう	0.04
き の こ カ レ ー ラ イ ス (<small>麦</small> ご は ん) ⁷⁷	小煮干し ⁴	4

A24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳 ²⁰⁶	206
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	皮つき粗挽ウインナー	小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	キャベツ	30
	人参	5
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	(袋)トマトケチャップ	小1-4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	牛乳 ²⁰	20
	スライスチーズ(中のみ)	20
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	冷)ベーコン(スライス)	5
	レト)大豆ペースト	10
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	玉ねぎ	30
	缶)クリームコーン	20
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	缶)ホールコーン	5
	人参	5
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.6
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	コーンスターチ	1
	調理用牛乳	20
セ ル フ ド ッ グ (<small>コ</small> ッ ペ パ ン) ⁶⁰	湯 ¹⁸¹	80

B 11月

B1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン ⁵⁷	食パン	6枚切
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	レト)まぐろ油漬	20
	冷)ベーコン(スライス)	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	えのきたけ	8
	エリンギ	8
きのこ	しめじ	8
	しいたけスライス	5
	ピーマン	5
	サラダ油	1
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	濃口醤油	1.1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.05
スパゲティ ¹⁶²	(袋)きざみのり	0.3
	冷)ブロッコリー	30
	きゅうり	15
	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	食酢	2
	冷)レモン果汁	0.5
	サラダ油	0.5
	オリーブ油	1.5
イタリアンサラダ ⁵⁷	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04

B2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつまいもごはん ¹¹⁴	精白米(自校)	80
	さつまいもカット(2cm角)	30
	清酒	1.6
	出し昆布	1
	食塩	0.9
	黒ごま 炒り	0.7
	牛乳 ²⁰⁶	206
	鶏肉 胸・皮なし	12
高野豆腐のうま煮	鶏肉 もも・皮なし	8
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	13
	玉ねぎ	40
	冷)さやいんげん	7
	人参	7
	干しいたけ スライス	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.3
つみれ汁 ¹²⁹	だし汁	35
	冷)白身魚つみれ	20
	大根	20
	玉ねぎ	20
	油揚げ	5
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
水 ¹⁹⁷	水	110

B6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉揚げパン (コッペパン) 牛乳 白菜と肉団子のスープ かんぴょうサラダ	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉(茶)	4
	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	冷)肉団子	35
	白菜	40
	玉ねぎ	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	しいたけスライス	5
	中ねぎ	5
	はるさめ	3
	生姜	0.5
	(袋)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
湯	120	
ボンレスハム 短冊	7	
きゅうり	25	
人参	5	
乾)かんぴょう	5	
乾)刻み昆布	0.5	
食酢	3	
濃口醤油	2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
砂糖(上白糖)	1	

B7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼き かみかみ 豆腐のみそ汁 りんごタルト	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)鮭の照り焼き	幼-小 40
	冷)鮭の照り焼き	中 50
	ほうれん草	25
	切干し大根	4
	人参	5
	缶)ホールコーン	3
	するめ カット	2
	乾)刻み昆布	0.7
	砂糖(三温糖)	1.7
	濃口醤油	3
	食酢	1.2
	ごま油	0.3
	炒り白ごま	1
	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	120	
冷)りんごのタルト	35	

B8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちやんぼん麺 牛乳 金時 パイナップル 金時 なたね油 食塩 (袋)パイン	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	冷)短冊いか(1×4cm)	10
	冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮 ホール	10
	中ねぎ	5
	生姜	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	6
	(袋)がらスープ	3
	食塩	1
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	130	
牛乳	206	
金時いも 乱切り(2cm)皮付き	60	
なたね油	3	
食塩	0.1	
(袋)パイン	35	

B9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん 牛乳 がんもどき 小松菜 もやし 人参 濃口醤油 食酢 砂糖(上白糖) サラダ油 ごま油 炒り白ごま (袋)干しいも	精白米(自校)	90
	炊き込みわかめ	2.3
	牛乳	206
	牛肉スライス	15
	冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
	湯	20
	小松菜	25
	もやし	30
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2.5
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
(袋)干しいも	10	

B10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 けんちん汁 あさりの佃煮	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	30
	玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1
	豆腐	25
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
中ねぎ	5	
濃口醤油	2	
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	4	
出し昆布	1	
水	120	
レト)あさり佃煮	10	

B13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ライ麦パン ⁵⁰	ライ麦パン	50	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8	
	白ぶどう酒	1	
	レト)大豆ペースト	15	
	玉ねぎ	30	
	じゃがいも	20	
	さつまいもカット(2cm角)	30	
	人参	10	
しめじ	10		
エリンギ カット	10		
パセリ	0.5		
サラダ油	2		
小麦粉	3.5		
バター	1		
サラダ油	1.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
(袋)がらスープ	3		
食塩	0.7		
こしょう	0.04		
ローリエ	0.1		
調理用牛乳	30		
湯	75		
乾)海藻ミックス	1		
キャベツ	30		
きゅうり	10		
缶)ホールコーン	5		
食酢	3		
濃口醤油	3		
砂糖(上白糖)	1.5		
ごま油	0.5		
サラダ油	0.5		
(袋)柿	30		
(個)クリームチーズ	18		

B14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
サラダ油	1.4	
バター	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
食塩	0.9	
こしょう	0.04	
牛乳	206	
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	30	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
ボンレスハム 短冊	7	
レト)うずら卵	20	
レタス	20	
玉ねぎ	20	
人参	5	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	120	

B15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳 ²⁰⁶	206
	はまち 幼	40
	はまち 小	50
	はまち 中	70
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	3
なたね油	4	
濃口醤油	2.5	
砂糖(三温糖)	1.5	
みりん	1	
でんぷん	0.3	
湯	8	
上乾ちりめん	3	
食べて菜	20	
キャベツ	35	
人参	5	
炒り白ごま	1	
濃口醤油	2	
食酢	2.5	
砂糖(上白糖)	1	
ごま油	1	
油揚げ	7	
大根	30	
玉ねぎ	20	
人参	5	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	120	

B16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り黒豆の炊き込みごはん(麦ごはん) ¹²⁷	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉スライス	15
	炒り黒豆	8
	油揚げ	3
	つきこんにやく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
砂糖(上白糖)	2	
食塩	1	
牛乳 ²⁰⁶	206	
ボンレスハム 短冊	5	
まんば	30	
もやし	35	
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
油揚げ	10	
里いもカット(2cm角)	30	
人参	10	
洗いごぼう	10	
中ねぎ	3	
濃口醤油	1	
清酒	1	
食塩	0.6	
みりん	0.3	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
出し昆布	1	
水	120	

B17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳 ²⁰⁶	206
	豚肉赤身ミンチ	15
	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
にんにく	0.1	
ごま油	1	
赤みそ	6.5	
砂糖(三温糖)	3	
清酒	2	
濃口醤油	2	
一味	0.02	
でんぷん	1	
水	20	
もやし	30	
小松菜	25	
人参	5	
花かつお 1kg	1	
濃口醤油	2.5	
みりん	0.5	
かえり	4	
アーモンド(四つ割)	3.5	
砂糖(上白糖)	0.8	
濃口醤油	0.25	
みりん	0.8	
水	0.8	

B20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
60 コッ ペ パ ン 206 牛 乳 豚 肉 ス ラ イ ス 冷)大豆水煮 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ サラダ油 バター トマトピューレ トマトケチャップ 砂糖(上白糖) ウスターソース チキンコンソメ 乳・卵抜き 食塩 こしょう 214 湯 71 (個)ヨーグルト 70 (個)ヨーグルト	コッペパン	60
	牛乳	206
	豚肉スライス	25
	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
食塩	0.5	
こしょう	0.05	
湯	40	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
レト)パイナップル	12	
食酢	2	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	1	
食塩	0.2	
こしょう	0.02	
(個)ヨーグルト	小 70	
(個)ヨーグルト	中 100	

B21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん 80 米 粒 麦 委 託 206 牛 乳 チ ル ド)メ ル ル ー サ 角 切(2cm) 清 酒 生 姜 濃 口 醬 油 食 塩 炒 り 白 ご ま で ん ぷ ん な た ね 油 77 香 り あ え わ か め の み そ 汁 72 玉 ね ぎ 人 参 干 し わ か め カ ット 中 ね ぎ 中 み そ 甘 み そ だ し 煮 干 し 178 湯	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	チルド)メルルーサ 角切(2cm)	50
	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	炒り白ごま	2
	でんぷん	15
	なたね油	6
	もやし	25
	キャベツ	20
	きゅうり	20
上乾ちりめん	2	
砂糖(上白糖)	1.5	
食酢	1.5	
冷)レモン果汁	1.5	
濃口醤油	0.3	
食塩	0.3	
玉ねぎ	30	
人参	5	
干しわかめ カット	0.8	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	120	

B22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 米 ご は ん 78 食 塩 206 牛 乳 豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物 か き た ま 汁 142 だ し 汁 み か ん (小 中 の み) 199 湯 80 み か ん	精白米(自校)	65
	黒米	2.5
	もち米	10
	食塩	0.8
	牛乳	206
	豚肉スライス	30
	波型こんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	みりん	1
	砂糖(中双糖)	2.5
清酒	1.5	
でんぷん	0.5	
だし汁	8	
鶏卵	20	
玉ねぎ	30	
人参	7	
中ねぎ	5	
濃口醤油	1	
食塩	0.7	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
出し昆布	1	
湯	130	
みかん	80	

B24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
き の こ カ レ ー ラ イ ス (麦 ご は ん) 牛 乳 野 菜 サ ラ ダ 小 煮 干 し (小 中 の み) 330 湯 206 牛 乳 キ ャ ベ ツ き ゅ う り 缶)ホ ー ル コ ー ン 食 酢 サ ラ ダ 油 砂 糖(上 白 糖) 食 塩 こ し ょう 67 こ し ょう 4 小 煮 干 し	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	25
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	エリンギ カット	13
	しめじ	10
	マッシュルーム	7
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
カレー粉	1.1	
サラダ油	4	
(袋)がらスープ	3	
トマトケチャップ	2	
とんかつソース	1	
ウスターソース	1.7	
赤ぶどう酒	1	
チャツネ(450g)	1	
濃口醤油	1	
食塩	1	
こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
湯	70	
牛乳	206	
キャベツ	35	
きゅうり	20	
缶)ホールコーン	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
小煮干し	4	

B27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ド ッ グ (コ ッ ペ パ ン)	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
30	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
43	キャベツ	30
	人参	5
20	(袋)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
20	スライスチーズ(中のみ)	20
	冷)ベーコン(スライス)	5
10	レト)大豆ペースト	10
	玉ねぎ	30
20	缶)クリームコーン	20
	缶)ホールコーン	5
5	人参	5
	パセリ	0.5
0.3	サラダ油	0.3
	(袋)がらスープ	3
0.6	食塩	0.6
	こしょう	0.04
0.4	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	コーンスターチ	1
20	調理用牛乳	20
	181 湯	80

B28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
80	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛乳	20
20	豚肉スライス	20
	厚揚げ	45
20	玉ねぎ	20
	白菜	25
15	たけのこ水煮 カット	15
	人参	10
3	中ねぎ	3
	しいたけスライス	5
0.5	にんにく	0.5
	サラダ油	1
2.5	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.8
4.4	濃口醤油	4.4
	トマトケチャップ	3.1
1.1	清酒	1.1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
0.1	食塩	0.1
	でんぷん	1.1
11	水	11
	ほうれん草	25
20	キャベツ	20
	もやし	25
1.5	アーモンド 刻み	1.5
	濃口醤油	2.7
1	75 砂糖(上白糖)	1

B29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
15	牛赤肉スライス	15
	油揚げ	5
5	人参	5
	冷)むき枝豆	5
1	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
3	濃口醤油	3
	清酒	2
2	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
206	牛乳	206
	てんぷら	10
25	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
7	人参	7
	冷)さやいんげん	6
1	ごま油	1
	濃口醤油	2
1	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
2	炒り白ごま	2
	一味	0.01
5	冷)型抜きかまぼこ(銀杏)	5
	レト)うずら卵	20
20	玉ねぎ	20
	人参	5
5	中ねぎ	5
	乾)そうめん	5
0.6	濃口醤油	0.6
	食塩	0.7
5	だし削り節 鯖抜き	5
	196 湯	130
30	冷)いも大福	30

B30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
70	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛乳	50
50	(冷)さばのみぞれ煮	幼-小 50
	(冷)さばのみぞれ煮	中 70
25	小松菜	25
	もやし	30
7	人参	7
	濃口醤油	2.5
1.5	ポン酢	1.5
	67 炒り白ごま	1
10	豚肉赤身スライス	10
	さつまいもカット(2cm角)	30
10	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	7
10	人参	10
	大根	10
5	中ねぎ	5
	麦みそ	11
4	だし煮干し	4
	207 水	110

B11月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無)1日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
食パン ⁵⁷	食パン	6枚切
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	40
	ゆで塩	1.5
	レト)まぐろ油漬	20
	冷)ベーコン(スライス)	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	えのきたけ	8
	エリンギ	8
きのこ	しめじ	8
	しいたけスライス	5
	ピーマン	5
	サラダ油	1
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	濃口醤油	1.1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.05
スパゲティ ¹⁶²	(袋)きざみのり	0.3
	冷)ブロッコリー	30
	きゅうり	15
	赤パプリカ	3
	黄パプリカ	3
	食酢	2
	冷)レモン果汁	0.5
	サラダ油	0.5
	オリーブ油	1.5
イタリアンサラダ ⁵⁷	砂糖(上白糖)	0.7
	食塩	0.3
	こしょう	0.04

B(国分寺・鬼無)2日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつまいもごはん ¹¹⁴	精白米(自校)	80
	さつまいもカット(2cm角)	30
	清酒	1.6
	出し昆布	1
	食塩	0.9
	黒ごま 炒り	0.7
	牛乳 ²⁰⁶	206
	鶏肉 胸・皮なし	12
高野豆腐のうま煮	鶏肉 もも・皮なし	8
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	13
	玉ねぎ	40
	冷)さやいんげん	7
	人参	7
	干しいたけ スライス	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.3
つみれ汁 ¹²⁹	だし汁	35
	冷)白身魚つみれ	20
	大根	20
	玉ねぎ	20
	油揚げ	5
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
水 ¹⁹⁷	水	110

B11月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無)6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米粉揚げパン (コッペパン) 牛乳 白菜と肉団子のスープ かんぴょうサラダ	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉(茶)	4
	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	冷)肉団子	35
	白菜	40
	玉ねぎ	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	しいたけスライス	5
	中ねぎ	5
	はるさめ	3
	生姜	0.5
	(袋)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
湯	120	
ボンレスハム 短冊	7	
きゅうり	25	
人参	5	
乾)かんぴょう	5	
乾)刻み昆布	0.5	
食酢	3	
濃口醤油	2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
砂糖(上白糖)	1	

B(国分寺・鬼無)7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 鮭の照り焼き かみかみ 豆腐のみそ汁 りんごタルト	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)鮭の照り焼き	幼-小 40
	冷)鮭の照り焼き	中 50
	ほうれん草	25
	切干し大根	4
	人参	5
	缶)ホールコーン	3
	するめ カット	2
	乾)刻み昆布	0.7
	砂糖(三温糖)	1.7
	濃口醤油	3
	食酢	1.2
	ごま油	0.3
	炒り白ごま	1
	豆腐	30
	油揚げ	5
	玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	120	
冷)りんごのタルト	35	

B(国分寺・鬼無)8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちやんぼん麺 牛乳 金時 パイナップル 金時 なたね油 食塩 (袋)パイン	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	冷)短冊いか(1×4cm)	10
	冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮 ホール	10
	中ねぎ	5
	生姜	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	6
	(袋)がらスープ	3
	食塩	1
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	130	
牛乳	206	
金時いも 乱切り(2cm)皮付き	60	
なたね油	3	
食塩	0.1	
(袋)パイン	35	

B(国分寺・鬼無)9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめ 牛乳 がんもどき 小松菜 人参 干し芋	精白米(自校)	90
	炊き込みわかめ	2.3
	牛乳	206
	牛肉スライス	15
	冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
	湯	20
	小松菜	25
	もやし	30
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2.5
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
(袋)干しいも	10	

B(国分寺・鬼無)10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 けんちん汁 あさりの佃煮	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	30
	玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
	清酒	2
	濃口醤油	1
	豆腐	25
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
中ねぎ	5	
濃口醤油	2	
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	4	
出し昆布	1	
水	120	
レト)あさり佃煮	10	

B11月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無)13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ライ麦パン ⁵⁰	ライ麦パン	50	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8	
	白ぶどう酒	1	
	レト)大豆ペースト	15	
	玉ねぎ	30	
	じゃがいも	20	
	さつまいもカット(2cm角)	30	
	人参	10	
しめじ	10		
エリンギ カット	10		
パセリ	0.5		
サラダ油	2		
小麦粉	3.5		
バター	1		
サラダ油	1.5		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
(袋)がらスープ	3		
食塩	0.7		
こしょう	0.04		
ローリエ	0.1		
調理用牛乳	30		
湯 ²⁶⁴	湯	75	
乾)海藻ミックス	1		
キャベツ	30		
きゅうり	10		
缶)ホールコーン	5		
食酢	3		
濃口醤油	3		
砂糖(上白糖)	1.5		
ごま油	0.5		
サラダ油	0.5		
(袋)柿	30		
(個)クリームチーズ ¹⁸	18		

B(国分寺・鬼無)14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)むき枝豆	5
	にんにく	0.8
サラダ油	1.4	
バター	0.6	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7	
食塩	0.9	
こしょう	0.04	
牛乳 ¹⁴⁸	牛乳	206
レト)まぐろ油漬	10	
キャベツ	30	
人参	5	
ダイスチーズ	5	
乾)ひじき	1.2	
食酢	3	
サラダ油	2	
濃口醤油	2	
砂糖(上白糖)	0.5	
こしょう	0.02	
ボンレスハム 短冊	7	
レト)うずら卵	20	
レタス	20	
玉ねぎ	20	
人参	5	
サラダ油	0.5	
(袋)がらスープ	3	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
濃口醤油	0.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き ¹⁹⁷	0.5	
湯	120	

B(国分寺・鬼無)15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		はまち 幼	40
	はまち 小	50	
	はまち 中	70	
	清酒	2	
	食塩	0.15	
	濃口醤油	2.5	
	砂糖(三温糖)	1.5	
みりん	1		
でんぷん	0.3		
湯 ⁷⁶	湯	8	
上乾ちりめん	3		
食べて菜	20		
キャベツ	35		
人参	5		
炒り白ごま	1		
濃口醤油	2		
食酢	2.5		
砂糖(上白糖)	1		
ごま油	1		
油揚げ	7		
大根	30		
玉ねぎ	20		
人参	5		
中ねぎ	5		
中みそ	7		
甘みそ	6		
だし煮干し	4		
水 ²⁰⁴	水	120	

B(国分寺・鬼無)16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り黒豆の炊き込みごはん(麦ごはん) ¹²⁷	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉スライス	15
	炒り黒豆	8
	油揚げ	3
	つきこんにやく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
砂糖(上白糖)	2	
食塩	1	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
ボンレスハム 短冊	5	
まんば	30	
もやし	35	
濃口醤油	2	
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
油揚げ	10	
里いもカット(2cm角)	30	
人参	10	
洗いごぼう	10	
中ねぎ	3	
濃口醤油	1	
清酒	1	
食塩	0.6	
みりん	0.3	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
出し昆布	1	
水 ¹⁹¹	水	120

B(国分寺・鬼無)17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚肉赤身ミンチ	15
	焼き豆腐	85	
	玉ねぎ	30	
	人参	10	
	チンゲンサイ	10	
	干しいたけ スライス	1	
	生姜	0.5	
にんにく	0.1		
ごま油	1		
赤みそ	6.5		
砂糖(三温糖)	3		
清酒	2		
濃口醤油	2		
一味	0.02		
でんぷん	1		
水 ¹⁸⁷	水	20	
もやし	30		
小松菜	25		
人参	5		
花かつお 1kg	1		
濃口醤油	2.5		
みりん	0.5		
かえり	4		
アーモンド(四つ割)	3.5		
砂糖(上白糖)	0.8		
濃口醤油	0.25		
みりん	0.8		
水 ¹⁰	水	0.8	

B11月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無)20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
60 コッペパン	コッペパン	60	
206 牛乳	牛乳	206	
牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト(小・中のみ)	豚肉スライス	25	
	冷)大豆水煮	35	
	じゃがいも	50	
	玉ねぎ	40	
	人参	10	
	パセリ	0.5	
	サラダ油	0.5	
	バター	0.5	
	トマトピューレ	6	
	トマトケチャップ	3	
	砂糖(上白糖)	1.2	
	ウスターソース	0.7	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
	食塩	0.5	
	こしょう	0.05	
	214 湯	湯	40
	キャベツ	35	
きゅうり	20		
レト)パイナップル	12		
食酢	2		
サラダ油	1		
砂糖(上白糖)	1		
食塩	0.2		
71 こしょう	こしょう	0.02	
(個)ヨーグルト	小	70	
70 (個)ヨーグルト	中	100	

B(国分寺・鬼無)21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦 ごはん	精白米(委託)	70	
	80 米粒麦 委託	10	
206 牛乳	牛乳	206	
牛乳 魚のごま揚げ 香りあえ わかめのみそ汁	チルド)メルルーサ 角切(2cm)	50	
	清酒	2	
	生姜	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	0.3	
	炒り白ごま	2	
	でんぷん	15	
	なたね油	6	
	77 もやし	もやし	25
	キャベツ	20	
	きゅうり	20	
	上乾ちりめん	2	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	食酢	1.5	
	冷)レモン果汁	1.5	
	濃口醤油	0.3	
	食塩	0.3	
72 玉ねぎ	玉ねぎ	30	
人参	5		
干しわかめ カット	0.8		
中ねぎ	5		
中みそ	7		
甘みそ	6		
だし煮干し	4		
178 湯	湯	120	

B(国分寺・鬼無)22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒 米ごはん	精白米(自校)	65	
	黒米	2.5	
78 もち米	もち米	10	
	食塩	0.8	
206 牛乳	牛乳	206	
牛乳 豚肉とごぼうの煮物 かきたま汁 みかん(小中のみ)	豚肉スライス	30	
	波型こんにやく	35	
	洗いごぼう	35	
	人参	15	
	冷)さやいんげん	7	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	5	
	みりん	1	
	砂糖(中双糖)	2.5	
	清酒	1.5	
	でんぷん	0.5	
	142 だし汁	だし汁	8
	鶏卵	20	
	玉ねぎ	30	
	人参	7	
	中ねぎ	5	
	濃口醤油	1	
食塩	0.7		
でんぷん	0.5		
だし削り節 鯖抜き	4		
出し昆布	1		
199 湯	湯	130	
80 みかん	みかん	80	

B(国分寺・鬼無)24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
き のこ カレー ライス (麦ごはん)	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛乳 野菜サラダ 小煮干し(小中のみ)	牛肉スライス	25	
	じゃがいも	40	
	玉ねぎ	40	
	人参	15	
	セロリー	5	
	にんにく	0.5	
	サラダ油	1	
	エリンギ カット	13	
	しめじ	10	
	マッシュルーム	7	
	サラダ油	1	
	小麦粉	5.5	
	カレー粉	1.1	
	野菜サラダ	サラダ油	4
	(袋)がらスープ	3	
	トマトケチャップ	2	
	とんかつソース	1	
ウスターソース	1.7		
赤ぶどう酒	1		
チャツネ(450g)	1		
濃口醤油	1		
食塩	1		
こしょう	0.04		
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5		
330 湯	湯	70	
206 牛乳	牛乳	206	
キャベツ	35		
きゅうり	20		
缶)ホールコーン	7		
食酢	3		
サラダ油	1		
砂糖(上白糖)	0.7		
食塩	0.3		
67 こしょう	こしょう	0.04	
4 小煮干し	小煮干し	4	

B11月(国分寺・鬼無)

B(国分寺・鬼無)27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セル フ ド グ グ (コ ッ ペ パ ン)	60 コッペパン	60
	206 牛乳	206
30	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
43	キャベツ	30
	人参	5
20	(袋)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
コー ン ス ー プ	スライスチーズ	20
	冷)ベーコン(スライス)	5
	レト)大豆ペースト	10
	玉ねぎ	30
	缶)クリームコーン	20
	缶)ホールコーン	5
	人参	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4
	コーンスターチ	1
181	調理用牛乳	20
	湯	80

B(国分寺・鬼無)28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛乳	20
厚 揚 げ の 甘 酢 煮	豚肉スライス	20
	厚揚げ	45
ほ う れ ん 草 の ア ー モ ン ド あ え	玉ねぎ	20
	白菜	25
	たけのこ水煮 カット	15
	人参	10
	中ねぎ	3
	しいたけスライス	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.8
	濃口醤油	4.4
	トマトケチャップ	3.1
	清酒	1.1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.1
	でんぷん	1.1
172	水	11
	ほうれん草	25
	キャベツ	20
	もやし	25
	アーモンド 刻み	1.5
	濃口醤油	2.7
75	砂糖(上白糖)	1

B(国分寺・鬼無)29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)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛 乳	牛赤肉スライス	15
	油揚げ	5
120	人参	5
	冷)むき枝豆	5
206	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
き ん び ら	牛乳	206
	てんぷら	10
そ う め ん 汁	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
い も 大 福 (小 ・ 中 の み)	人参	7
	冷)さやいんげん	6
	ごま油	1
	濃口醤油	2
	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
	炒り白ごま	2
	一味	0.01
	冷)型抜きかまぼこ(銀杏)	5
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	人参	5
	中ねぎ	5
	乾)そうめん	5
	濃口醤油	0.6
	食塩	0.7
	だし削り節 鯖抜き	5
196	湯	130
30	冷)いも大福	30

B(国分寺・鬼無)30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご は ん	精白米(委託)	70
	80 米粒麦 委託	10
206	牛乳	206
	牛乳	50
50	(冷)さばのみぞれ煮	幼-小 50
	(冷)さばのみぞれ煮	中 70
さ ば の み ぞ れ 煮	小松菜	25
	もやし	30
野 菜 の ポ ン 酢 あ え	人参	7
	濃口醤油	2.5
67	ポン酢	1.5
	炒り白ごま	1
豚 肉 の ポ ン 酢 あ え	豚肉赤身スライス	10
	さつまいもカット(2cm角)	30
豚 汁	洗いごぼう	10
	つきこんにやく	7
	人参	10
	大根	10
	中ねぎ	5
	麦みそ	11
	だし煮干し	4
207	水	110

C6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
さつまいもごはん ¹¹⁴	精白米(自校)	80	
	さつまいもカット(2cm角)	30	
	清酒	1.6	
	出し昆布	1	
	食塩	0.9	
	黒ごま 炒り	0.7	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸・皮なし	12
		鶏肉 もも・皮なし	8
		清酒	1
		高野豆腐 サイコロ	13
玉ねぎ		40	
冷)さやいんげん		7	
人参		7	
干しいたけ スライス		0.5	
濃口醤油		3	
砂糖(三温糖)	2.5		
食塩	0.3		
だし汁 ¹²⁹	35		
冷)白身魚つみれ	20		
大根	20		
玉ねぎ	20		
油揚げ	5		
中ねぎ	5		
中みそ	7		
甘みそ	6		
だし煮干し	4		
水 ¹⁹⁷	110		

C7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
玄米粉揚げパン ⁷²	コッペパン	60	
	なたね油	4	
	焙煎玄米粉(茶)	4	
	砂糖(三温糖)	3	
	紙ナフキン	1	
	牛乳(コッペパン) ²⁰⁶	牛乳	206
		冷)肉団子	35
		白菜	40
		玉ねぎ	20
		たけのこ水煮 ホール	10
人参		10	
しいたけスライス		5	
中ねぎ		5	
はるさめ		3	
生姜		0.5	
牛乳	(袋)がらスープ	3	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3	
	湯 ²⁵⁴	120	
	ボンレスハム 短冊	7	
	きゅうり	25	
	人参	5	
	乾)かんぴょう	5	
乾)刻み昆布	0.5		
食酢	3		
濃口醤油	2		
サラダ油	0.5		
ごま油	0.5		
砂糖(上白糖) ⁵⁰	1		

C8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		(冷)鮭の照り焼き 幼-小	40
		(冷)鮭の照り焼き 中	50
		ほうれん草	25
		切干し大根	4
		人参	5
		缶)ホールコーン	3
		するめ カット	2
乾)刻み昆布		0.7	
砂糖(三温糖)		1.7	
濃口醤油	3		
食酢	1.2		
ごま油	0.3		
炒り白ごま	1		
豆腐	30		
油揚げ	5		
玉ねぎ	20		
中ねぎ	5		
中みそ	7		
甘みそ	6		
だし煮干し	4		
湯 ¹⁹⁷	120		
(冷)りんごのタルト ³⁵	35		

C9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽん麺	(袋)中華そば 幼-小3	150
	(袋)中華そば 小4-6	200
	(袋)中華そば 中	250
	豚肉赤身スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	(冷)短冊いか(1×4cm)	10
	冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	レト)うずら卵	20
キャベツ	30	
もやし	15	
人参	10	
たけのこ水煮 ホール	10	
中ねぎ	5	
生姜	1	
サラダ油	1	
濃口醤油	6	
(袋)がらスープ	3	
食塩	1	
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯 ⁴⁵²	130	
牛乳 ²⁰⁶	206	
金時いも 乱切り(2cm)皮付き	60	
なたね油	3	
食塩	0.1	
(袋)パイン ³⁵	35	

C10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
わかめごはん ²⁰⁶	精白米(自校)	90
	炊き込みわかめ	2.3
	牛乳	206
	牛肉スライス	15
	冷)ひろうす ミニ	20
	つきこんにやく	25
	洗いごぼう	20
	人参	10
	冷)さやいんげん	8
	乾)ひじき	3
牛乳	サラダ油	1
	砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4.5
	みりん	0.5
	湯 ¹³⁰	20
	小松菜	25
	もやし	30
	人参	5
	濃口醤油	2.5
	食酢	2.5
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
(袋)干しいも ¹⁰	10	

C13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
豚肉と野菜の炒め物	豚肉スライス	40
	生姜	1
	濃口醤油	1
	キャベツ	30
	玉ねぎ	30
	人参	10
	中ねぎ	5
	サラダ油	1
	赤みそ	5
	砂糖(上白糖)	2.5
けんちん汁 ¹²⁹	清酒	2
	濃口醤油	1
	豆腐	25
	油揚げ	7
	つきこんにやく	10
	洗いごぼう	10
	人参	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	2
あさりの佃煮	食塩	0.7
	だし削り節 鯖抜き	4
	出し昆布	1
	水	120
	レト)あさり佃煮	10

C14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ライ麦パン ⁵⁰	ライ麦パン	50
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
牛乳	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	白ぶどう酒	1
	レト)大豆ペースト	15
	玉ねぎ	30
	じゃがいも	20
	さつまいもカット(2cm角)	30
	人参	10
	しめじ	10
	エリンギ カット	10
秋の香り シチュー	パセリ	0.5
	海藻サラダ	2
	小麦粉	3.5
	バター	1
	サラダ油	1.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.7
	こしょう	0.04
	ローリエ	0.1
柿(小・中のみ) ²⁶⁴	調理用牛乳	30
	湯	75
	乾)海藻ミックス	1
	キャベツ	30
	きゅうり	10
	缶)ホールコーン	5
	食酢	3
	濃口醤油	3
	砂糖(上白糖)	1.5
クリームチーズ(小・中のみ) ⁵⁵	ごま油	0.5
	サラダ油	0.5
	(袋)柿	30
	(個)クリームチーズ	18

C15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳	冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
ひじきとチーズの鉄骨サラダ ¹⁴⁸	白ぶどう酒	1
	玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)むぎ枝豆	5
	にんにく	0.8
	サラダ油	1.4
	バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
レタスのスープ ²⁰⁶	こしょう	0.04
	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	人参	5
	ダイスチーズ	5
	乾)ひじき	1.2
	食酢	3
59	サラダ油	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	ボンレスハム 短冊	7
	レト)うずら卵	20
	レタス	20
	玉ねぎ	20
	人参	5
197	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	120

C16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
はまちの照り焼き風	はまち 幼	40
	はまち 小	50
	はまち 中	70
	清酒	2
	食塩	0.15
	米粉	4
	でんぷん	3
	なたね油	4
	濃口醤油	2.5
	砂糖(三温糖)	1.5
食べて菜のあえもの ⁷⁶	みりん	1
	でんぷん	0.3
	湯	8
	上乾ちりめん	3
	食べて菜	20
	キャベツ	35
	人参	5
	炒り白ごま	1
	濃口醤油	2
大根のみそ汁 ⁷¹	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	1
	ごま油	1
	油揚げ	7
	大根	30
	玉ねぎ	20
	人参	5
	中ねぎ	5
	中みそ	7
204	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	水	120

C17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り黒豆の炊き込みごはん(麦入り) ¹²⁷	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
牛乳 ²⁰⁶	牛肉スライス	15
	炒り黒豆	8
まんばのごまドレッシングあえ ⁷⁷	油揚げ	3
	つきこんにやく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	牛乳	206
のっぺい汁 ¹⁹¹	ボンレスハム 短冊	5
	まんば	30
	もやし	35
	濃口醤油	2
	食酢	1.5
	砂糖(上白糖)	1
	サラダ油	0.5
	ごま油	0.5
	炒り白ごま	1
水	油揚げ	10
	里いもカット(2cm角)	30
	人参	10
	洗いごぼう	10
	中ねぎ	3
	濃口醤油	1
	清酒	1
	食塩	0.6
	みりん	0.3
	でんぷん	0.5
だし削り節 鯖抜き	4	
出し昆布	1	
水	120	

C20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
焼 き 豆 腐 の み そ そ ぼ ろ 煮	焼き豆腐	85
	玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
	清酒	2
	濃口醤油	2
	一味	0.02
	でんぷん	1
	水	20
お か か あ え	もやし	30
	小松菜	25
	人参	5
	花かつお 1kg	1
	濃口醤油	2.5
	みりん	0.5
	かえり	4
	アーモンド(四つ割)	3.5
	砂糖(上白糖)	0.8
	濃口醤油	0.25
か え り ア ー モ ン ド ⁶⁴	みりん	0.8
	水	0.8

C21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コ ッ ペ パ ン ⁶⁰	コッペパン	60
	牛乳	206
牛 乳 ²⁰⁶	豚肉スライス	25
	冷)大豆水煮	35
ポ ー ク ビ ー ン ズ	じゃがいも	50
	玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	3
	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	フ レ ン チ サ ラ ダ	キャベツ
きゅうり		20
レト)パイナップル		12
食酢		2
サラダ油		1
砂糖(上白糖)		1
食塩		0.2
こしょう		0.02
(個)ヨーグルト		小 70
(個)ヨーグルト		中 100

C22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ご はん ⁸⁰	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	チルド)メルルーサ 角切(2cm)	50
魚 の ご ま 揚 げ	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	炒り白ごま	2
	でんぷん	15
	なたね油	6
	もやし	25
	キャベツ	20
	きゅうり	20
	上乾ちりめん	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食酢	1.5
	冷)レモン果汁	1.5
	濃口醤油	0.3
食塩	0.3	
香 り あ え ⁷⁷	玉ねぎ	30
	人参	5
	干しわかめ カット	0.8
	中ねぎ	5
	中みそ	7
	甘みそ	6
	だし煮干し	4
	湯	120
	わかめのみそ汁 ⁷²	
	湯	

C24日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
黒 米 ご は ん ⁷⁸	精白米(自枝)	65
	黒米	2.5
	もち米	10
	食塩	0.8
牛 乳 ²⁰⁶	牛乳	206
	豚肉スライス	30
豚 肉 と ご ぼ う の 煮 物	波型こんにやく	35
	洗いごぼう	35
	人参	15
	冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1
	濃口醤油	5
	みりん	1
	砂糖(中双糖)	2.5
	清酒	1.5
	でんぷん	0.5
か き た ま 汁 ¹⁴²	だし汁	8
	鶏卵	20
	玉ねぎ	30
	人参	7
	中ねぎ	5
	濃口醤油	1
	食塩	0.7
	でんぷん	0.5
	だし削り節 鯖抜き	4
	出し昆布	1
み か ん ¹⁹⁹	湯	130
	みかん	80

C27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
きのこカレーライス(麦ごはん)	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛肉スライス	25
	じゃがいも	40
	玉ねぎ	40
	人参	15
	セロリー	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	エリンギ カット	13
	しめじ	10
	マッシュルーム	7
	サラダ油	1
	小麦粉	5.5
	カレー粉	1.1
	野菜サラダ	4
	(袋)がらスープ	3
	トマトケチャップ	2
	とんかつソース	1
	ウスターソース	1.7
小煮干し(小中のみ)	赤ぶどう酒	1
	チャツネ(450g)	1
	濃口醤油	1
	食塩	1
	こしょう	0.04
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	70
	牛乳	206
	キャベツ	35
	きゅうり	20
缶)ホールコーン	7	
食酢	3	
サラダ油	1	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	
小煮干し	4	

C28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
セルフドッグ(コッペパン)	コッペパン	60
	牛乳	206
	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30
	皮つき粗挽ウインナー	中 40
	キャベツ	30
	人参	5
	(袋)トマトケチャップ	幼-小4 8
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8
	スライスチーズ(中のみ)	20
	冷)ベーコン(スライス)	5
コーンスープ	レト)大豆ペースト	10
	玉ねぎ	30
	缶)クリームコーン	20
	缶)ホールコーン	5
	人参	5
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.3
	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.04
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
コーンスターチ	1	
調理用牛乳	20	
湯	80	

C29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	豚肉スライス	20
	厚揚げ	45
	玉ねぎ	20
	白菜	25
	たけのこ水煮 カット	15
	人参	10
	中ねぎ	3
ほうれん草のアーモンドあえ	しいたけスライス	5
	にんにく	0.5
	サラダ油	1
	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	3.8
	濃口醤油	4.4
	トマトケチャップ	3.1
	清酒	1.1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.1
でんぷん	1.1	
水	11	
ほうれん草	25	
キャベツ	20	
もやし	25	
アーモンド 刻み	1.5	
濃口醤油	2.7	
砂糖(上白糖)	1	

C30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ひじきごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛赤肉スライス	15
	油揚げ	5
	人参	5
	冷)むき枝豆	5
	乾)ひじき	1
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
牛乳	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	牛乳	206
	てんぷら	10
	洗いごぼう	25
	つきこんにやく	10
	人参	7
	冷)さやいんげん	6
	ごま油	1
	濃口醤油	2
いも大福(小・中のみ)	砂糖(三温糖)	1
	みりん	1
	炒り白ごま	2
	一味	0.01
	冷)型抜きかまぼこ(銀杏)	5
	レト)うずら卵	20
	玉ねぎ	20
	人参	5
	中ねぎ	5
	乾)そうめん	5
濃口醤油	0.6	
食塩	0.7	
だし削り節 鯖抜き	5	
湯	130	
冷)いも大福	30	

D6日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
小型 コッペパン (袋入り) 牛乳 きのこ スバゲティ イタリアン サラダ	コッペパン	幼-小1 30
	コッペパン	小2-6 40
	コッペパン	中 50
	牛乳	206
	スバゲティ(ハーフ)	35
	ゆで塩	1.5
	レト)まぐろ油漬	20
	冷)ベーコン(スライス)	10
	玉ねぎ	40
	人参	10
	えのきたけ	8
	エリンギ	8
	しめじ	8
	しいたけスライス	5
	ピーマン	5
	サラダ油	1
	バター	1
	白ぶどう酒	1
	濃口醤油	1
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
食塩	0.8	
こしょう	0.04	
(袋)きざみのり	0.3	
冷)ブロッコリー	30	
きゅうり	15	
赤パプリカ	3	
黄パプリカ	3	
食酢	2	
冷)レモン果汁	0.5	
サラダ油	0.5	
オリーブ油	1.5	
砂糖(上白糖)	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.04	

D7日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
さつまいも ごはん 牛乳 高野豆腐 のうま煮 つみれ汁	精白米(自校)	80
	さつまいもカット(2cm角)	30
	清酒	1.6
	出し昆布	1
	食塩	0.9
	黒ごま 炒り	0.7
	牛乳	206
	鶏肉 胸・皮なし	12
	鶏肉 もも・皮なし	8
	清酒	1
	高野豆腐 サイコロ	13
	皮むき玉ねぎ	40
	冷)さやいんげん	7
	人参	7
	干しいたけ スライス	0.5
	濃口醤油	3
	砂糖(三温糖)	2.5
	食塩	0.3
	だし汁	35
	冷)白身魚つみれ	20
大根	20	
皮むき玉ねぎ	20	
油揚げ	5	
中ねぎ	5	
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
水	110	

D8日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
玄米 粉揚げ パン 牛乳 白菜と肉団子 のスープ かんぴょう サラダ	コッペパン	60
	なたね油	4
	焙煎玄米粉(茶)	4
	砂糖(三温糖)	3
	紙ナフキン	1
	牛乳	206
	冷)肉団子	35
	白菜	40
	皮むき玉ねぎ	20
	たけのこ水煮 ホール	10
	人参	10
	しいたけスライス	5
	中ねぎ	5
	はるさめ	3
	生姜	0.5
	(袋)がらスープ	3
	濃口醤油	2
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.3
湯	120	
ボンレスハム 短冊	7	
きゅうり	25	
人参	5	
乾)かんぴょう	5	
乾)刻み昆布	0.5	
食酢	3	
濃口醤油	2	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
砂糖(上白糖)	1	

D9日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦 ごはん 牛乳 鮭の照り焼き かみかみ 和え 豆腐 のみそ汁 りんご タルト	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
	牛乳	206
	冷)鮭の照り焼き	幼-小 40
	冷)鮭の照り焼き	中 50
	ほうれん草	25
	切干し大根	4
	人参	5
	缶)ホールコーン	3
	するめ カット	2
	乾)刻み昆布	0.7
	砂糖(三温糖)	1.7
	濃口醤油	3
	食酢	1.2
	ごま油	0.3
	炒り白ごま	1
	豆腐	30
	油揚げ	5
	皮むき玉ねぎ	20
	中ねぎ	5
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	120	
冷)りんごのタルト	35	

D10日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ちゃんぽん 麺 牛乳 金時 いもの からあげ パイナップル (小中のみ)	(袋)中華そば	幼-小3 150
	(袋)中華そば	小4-6 200
	(袋)中華そば	中 250
	豚肉赤身スライス	20
	濃口醤油	1
	清酒	0.5
	冷)短冊いか(1×4cm)	10
	冷)むきえび	10
	清酒	1.5
	レト)うずら卵	20
	キャベツ	30
	もやし	15
	人参	10
	たけのこ水煮 ホール	10
	中ねぎ	5
	生姜	1
	サラダ油	1
	濃口醤油	6
	(袋)がらスープ	3
	食塩	1
こしょう	0.03	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
ごま油	0.3	
豆板醤	0.1	
でんぷん	1	
湯	130	
牛乳	206	
金時いも 乱切り(2cm)皮付き	60	
なたね油	3	
食塩	0.1	
(袋)パイン	35	

D13日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
わかめごはん ⁹²	精白米(自校)	90	
	炊き込みわかめ	2.3	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		牛肉スライス	15
		冷)ひろうす ミニ	20
		つきこんにやく	25
		洗いごぼう	20
		人参	10
		冷)さやいんげん	8
		乾)ひじき	3
		サラダ油	1
		砂糖(三温糖)	3
	濃口醤油	4.5	
みりん	0.5		
湯 ¹³⁰	20		
小松菜のごま酢和え	小松菜	25	
	もやし	30	
	人参	5	
	濃口醤油	2.5	
	食酢	2.5	
	砂糖(上白糖)	1	
	サラダ油	0.5	
	ごま油	0.5	
	炒り白ごま ⁶⁸	1	
	(袋)干しいも ¹⁰	10	

D14日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		豚肉スライス	40
		生姜	1
		濃口醤油	1
		キャベツ	30
		皮むき玉ねぎ	30
		人参	10
		中ねぎ	5
けんちん汁 ¹²⁹	サラダ油	1	
	赤みそ	5	
	砂糖(上白糖)	2.5	
	清酒	2	
	濃口醤油	1	
	豆腐	25	
	油揚げ	7	
	つきこんにやく	10	
	洗いごぼう	10	
	人参	7	
あさりの佃煮 ¹⁹²	中ねぎ	5	
	濃口醤油	2	
	食塩	0.7	
	だし削り節 鯖抜き	4	
	出し昆布	1	
	水	120	
	レト)あさり佃煮 ¹⁰		

D15日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
ライ麦パン ⁵⁰	ライ麦パン	50	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		鶏肉 胸・皮なし	12
		鶏肉 もも・皮なし	8
		白ぶどう酒	1
		レト)大豆ペースト	15
		皮むき玉ねぎ	30
		じゃがいも カット	20
		さつまいもカット(2cm角)	30
	秋の香りシチュー ²⁶⁴	人参	10
しめじ		10	
エリンギ カット		10	
パセリ		0.5	
サラダ油		2	
小麦粉		3.5	
バター		1	
サラダ油		1.5	
チキンコンソメ 乳・卵抜き		0.5	
(袋)がらスープ		3	
柿(小中のみ) ²⁶⁴	食塩	0.7	
	こしょう	0.04	
	ローリエ	0.1	
	調理用牛乳	30	
	湯	75	
	乾)海藻ミックス	1	
	キャベツ	30	
	きゅうり	10	
	缶)ホールコーン	5	
	食酢	3	
クリームチーズ(小中のみ) ⁵⁵	濃口醤油	3	
	砂糖(上白糖)	1.5	
	ごま油	0.5	
	サラダ油	0.5	
	(袋)柿	30	
	(個)クリームチーズ ¹⁸	18	

D16日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
ガーリックピラフ(麦入り) ¹⁴⁸	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	冷)鶏肉 胸・皮なし カット	12
	冷)鶏肉 もも・皮なし カット	8
	皮むき玉ねぎ	20
	人参	10
	エリンギ カット	8
	冷)むぎ枝豆	5
	にんにく	0.8
	サラダ油	1.4
牛乳 ²⁰⁶	バター	0.6
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.7
	食塩	0.9
	こしょう	0.04
	白ぶどう酒	1
	牛乳	206
	レト)まぐろ油漬	10
	キャベツ	30
	人参	5
	ダイスチーズ	5
レタスのスープ ⁵⁹	乾)ひじき	1.2
	食酢	3
	サラダ油	2
	濃口醤油	2
	砂糖(上白糖)	0.5
	こしょう	0.02
	ボンレスハム 短冊	7
	レト)うずら卵	20
	レタス	20
	皮むき玉ねぎ	20
197	人参	5
	サラダ油	0.5
	(袋)がらスープ	3
	食塩	0.6
	こしょう	0.03
	濃口醤油	0.5
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5
	湯	120

D17日(金)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206
		はまち	幼 40
		はまち	小 50
		はまち	中 70
		清酒	2
		食塩	0.15
		米粉	4
		でんぶん	3
はまちの照り焼き風 ⁷⁶	なたね油	4	
	濃口醤油	2.5	
	砂糖(三温糖)	1.5	
	みりん	1	
	でんぶん	0.3	
	湯	8	
	上乾ちりめん	3	
	食べて菜	20	
	キャベツ	35	
	人参	5	
大根のみそ汁 ⁷¹	炒り白ごま	1	
	濃口醤油	2	
	食酢	2.5	
	砂糖(上白糖)	1	
	ごま油	1	
	油揚げ	7	
	大根	30	
	玉ねぎ	20	
	人参	5	
	中ねぎ	5	
204	中みそ	7	
	甘みそ	6	
	だし煮干し	4	
	水	120	

D20日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
炒り黒豆の炊き込みごはん(麦入り)	精白米(自校)	70
	米粒麦 自校	10
	牛肉スライス	15
	炒り黒豆	8
	油揚げ	3
	つきこんにゃく	7
	人参	5
	サラダ油	0.8
	濃口醤油	3
	清酒	2
	砂糖(上白糖)	2
	食塩	1
	牛乳	206
	ボンレスハム 短冊	5
	まんば	30
	もやし	35
	濃口醤油	2
食酢	1.5	
砂糖(上白糖)	1	
サラダ油	0.5	
ごま油	0.5	
炒り白ごま	1	
油揚げ	10	
里もカット(2cm角)	30	
人参	10	
洗いごぼう	10	
中ねぎ	3	
濃口醤油	1	
清酒	1	
食塩	0.6	
みりん	0.3	
でんぷん	0.5	
だし削り節 鯖抜き	4	
出し昆布	1	
水	120	

D21日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
麦ごはん	精白米(委託)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
	豚肉赤身ミンチ	15
焼き豆腐のみそそぼろ煮	焼き豆腐	85
	皮むき玉ねぎ	30
	人参	10
	チンゲンサイ	10
	干しいたけ スライス	1
	生姜	0.5
	にんにく	0.1
	ごま油	1
	赤みそ	6.5
	砂糖(三温糖)	3
おかかあえ	清酒	2
	濃口醤油	2
	一味	0.02
	でんぷん	1
	水	20
	もやし	30
	小松菜	25
	人参	5
	花かつお 1kg	1
	濃口醤油	2.5
みりん	0.5	
かえりアーモンド	かえり	4
	アーモンド(四つ割)	3.5
	砂糖(上白糖)	0.8
	濃口醤油	0.25
	みりん	0.8
	水	0.8

D22日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量
コッペパン	コッペパン	60
	牛乳	206
牛乳	豚肉スライス	25
	冷)大豆水煮	35
	じゃがいも	50
	皮むき玉ねぎ	40
	人参	10
	パセリ	0.5
	サラダ油	0.5
	バター	0.5
	トマトピューレ	6
	トマトケチャップ	3
ポークビーンズ	砂糖(上白糖)	1.2
	ウスターソース	0.7
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6
	食塩	0.5
	こしょう	0.05
	湯	40
	キャベツ	35
	きゅうり	20
	レト)パイナップル	12
	食酢	2
フレンチサラダ	サラダ油	1
	砂糖(上白糖)	1
	食塩	0.2
	こしょう	0.02
	(個)ヨーグルト 小	70
	(個)ヨーグルト 中	100

D24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)	70
	米粒麦 委託	10
牛乳	牛乳	206
	チルド)メルルーサ 角切(2cm)	50
魚のごま揚げ	清酒	2
	生姜	1
	濃口醤油	1
	食塩	0.3
	炒り白ごま	2
	でんぷん	15
	なたね油	6
	もやし	25
	キャベツ	20
	きゅうり	20
わかめのみそ汁	上乾ちりめん	2
	砂糖(上白糖)	1.5
	食酢	1.5
	冷)レモン果汁	1.5
	濃口醤油	0.3
	食塩	0.3
	玉ねぎ	30
	人参	5
	干しわかめ カット	0.8
	中ねぎ	5
中みそ	7	
甘みそ	6	
だし煮干し	4	
湯	120	

D27日(月)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
黒米ごはん ⁷⁸	精白米(自校)	65	
	黒米	2.5	
	もち米	10	
	食塩	0.8	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	豚肉スライス	30	
豚肉とごぼうの煮物	波型こんにやく	35	
	洗いごぼう	35	
	人参	15	
	冷)さやいんげん	7	
	サラダ油	1	
	濃口醤油	5	
	みりん	1	
	かきたま汁 ¹⁴²	砂糖(中双糖)	2.5
		清酒	1.5
		でんぷん	0.5
		だし汁	8
	みかん(小中のみ) ⁸⁰	鶏卵	20
		皮むき玉ねぎ	30
		人参	7
中ねぎ		5	
濃口醤油		1	
食塩		0.7	
でんぷん		0.5	
だし削り節 鯖抜き		4	
出し昆布		1	
湯 ¹⁹⁹		湯	130

D28日(火)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
きのこカレーライス(麦ごはん)牛乳 ²⁰⁶	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
	牛肉スライス	25	
	じゃがいも	40	
	皮むき玉ねぎ	40	
	人参	15	
	セロリー	5	
	にんにく	0.5	
	サラダ油	1	
	エリンギ カット	13	
	しめじ	10	
	マッシュルーム	7	
	サラダ油	1	
	小麦粉	5.5	
野菜サラダ	カレー粉	1.1	
	サラダ油	4	
	(袋)がらスープ	3	
	トマトケチャップ	2	
	とんかつソース	1	
	ウスターソース	1.7	
	赤ぶどう酒	1	
	チャツネ(450g)	1	
	濃口醤油	1	
	食塩	1	
	こしょう	0.04	
	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.5	
	湯 ³³⁰	湯	70
	小煮干し(小中のみ) ²⁰⁶	牛乳	206
キャベツ		35	
きゅうり		20	
缶)ホールコーン		7	
食酢		3	
サラダ油		1	
砂糖(上白糖)		0.7	
食塩		0.3	
こしょう		0.04	
小煮干し ⁴		小煮干し	4

D29日(水)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
セルフドッグ ⁶⁰	コッペパン	60	
	牛乳 ²⁰⁶	206	
皮つき粗挽ウインナー ³⁰	皮つき粗挽ウインナー	幼-小 30	
	皮つき粗挽ウインナー	中 40	
コーンスープ ⁴³	キャベツ	30	
	人参	5	
	(袋)トマトケチャップ	幼-小4 8	
	(DP)ケチャップ&マスタード	小5-中 8	
	スライスチーズ(中のみ) ²⁰	スライスチーズ(中のみ)	20
	冷)ベーコン(スライス)	冷)ベーコン(スライス)	5
	レト)大豆ペースト	レト)大豆ペースト	10
	皮むき玉ねぎ	皮むき玉ねぎ	30
	缶)クリームコーン	缶)クリームコーン	20
	缶)ホールコーン	缶)ホールコーン	5
	人参	人参	5
	パセリ	パセリ	0.5
	サラダ油	サラダ油	0.3
	(袋)がらスープ	(袋)がらスープ	3
食塩	食塩	0.6	
こしょう	こしょう	0.04	
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.4	
コーンスターチ	コーンスターチ	1	
調理用牛乳 ¹⁸¹	調理用牛乳	20	
湯	湯	80	

D30日(木)

献立名	食品名	一人当り 正味分量	
麦ごはん ⁸⁰	精白米(委託)	70	
	米粒麦 委託	10	
牛乳 ²⁰⁶	牛乳	206	
	豚肉スライス	豚肉スライス	20
厚揚げの甘酢煮	厚揚げ	厚揚げ	45
	皮むき玉ねぎ	皮むき玉ねぎ	20
	白菜	白菜	25
	たけのこ水煮 カット	たけのこ水煮 カット	15
	人参	人参	10
	中ねぎ	中ねぎ	3
	しいたけスライス	しいたけスライス	5
	にんにく	にんにく	0.5
	サラダ油	サラダ油	1
	食酢	食酢	2.5
	砂糖(上白糖)	砂糖(上白糖)	3.8
	濃口醤油	濃口醤油	4.4
	トマトケチャップ	トマトケチャップ	3.1
	清酒	清酒	1.1
チキンコンソメ 乳・卵抜き	チキンコンソメ 乳・卵抜き	0.6	
ほうれん草のアーモンドあえ ¹⁷²	食塩	食塩	0.1
	でんぷん	でんぷん	1.1
	水	水	11
	ほうれん草	ほうれん草	25
	キャベツ	キャベツ	20
	もやし	もやし	25
	アーモンド 刻み	アーモンド 刻み	1.5
	濃口醤油	濃口醤油	2.7
	砂糖(上白糖) ⁷⁵	砂糖(上白糖)	1