

## 1日(木)

| 献立名   | 食品名           | 一人当り<br>正味分量 |
|---|---------------|--------------|
| 五目チャーハン<br>(麦入り)<br>牛乳<br>プロッコリーの中華<br>うずらたまご<br>チンゲンサイのスープ<br>豆乳プリン<br>(中のみ) | 精白米(自校)       | 70           |
|   | 米粒麦 自校        | 10           |
|   | 焼き豚(1cm角切り)   | 20           |
|   | (冷)むきえび       | 15           |
|   | 清酒            | 1            |
|   | 玉ねぎ           | 15           |
|   | 人参            | 5            |
|   | (冷)むき枝豆       | 5            |
|   | 中ねぎ           | 3            |
|   | サラダ油          | 1.5          |
|   | 清酒            | 1            |
|   | しょうゆ          | 1            |
|   | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6          |
|   | 食塩            | 0.5          |
|   | こしょう          | 0.02         |
|   | 牛乳            | ○ 206        |
|   | (冷)プロッコリー     | 30           |
|   | キャベツ          | 25           |
|   | (缶)ホールコーン     | 5            |
|   | 食酢            | 3            |
|   | ごま油           | 0.8          |
|   | 砂糖(上白糖)       | 1            |
|   | しょうゆ          | 2.5          |
|   | (冷)ベーコン(スライス) | 5            |
|   | (レト)うずら卵      | 30           |
|   | 玉ねぎ           | 15           |
|   | チンゲンサイ        | 8            |
|   | 人参            | 5            |
|   | (乾)干しいたけ スライス | 0.8          |
| (レト)がらスープ   | 3             |              |
| 食塩  | 0.6           |              |
| こしょう  | 0.03          |              |
| しょうゆ  | 0.5           |              |
| チキンコンソメ 乳・卵抜き   | 0.3           |              |
| ごま油   | 0.3           |              |
| 湯   | 120           |              |
| (個)豆乳プリン  | 40            |              |
|   |               |              |
|   |               |              |
|   |               |              |
|   |               |              |
|   |               |              |
|   |               |              |

## 2日(金)

| 献立名                                | 食品名              | 一人当り<br>正味分量 |
|------------------------------------|------------------|--------------|
| 米粉パン<br>牛乳<br>レタスのシチュー<br>イタリアンサラダ | 米粉パン             | 60           |
|                                    | 牛乳               | ○ 206        |
|                                    | 鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)  | 12           |
|                                    | 鶏肉 もも・皮なし(2×2cm) | 8            |
|                                    | ぶどう酒 白           | 1            |
|                                    | じゃがいも            | 35           |
|                                    | 玉ねぎ              | 35           |
|                                    | 人参               | 10           |
|                                    | エリンギ カット         | 5            |
|                                    | レタス              | 15           |
|                                    | パセリ              | 0.5          |
|                                    | サラダ油             | 1            |
|                                    | 食塩               | 0.6          |
|                                    | こしょう             | 0.03         |
|                                    | 小麦粉(中力粉)         | 4            |
|                                    | サラダ油             | 2            |
|                                    | 有塩バター            | 2            |
|                                    | (レト)がらスープ        | 3            |
|                                    | チキンコンソメ 乳・卵抜き    | 0.6          |
|                                    | ローリエ             | 0.1          |
|                                    | 調理用牛乳            | ○ 30         |
|                                    | ピザ用チーズ           | 3            |
|                                    | 湯                | 60           |
|                                    | (冷)プロッコリー        | 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             |              |
|                                    |                  |              |
|                                    |                  |              |
|                                    |                  |              |
|                                    |                  |              |
|                                    |                  |              |
|                                    |                  |              |
|                                    |                  |              |

| 5日(月)    |           |   |              |
|----------|-----------|---|--------------|
| 献立名      | 食品名       |   | 一人当り<br>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          |
|          | (冷)さばの生姜煮 |   | 小50          |
| さばのしょうが煮 | (冷)さばの生姜煮 |   | 中70          |
|          | 小松菜       |   | 25           |
| 野菜のポン酢あえ | もやし       |   | 30           |
|          | 人参        |   | 7            |
|          | しょうゆ      |   | 2.5          |
|          | ポン酢       |   | 1.5          |
|          | 炒り白ごま     |   | 1            |
|          | 豆腐        |   | 30           |
|          | 油揚げ       |   | 5            |
|          | 玉ねぎ       |   | 20           |
|          | しめじ       |   | 7            |
|          | 中ねぎ       |   | 5            |
| とうふのみそ汁  | 中みそ       |   | 7            |
|          | 甘みそ       |   | 6            |
|          | だし煮干し     |   | 4            |
|          | 湯         |   | 120          |
|          |           |   |              |
|          |           |   |              |
|          |           |   |              |
|          |           |   |              |
|          |           |   |              |
|          |           |   |              |

| 6日(火)     |                 |       |              |
|-----------|-----------------|-------|--------------|
| 献立名       | 食品名             |       | 一人当り<br>正味分量 |
| ちゃんぽんめん   | (袋)中華そば         | 小1~3年 | 150g         |
|           | (袋)中華そば         | 小4~6年 | 200g         |
|           | (袋)中華そば         | 中     | 250g         |
|           | 豚肉赤身(3×3cmスライス) |       | 20           |
|           | しょうゆ            |       | 1            |
|           | 清酒              |       | 0.5          |
|           | (冷)いか(1×4cm)    |       | 10           |
|           | (冷)むきえび         |       | 10           |
|           | 清酒              |       | 1.5          |
|           | (レト)うずら卵        |       | 20           |
| 牛乳        | キャベツ            |       | 30           |
|           | もやし             |       | 15           |
|           | 人参              |       | 10           |
|           | (レト)たけのこ水煮(ホール) |       | 10           |
|           | 中ねぎ             |       | 5            |
|           | 生姜              |       | 1            |
|           | サラダ油            |       | 1            |
|           | しょうゆ            |       | 6            |
|           | (レト)がらスープ       |       | 3            |
|           | 食塩              |       | 1            |
| 金時いものからあげ | 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          |
|           |                 |       |              |
|           | 金時いも皮付き 乱切り     |       | 60           |
|           | なたね油            |       | 3            |
| 食塩        |                 | 0.1   |              |
| キウイフルーツ   | 香料              |       | 30           |
|           |                 |       |              |
|           |                 |       |              |
|           |                 |       |              |
|           |                 |       |              |
|           |                 |       |              |
|           |                 |       |              |
|           |                 |       |              |
|           |                 |       |              |
|           |                 |       |              |

| 7日(水)         |               |   |              |
|---------------|---------------|---|--------------|
| 献立名           | 食品名           |   | 一人当り<br>正味分量 |
| わかめごはん        | 精白米(自校)       |   | 90           |
|               | 炊き込みわかめ       |   | 2.3          |
|               | 牛乳            | ○ | 206          |
|               |               |   |              |
|               | 牛肉(3×3cmスライス) |   | 15           |
|               | (冷)ひろうす ミニ    |   | 20           |
|               | つきこんにやく       |   | 25           |
|               | 清酒            |   | 20           |
|               | 人参            |   | 10           |
|               | (冷)さやいんげん     |   | 8            |
| がんもどきとひじきのうま煮 | (乾)ひじき        |   | 3            |
|               | サラダ油          |   | 1            |
|               | 砂糖(三温糖)       |   | 3            |
|               | しょうゆ          |   | 4.5          |
|               | みりん           |   | 0.5          |
|               | 湯             |   | 20           |
|               | ほうれん草         |   | 25           |
|               | キャベツ          |   | 20           |
|               | もやし           |   | 25           |
|               | アーモンド(刻み)     |   | 1.5          |
| ほうれん草のアーモンドあえ | しょうゆ          |   | 2.7          |
|               | 砂糖(上白糖)       |   | 1            |
|               |               |   |              |
|               |               |   |              |
|               |               |   |              |
|               |               |   |              |
|               |               |   |              |
|               |               |   |              |
|               |               |   |              |
|               |               |   |              |

| 8日(木)     |                 |   |              |
|-----------|-----------------|---|--------------|
| 献立名       | 食品名             |   | 一人当り<br>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          |
|           |                 |   |              |
| あつあげのあまぎ煮 | 豚肉並(2×2cmスライス)  |   | 20           |
|           | 厚揚げ             |   | 45           |
|           | 玉ねぎ             |   | 20           |
|           | 白菜              |   | 25           |
|           | (レト)たけのこ水煮(ホール) |   | 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            |
| かみかみあえ    | 食酢              |   | 2.5          |
|           | 砂糖(上白糖)         |   | 3.8          |
|           | しょうゆ            |   | 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           |
|           |                 |   |              |
| 味つけのり     | ほうれん草           |   | 25           |
|           | (乾)切干し大根        |   | 4            |
|           | 人参              |   | 5            |
|           | (缶)ホールコーン       |   | 3            |
|           | するめ カット         |   | 2            |
|           | 砂糖(三温糖)         |   | 1.7          |
|           | しょうゆ            |   | 3            |
|           | 食酢              |   | 1.2          |
|           | ごま油             |   | 0.3          |
|           | 炒り白ごま           |   | 1            |
| みかん       | (袋)味つけのり        |   | 2.5          |
|           |                 |   |              |
|           |                 |   |              |
|           |                 |   |              |
|           |                 |   |              |
|           |                 |   |              |
|           |                 |   |              |
|           |                 |   |              |
|           |                 |   |              |
|           |                 |   |              |

| 9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            |     | 60           |
|          |                  |     |              |
| 牛乳       | 牛乳               | ○   | 206          |
|          |                  |     |              |
| 秋の香りシチュー | 鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)  |     | 12           |
|          | 鶏肉 もも・皮なし(2×2cm) |     | 8            |
|          | ぶどう酒 白           |     | 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             |     | 10           |
| 海そうサラダ   | パセリ              |     | 0.5          |
|          | サラダ油             |     | 2            |
|          | 小麦粉(中力粉)         |     | 3.5          |
|          | 有塩バター            |     | 1            |
|          | サラダ油             |     | 1.5          |
|          | チキンコンソメ 乳・卵抜き    |     | 0.5          |
|          | (レト)がらスープ        |     | 3            |
|          | 食塩               |     | 0.7          |
|          | こしょう             |     | 0.04         |
|          | ローリエ             |     | 0.1          |
| みかん      | 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            |
|          | しょうゆ             |     | 3            |
|          | 砂糖(上白糖)          |     | 1.5          |
| ごま油      |                  | 0.5 |              |
| サラダ油     |                  | 0.5 |              |
| (個)チーズ   | みかん              |     | 80           |
|          | (個)チーズ           |     | 15           |

| 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 |
| いり黒豆のたきこみごはん(麦入り)<br>牛乳<br>まんぼのちりめんあえ<br>のっぺい汁<br>ミックスナッツ(中のみ) | 精白米(自校)       | 70           | 麦ごはん<br>牛乳<br>はまちの照り焼き風<br>食べて菜のみそ汁<br>大根のみそ汁 | 精白米(委託)       | 70           | シーフードカレーピラフ(麦入り)<br>牛乳<br>ひじきとチーズの鉄こつサラダ<br>レタスのスープ<br>ヨーグルト | 精白米(自校)       | 70           | 麦ごはん<br>牛乳<br>すき焼き煮<br>ブロッコリーのごまあえ<br>あさりのつくだ煮<br>パイナップル | 精白米(委託)        | 70           | 玄米粉揚げパン<br>牛乳<br>肉だんごとビーフンのスープ煮<br>ビーンズサラダ | コッパン          | 60           |
|  | 米粒麦 自校        | 10           |   | 米粒麦 委託        | 10           |  | (冷)あさり むき身    | 10           |  | 米粒麦 委託         | 10           |  | なたね油          | 4            |
|  | 牛肉(2×2cmスライス) | 15           |   | 牛乳            | ○ 206        |  | (冷)むきえび       | 10           |  | 牛乳             | ○ 206        |  | 焙煎玄米粉         | 4            |
|  | 炒り黒豆          | 8            |   | はまち           | 小50          |  | (冷)いか(1×2cm)  | 10           |  | 牛赤肉(3×3cmスライス) | 30           |  | 砂糖(三温糖)       | 3            |
|  | 油揚げ           | 3            |   | はまち           | 中70          |  | ぶどう酒 白        | 2            |  | 焼き豆腐           | 30           |  | 紙ナフキン         | 1            |
|  | つきこんにやく       | 7            |   | 清酒            | 2            |  | 玉ねぎ           | 20           |  | 白菜             | 45           |  | 牛乳            | ○ 206        |
|  | 人参            | 5            |   | 食塩            | 0.15         |  | 人参            | 10           |  | 玉ねぎ            | 20           |  | (冷)肉団子        | 30           |
|  | サラダ油          | 0.8          |   | 米粉            | 4            |  | エリンギ カット      | 5            |  | 大根             | 20           |  | ビーフン          | 5            |
|  | しょうゆ          | 3            |   | でんぷん          | 3            |  | (冷)グリーンピース    | 5            |  | 糸こんにやく         | 20           |  | 玉ねぎ           | 40           |
|  | 清酒            | 2            |   | なたね油          | 4            |  | 有塩バター         | 1            |  | 太ねぎ            | 10           |  | キャベツ          | 20           |
|  | 砂糖(上白糖)       | 2            |   | しょうゆ          | 2.5          |  | サラダ油          | 1            |  | 人参             | 10           |  | 人参            | 10           |
|  | 食塩            | 1            |   | 砂糖(三温糖)       | 1.5          |  | (缶)カレー粉       | 0.8          |  | 麩              | 3            |  | チンゲンサイ        | 10           |
|  | 牛乳            | ○ 206        |   | みりん           | 1            |  | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.6          |  | サラダ油           | 1            |  | (乾)きくらげ せん切り  | 0.5          |
|  | (乾)上乾ちりめん     | 3            |   | でんぷん          | 0.3          |  | 食塩            | 1            |  | しょうゆ           | 8            |  | 生姜            | 0.5          |
|  | まんぼ           | 30           |   | 湯             | 8            |  | こしょう          | 0.03         |  | 砂糖(中双糖)        | 5            |  | ごま油           | 0.5          |
|  | もやし           | 35           |   | 食べて菜          | 20           |  | 牛乳            | ○ 206        |  | 清酒             | 1            |  | (レト)がらすープ     | 3            |
|  | しょうゆ          | 2            |   | キャベツ          | 35           |  | (レト)まぐる油漬     | 10           |  | (冷)ブロッコリー      | 20           |  | しょうゆ          | 3            |
|  | 食酢            | 1.5          |   | 人参            | 5            |  | キャベツ          | 30           |  | キャベツ           | 35           |  | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.5          |
|  | 砂糖(上白糖)       | 1            |   | 炒り白ごま         | 1            |  | 人参            | 5            |  | (缶)ホールコーン      | 5            |  | 食塩            | 0.3          |
|  | サラダ油          | 0.5          |   | しょうゆ          | 2            |  | ダイスチーズ        | 5            |  | しょうゆ           | 2.5          |  | こしょう          | 0.03         |
|  | ごま油           | 0.5          |   | 食酢            | 2.5          |  | (乾)ひじき        | 1.2          |  | 食酢             | 3            |  | 湯             | 130          |
|  | 炒り白ごま         | 1            |   | 砂糖(上白糖)       | 1            |  | 食酢            | 3            |  | 砂糖(上白糖)        | 1            |  | (冷)ブロッコリー     | 25           |
|  | 油揚げ           | 10           |   | ごま油           | 1            |  | サラダ油          | 2            |  | ごま油            | 0.8          |  | きゅうり          | 20           |
| 里いもカット   | 30            | 油揚げ          | 7   | しょうゆ          | 2            | 炒り白ごま  | 1             | (レト)ミックスビーンズ | 10   |                |              |  |               |              |
| 人参   | 10            | 大根           | 30  | 砂糖(上白糖)       | 0.5          | (レト)あさり佃煮  | 10            | 人参           | 5  |                |              |  |               |              |
| ごぼう(ささがき)  | 10            | 玉ねぎ          | 20  | こしょう          | 0.02         | (袋)パイナップル  | 40            | 食酢           | 3  |                |              |  |               |              |
| 中ねぎ  | 3             | 人参           | 5   | ボンレスハム 短冊     | 7            |  |               | サラダ油         | 1  |                |              |  |               |              |
| しょうゆ   | 1             | 中ねぎ          | 5   | (レト)うずら卵      | 20           |  |               | 砂糖(上白糖)      | 0.7  |                |              |  |               |              |
| 清酒   | 1             | 中みそ          | 7   | レタス           | 20           |  |               | 食塩           | 0.3  |                |              |  |               |              |
| 食塩   | 0.6           | 甘みそ          | 6   | 玉ねぎ           | 20           |  |               | こしょう         | 0.04   |                |              |  |               |              |
| みりん  | 0.3           | だし煮干し        | 4   | 人参            | 5            |  |               |              |  |                |              |  |               |              |
| でんぷん   | 0.5           | 水            | 120   | サラダ油          | 0.5          |  |               |              |  |                |              |  |               |              |
| だし削り節 鯖抜き  | 4             |              |   | (レト)がらすープ     | 3            |  |               |              |  |                |              |  |               |              |
| だし昆布   | 1             |              |   | 食塩            | 0.6          |  |               |              |  |                |              |  |               |              |
| 水  | 120           |              |   | こしょう          | 0.03         |  |               |              |  |                |              |  |               |              |
| (袋)ミックスナッツ   | 15            |              |   | しょうゆ          | 0.5          |  |               |              |  |                |              |  |               |              |
|  |               |              |   | チキンコンソメ 乳・卵抜き | 0.5          |  |               |              |  |                |              |  |               |              |
|  |               |              |   | 湯             | 120          |  |               |              |  |                |              |  |               |              |
|  |               |              |   | (個)ヨーグルト      | 70           |  |               |              |  |                |              |  |               |              |

19日(月)

| 献立名       | 食品名              | 一人当り<br>正味分量 |
|-----------|------------------|--------------|
| 麦ごはん      | 精白米(委託)          | 70           |
|           | 米粒麦 委託           | 10           |
|           | 牛乳               | ○ 206        |
| 牛乳        | (冷)さんま2cm幅 でん粉付き | 40           |
|           | なたね油             | 4            |
| さんまの香味ソース | 細ねぎ              | 1            |
|           | 生姜               | 1            |
|           | にんにく             | 0.3          |
|           | しょうゆ             | 3.3          |
|           | 砂糖(上白糖)          | 2.8          |
|           | みりん              | 1            |
|           | ほうれん草            | 15           |
|           | (乾)切干し大根         | 5            |
|           | 人参               | 5            |
|           | (乾)刻み昆布          | 0.5          |
|           | 砂糖(三温糖)          | 1.5          |
|           | しょうゆ             | 2.5          |
|           | 食酢               | 1            |
|           | ごま油              | 0.3          |
|           | 豆腐               | 30           |
|           | 玉ねぎ              | 20           |
|           | 人参               | 7            |
|           | 中ねぎ              | 5            |
|           | えのきたけ            | 5            |
| 食塩        | 0.7              |              |
| しょうゆ      | 0.5              |              |
| だし削り節 鯖抜き | 4                |              |
| 湯         | 120              |              |
|           |                  |              |
|           |                  |              |
|           |                  |              |
|           |                  |              |
|           |                  |              |
|           |                  |              |
|           |                  |              |
|           |                  |              |
|           |                  |              |

とうふのすまし汁

20日(火)

| 献立名     | 食品名             | 一人当り<br>正味分量 |
|---------|-----------------|--------------|
| ふきよせごはん | 精白米(自校)         | 80           |
|         | (冷)鶏肉 胸・皮なしカット  | 9            |
|         | (冷)鶏肉 もも・皮なしカット | 6            |
| 牛乳      | むき栗カット 1/4切り    | 10           |
|         | しめじ             | 5            |
|         | 人参              | 5            |
|         | (冷)むき枝豆         | 5            |
|         | しょうゆ            | 4            |
|         | 清酒              | 1            |
|         | 砂糖(上白糖)         | 1            |
|         | 食塩              | 0.8          |
|         | だし昆布            | 1            |
|         | 牛乳              | ○ 206        |
|         | てんぷら            | 10           |
|         | (乾)茎わかめ カット     | 1.5          |
|         | れんこん いちょう切り     | 15           |
|         | 洗いごぼう           | 15           |
|         | つきこんにゃく         | 15           |
|         | 人参              | 10           |
|         | ごま油             | 1            |
|         | しょうゆ            | 4.5          |
|         | 砂糖(中双糖)         | 3            |
|         | みりん             | 1            |
| だし汁     | 5               |              |
| 炒り白ごま   | 1               |              |
| 油揚げ     | 5               |              |
| そうめん    | 5               |              |
| 玉ねぎ     | 20              |              |
| 中ねぎ     | 5               |              |
| 中みそ     | 7               |              |
| 甘みそ     | 6               |              |
| だし煮干し   | 4               |              |
| 湯       | 130             |              |

そうめんのみそ汁

21日(水)

| 献立名             | 食品名           | 一人当り<br>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              | 牛肉(3×3×0.5cm) | 25           |
|                 | じゃがいも         | 40           |
|                 | 玉ねぎ           | 40           |
|                 | 人参            | 15           |
|                 | セロリ           | 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(中力粉)      | 5.5          |
|                 | (缶)カレー粉       | 1.1          |
|                 | サラダ油          | 4            |
|                 | (レト)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          |
|                 | ぶどう酒 赤        | 1            |
|                 | チャツネ 450g     | 1            |
|                 | しょうゆ          | 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          |              |
| (乾)小煮干し         | 4             |              |

小にぼし

22日(木)

| 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            | 60           |
|            | 牛乳               | ○ 206        |
|            | 鶏肉 胸・皮なし(2×2cm)  | 30           |
| 牛乳         | 鶏肉 もも・皮なし(2×2cm) | 20           |
|            | (冷)ベーコン(スライス)    | 5            |
| とり肉のトマト煮   | じゃがいも            | 40           |
|            | 玉ねぎ              | 40           |
|            | 人参               | 15           |
|            | にんにく             | 1            |
|            | パセリ              | 0.5          |
|            | サラダ油             | 0.5          |
|            | 有塩バター            | 0.5          |
|            | (レト)トマト水煮        | 25           |
|            | トマトケチャップ         | 3            |
|            | ぶどう酒 赤           | 1            |
|            | 砂糖(上白糖)          | 0.8          |
|            | ウスターソース          | 0.7          |
|            | チキンコンソメ 乳・卵抜き    | 0.6          |
|            | 食塩               | 0.4          |
|            | こしょう             | 0.03         |
|            | 湯                | 20           |
|            | ボンレスハム 短冊        | 10           |
|            | ごぼう スティック状(サラダ用) | 25           |
|            | 食酢               | 1            |
|            | きゅうり             | 15           |
|            | 人参               | 5            |
| (缶)ホールコーン  | 5                |              |
| 焙煎ごまドレッシング | 7                |              |
| 柿          | 30               |              |

かき

