5月分詳細予定献立表　●揚　▲焼

羽曳野市立学校給食センター

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
〇印については月別の原料配合表をご覧下さい。

●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。

1日(木)

豆腐と豚肉のキムチ炒め			
	豚肉	30g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.3g	
	豆腐	50g	年間
	たまねぎ	25g	
	たけのこ水煮（千切り）	15g	年間
	チンゲンサイ	15g	
	にんじん	15g	
	はくさいキムチ	10g	年間
	えのきたけ	5g	
	日本酒	0.7g	年間
	並塩	0.1g	
	こしょう	0.03g	年間
	砂糖	1.2g	
	淡口しょうゆ	4g	年間
	オイスターソース	1g	年間
	豚骨スープ	5g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	1.2g	
	水	35g	
揚げシューマイ●1回目			
	シューマイ　1個18g	2個	
	菜種白絞油	1g	
小松菜のナムル			
	こまつな	20g	
	にんじん	10g	
	食塩	0g	
	にんにく	0.03g	
	しょうが	0.2g	
	食酢	1g	年間
	濃口しょうゆ	1.6g	年間
	砂糖	0.9g	
	ごま油	0.3g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

2日(金)

季節のみそ汁			
	京揚げ	7g	年間
	ちらしかまぼこ（かぶと）	7g	○
	干しわかめ	0.3g	
	じゃがいも	30g	
	新キャベツ	20g	
	たまねぎ	15g	
	にんじん	5g	
	赤みそ	7g	年間
	白みそ	2g	年間
	削りぶし	2.5g	年間
	出し昆布	0.5g	
	水	100g	
ホキのレモン漬け●2回目			
	ホキ(角切り)	40g	
	馬鈴薯精製澱粉	8g	
	菜種白絞油	4g	
	レモン汁	1.1g	
	濃口しょうゆ	2.2g	年間
	砂糖	1.8g	
	食酢	1.3g	年間
	水	4.3g	
打ち豆の煮物			
	鶏肉	10g	
	芽ひじき	0.5g	
	打ち豆	3g	○
	水	3g	
	にんじん	3g	
	えだまめ	5g	
	砂糖	1.6g	
	みりん	0.8g	年間
	濃口しょうゆ	2.4g	年間
	ごま油	0.06g	
	削りぶし	0.5g	年間
	水	15g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

7日(水)

トマト煮			
	ウインナー	15g	年間
	菜種サラダ油	0.2g	
	セロリー	2g	
	にんにく	0.05g	
	じゃがいも	50g	
	たまねぎ	30g	
	キャベツ	20g	
	にんじん	10g	
	トマト水煮	10g	年間
	ぶなしめじ	5g	
	並塩	0.2g	
	こしょう	0.04g	年間
	白ぶどう酒	1.8g	年間
	淡口しょうゆ	2g	年間
	砂糖	0.2g	
	鶏がらスープ	10g	年間
	水	55g	
肉団子のバーベキューソース▲			
	肉だんご	40g	年間
	しょうが	0.1g	
	にんにく	0.03g	
	菜種サラダ油	0.07g	
	りんごピューレ	1.4g	年間
	砂糖	1.4g	
	濃口しょうゆ	2.1g	年間
	日本酒	0.7g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	0.18g	
	水	5g	
三色サラダ			
	にんじん	10g	
	ホールコーン	10g	
	さやいんげん	10g	
	食塩	0g	
	砂糖	0.8g	
	濃口しょうゆ	1g	年間
	みりん	0.2g	年間
	食酢	0.7g	年間
	菜種サラダ油	0.3g	
黒糖パン			
	黒糖パン	1個	年間
	水	13g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

8日(木)

高野豆腐と野菜の煮物			
	鶏肉	20g	
	しょうが	0.2g	
	高野豆腐	5g	年間
	たまねぎ	25g	
	キャベツ	20g	
	にんじん	20g	
	ぶなしめじ	5g	
	青ねぎ	3g	
	干ししいたけ	0.3g	
	砂糖	1.7g	
	淡口しょうゆ	4g	年間
	みりん	0.7g	年間
	日本酒	0.8g	年間
	削りぶし	1g	年間
	水	80g	
ポテトコロッケ●3回目			
	ポテトコロッケ　50g	1個	年間
	菜種白絞油	5g	
おひたし			
	チンゲンサイ	20g	
	にんじん	5g	
	食塩	0g	
	淡口しょうゆ	1.2g	年間
	砂糖	0.15g	
	みりん	0.4g	年間
	削りぶし	0.3g	年間
	水	5g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

9日(金)

中華スープ			
	豚肉	8g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.2g	
	ビーフン	3g	年間
	たまねぎ	10g	
	にんじん	10g	
	干ししいたけ	0.3g	
	並塩	0.3g	
	こしょう	0.03g	年間
	淡口しょうゆ	3.5g	年間
	日本酒	1g	年間
	ごま油	0.1g	
	鶏がらスープ	8g	年間
	水	140g	
鶏肉のから揚げ●4回目(廃油)			
	鶏肉	50g	
	しょうが	0.15g	
	にんにく	0.1g	
	濃口しょうゆ	5g	年間
	砂糖	1.5g	
	日本酒	1.5g	年間
	カレー粉	0.03g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	10g	
	菜種白絞油	2.5g	
切り干し大根と塩昆布の炒め物			
	焼き豚	6g	年間
	ごま油	0.1g	
	切り干し大根	2g	
	水	6g	
	ホールコーン	5g	
	塩昆布	0.8g	年間
	ごま油	0.2g	
	濃口しょうゆ	0.1g	年間
	みりん	0.1g	年間
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

5月分詳細予定献立表　●揚　▲焼

羽曳野市立学校給食センター

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
〇印については月別の原料配合表をご覧下さい。

●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。

12日(月)

新じゃがいものそぼろ煮			
	豚肉	25g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	こしょう	0.02g	年間
	じゃがいも	50g	
	たまねぎ	30g	
	にんじん	20g	
	ホールコーン	6g	
	濃口しょうゆ	6.2g	年間
	砂糖	2.7g	
	みりん	1.2g	年間
	水	60g	
さわらの甘辛あんかけ▲			
	さわらB40g	1切	
	濃口しょうゆ	3.2g	年間
	砂糖	2g	
	みりん	2g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
	水	8g	
小松菜の煮浸し			
	平天	10g	年間
	こまつな	10g	
	キャベツ	15g	
	濃口しょうゆ	2g	年間
	砂糖	0.3g	
	みりん	0.7g	年間
	削りぶし	0.5g	年間
	水	13g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

13日(火)

鶏つくねと豆腐の煮物			
	豆腐	45g	年間
	とりつくね	40g	年間
	京揚げ	7g	年間
	たまねぎ	30g	
	にんじん	10g	
	ぶなしめじ	5g	
	青ねぎ	3g	
	しょうが	0.3g	
	濃口しょうゆ	4.6g	年間
	砂糖	1.2g	
	みりん	0.5g	年間
	日本酒	0.5g	年間
	削りぶし	1g	年間
	出し昆布	0.5g	
	水	55g	
カレーポテト●1回目			
	じゃがいも	45g	
	菜種白絞油	1.8g	
	並塩	0.12g	
	こしょう	0.01g	年間
	カレー粉	0.2g	年間
まぜまぜひじきごはん			
	鶏肉	15g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	芽ひじき	0.5g	
	水	4g	
	濃口しょうゆ	3g	年間
	砂糖	2.5g	
	みりん	1g	年間
	日本酒	1g	年間
	ホールコーン	5g	
	えだまめ	6g	
	しょうが	0.1g	
	並塩	0.05g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

14日(水)

春野菜のスープ煮			
	鶏肉	25g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	じゃがいも	40g	
	新玉ねぎ	30g	
	にんじん	15g	
	ホールコーン	5g	
	えだまめ	5g	
	セロリー	2g	
	にんにく	0.02g	
	並塩	0.1g	
	こしょう	0.01g	年間
	白ぶどう酒	1.8g	年間
	淡口しょうゆ	5g	年間
	鶏がらスープ	5g	年間
	水	60g	
ケチャップウインナー▲			
	ウインナー 30g	1本	年間
	トマトケチャップ	4g	年間
	トマトピューレ	1.2g	
	砂糖	1g	
	濃口しょうゆ	0.3g	年間
	ウスターソースA	0.4g	年間
	赤ぶどう酒	0.5g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	0.2g	
	水	5g	
新玉ねぎのサラダ			
	新玉ねぎ	20g	
	新キャベツ	10g	
	にんじん	3g	
	食塩	0g	
	砂糖	0.8g	
	淡口しょうゆ	0.8g	年間
	みりん	0.2g	年間
	食酢	0.7g	年間
	菜種サラダ油	0.3g	
ランチパン			
	ランチパン	1個	年間
	水	19g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

15日(木)

豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め			
	厚揚げ	45g	年間
	豚肉	25g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	濃口しょうゆ	1.5g	年間
	砂糖	0.7g	
	日本酒	0.7g	年間
	たまねぎ	35g	
	にんじん	15g	
	ぶなしめじ	5g	
	にんにく	0.2g	
	濃口しょうゆ	2.6g	年間
	砂糖	0.7g	
	オイスターソース	2.2g	年間
	みりん	1.4g	年間
	水	55g	
いわしのカリカリ揚げ●2回目			
	いわしのカリカリ揚げ 21g	1匹	年間
	菜種白絞油	1.5g	
チャプチェ			
	焼き豚	5g	年間
	ごま油	0.1g	
	しょうが	0.02g	
	にんにく	0.02g	
	はるさめ	3g	年間
	水	5g	
	にんじん	5g	
	こまつな	10g	
	日本酒	0.25g	年間
	砂糖	0.6g	
	濃口しょうゆ	0.8g	年間
	こしょう	0.01g	年間
	ごま油	0.2g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

16日(金)

鶏肉のすき煮			
	鶏肉	30g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.2g	
	濃口しょうゆ	2g	年間
	日本酒	1g	年間
	砂糖	1.5g	
	豆腐	30g	年間
	じゃがいも	40g	
	たまねぎ	30g	
	糸こんにゃく	20g	年間
	ぶなしめじ	5g	
	青ねぎ	5g	
	濃口しょうゆ	5.3g	年間
	砂糖	2g	
	みりん	1g	年間
	水	30g	
豚肉の生姜焼き▲			
	豚肉	45g	
	たまねぎ	10g	
	こしょう	0.02g	年間
	しょうが	0.3g	
	砂糖	0.5g	
	濃口しょうゆ	4g	年間
	みりん	0.6g	年間
	日本酒	0.5g	年間
	水	6g	
豆ごはん			
	うすいえんどう	6g	
	食塩	0g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

5月分詳細予定献立表　●揚　▲焼

羽曳野市立学校給食センター

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
〇印については月別の原料配合表をご覧下さい。

●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。

19日(月)

五目スープ			
	鶏肉	10g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	豆腐（冷）	20g	年間
	はるさめ	5g	年間
	チンゲンサイ	15g	
	にんじん	5g	
	干ししいたけ	0.3g	
	しょうが	0.1g	
	並塩	0.3g	
	こしょう	0.03g	年間
	淡口しょうゆ	3.2g	年間
	日本酒	1g	年間
	ごま油	0.1g	
	鶏がらスープ	8g	年間
	水	125g	
さばの薬味ソース▲			
	さばB40g	1切	
	たまねぎ	4g	
	りんごピューレ	3g	年間
	青ねぎ	1g	
	しょうが	0.2g	
	にんにく	0.05g	
	ごま油	0.1g	
	濃口しょうゆ	3g	年間
	砂糖	2g	
	日本酒	1g	年間
	水	3g	
セルフチャーハン			
	ウインナー	15g	年間
	菜種サラダ油	0.2g	
	ホールコーン	5g	
	えだまめ	6g	
	ソテーたまねぎ	2g	年間
	並塩	0.15g	
	こしょう	0.02g	年間
	濃口しょうゆ	1g	年間
	日本酒	1g	年間
	水	0.5g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

20日(火)

豚肉の生姜煮			
	豚肉	25g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.5g	
	濃口しょうゆ	1.5g	年間
	砂糖	1g	
	日本酒	1g	年間
	平天	10g	年間
	じゃがいも	40g	
	たまねぎ	30g	
	にんじん	10g	
	こんにゃく	20g	年間
	濃口しょうゆ	5.5g	年間
	砂糖	2g	
	みりん	1g	年間
	水	60g	
鶏レバーのソースあえ●3回目(廃油)			
	鶏肉	30g	
	しょうが	0.2g	
	濃口しょうゆ	0.6g	年間
	日本酒	0.4g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	6g	
	菜種白絞油	1.5g	
	味付鶏レバー	10g	年間
	菜種白絞油	0.5g	
	濃口しょうゆ	0.4g	年間
	砂糖	0.8g	
	ウスターソースA	2.4g	年間
	日本酒	0.4g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	0.2g	
	水	10g	
割り干し大根の甘酢			
	糸切り昆布	0.12g	
	割り干し大根	3g	
	水	9g	
	食塩	0g	
	食酢	1.5g	年間
	砂糖	1.1g	
	みりん	0.12g	年間
	淡口しょうゆ	0.4g	年間
	並塩	0.12g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

21日(水)

オニオンスープ			
	ベーコン	7g	年間
	たまねぎ	20g	
	ソテーたまねぎ	15g	年間
	キャベツ	10g	
	にんじん	5g	
	並塩	0.2g	
	淡口しょうゆ	3g	年間
	白ぶどう酒	1.8g	年間
	こしょう	0.03g	年間
	鶏がらスープ	10g	年間
	水	140g	
ハンバーグステーキ▲			
	ハンバーグ　50g	1個	年間
	しょうが	0.2g	
	にんにく	0.05g	
	菜種サラダ油	0.1g	
	りんごピューレ	2g	年間
	砂糖	2g	
	濃口しょうゆ	2g	年間
	日本酒	1g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	0.25g	
	水	6g	
ポテトサラダ			
	じゃがいも	25g	
	並塩	0.015g	
	にんじん	7g	
	きゅうり	5g	
	食塩	0g	
	マヨネーズ風調味料　10g	1個	〇
ランチパン			
	ランチパン	1個	年間
	水	19g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

22日(木)

肉豆腐			
	豚肉	35g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.3g	
	にんにく	0.05g	
	濃口しょうゆ	2g	年間
	砂糖	1g	
	日本酒	1g	年間
	豆腐（冷）	40g	年間
	たまねぎ	35g	
	にんじん	10g	
	ぶなしめじ	5g	
	糸こんにゃく	30g	年間
	濃口しょうゆ	4.5g	年間
	砂糖	1.2g	
	みりん	0.6g	年間
	水	30g	
揚げささかまぼこ●1回目			
	笹かまぼこ　20g	1個	〇
	菜種白絞油	1.3g	
キムたくごはん			
	豚肉	20g	
	菜種サラダ油	0.1g	
	日本酒	0.3g	年間
	きざみたくあん	10g	年間
	はくさいキムチ	8g	年間
	濃口しょうゆ	0.4g	年間
	ごま油	0.3g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

23日(金)

チキンカレー			
	鶏肉	40g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	にんにく	0.3g	
	しょうが	0.2g	
	カレー粉	0.5g	年間
	クミン	0.1g	
	コリアンダー	0.1g	
	ターメリック	0.4g	
	こしょう	0.02g	年間
	赤ぶどう酒	1.8g	年間
	じゃがいも	40g	
	たまねぎ	30g	
	ソテーたまねぎ	20g	年間
	にんじん	10g	
	りんごピューレ	6g	年間
	砂糖	0.3g	
	並塩	0.7g	
	ウスターソースA	2.5g	年間
	濃口しょうゆ	1.5g	年間
	トマトケチャップ	3g	年間
	トマトピューレ	1g	
	濃厚ソース	3g	年間
	鶏がらスープ	15g	年間
	豚骨スープ	8g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	1.5g	
	水	60g	
福神漬け			
	福神漬け	7g	年間
小松菜とコーンのサラダ			
	こまつな	20g	
	ホールコーン	5g	
	食塩	0g	
	砂糖	0.8g	
	濃口しょうゆ	1g	年間
	みりん	0.2g	年間
	食酢	0.7g	年間
	菜種サラダ油	0.3g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

5月分詳細予定献立表　●揚　▲焼

羽曳野市立学校給食センター

年間については年間保存版の原料配合表をご覧ください。
〇印については月別の原料配合表をご覧下さい。

●印が付いた揚物に使用する油（菜種白絞油）の使用回数を料理名の横に表示します。

26日(月)

鶏肉の煮物			
	鶏肉	20g	
	厚揚げ（冷）	20g	年間
	じゃがいも	30g	
	にんじん	15g	
	たまねぎ	10g	
	干ししいたけ	0.3g	
	糸こんにゃく	20g	年間
	砂糖	2.8g	
	みりん	1.2g	年間
	濃口しょうゆ	4.8g	年間
	削りぶし	0.5g	年間
	水	60g	
たこ焼き●2回目			
	たこやき　1個20g	2個	年間
	菜種白絞油	1.8g	
	砂糖	0.7g	
	濃口しょうゆ	0.5g	年間
	ウスターソースA	2g	年間
	トマトケチャップ	3g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
	水	8g	
いんげんのごまあえ			
	さやいんげん	25g	
	食塩	0g	
	砂糖	2g	
	淡口しょうゆ	2g	年間
	みりん	1g	年間
	白ごま	1g	
	すりごま	0.3g	
	削りぶし	0.5g	年間
	水	3.5g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

27日(火)

トック入りキムチチゲ			
	豚肉	25g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.1g	
	にんにく	0.1g	
	トック	20g	年間
	キャベツ	20g	
	にんじん	15g	
	はくさいキムチ	10g	年間
	えのきたけ	5g	
	にら	3g	
	赤みそ	9g	年間
	コチジャン	0.2g	年間
	ごま油	0.2g	
	みりん	0.3g	年間
	日本酒	0.5g	年間
	鶏がらスープ	8g	年間
	水	85g	
豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ▲			
	豆腐ハンバーグ　50g	1個	年間
	しょうが	0.2g	
	にんにく	0.05g	
	砂糖	2.2g	
	濃口しょうゆ	2.2g	年間
	食酢	2.2g	年間
	ごま油	0.05g	
	馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
	水	6g	
切り干し大根の中華あえ			
	切り干し大根	2g	
	水	6g	
	きゅうり	15g	
	にんじん	5g	
	食塩	0g	
	濃口しょうゆ	2g	年間
	砂糖	1.2g	
	食酢	1.4g	年間
	ごま油	0.2g	
	洋からし	0.04g	年間
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

28日(水)

コーンスープ			
	鶏肉	15g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	たまねぎ	30g	
	スイートコーン缶詰A(クリーム)	30g	年間
	にんじん	10g	
	ホールコーン	10g	
	並塩	0.5g	
	こしょう	0.02g	年間
	白ぶどう酒	1g	年間
	脱脂粉乳	2g	
	牛乳	15g	
	生クリーム	1g	
	ナチュラルチーズ	2g	〇
	鶏がらスープ	7g	年間
	豚骨スープ	4g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	2g	
	水	70g	
あじのパプリカ揚げ●3回目			
	あじB40g	1切	
	こしょう	0.015g	年間
	並塩	0.05g	
	馬鈴薯精製澱粉	4g	
	パプリカ	0.2g	
	菜種白絞油	4g	
小松菜とキャベツのサラダ			
	こまつな	10g	
	キャベツ	20g	
	食塩	0g	
	砂糖	0.9g	
	濃口しょうゆ	1.2g	年間
	みりん	0.3g	年間
	食酢	0.8g	年間
	菜種サラダ油	0.4g	
ランチパン			
	ランチパン	1個	年間
	水	19g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

29日(木)

豚肉と豆腐の炒めもの			
	豚肉	35g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.3g	
	豆腐（冷）	50g	年間
	キャベツ	20g	
	チンゲンサイ	20g	
	たまねぎ	20g	
	にんじん	15g	
	ぶなしめじ	5g	
	並塩	0.2g	
	こしょう	0.03g	年間
	日本酒	1g	年間
	オイスターソース	1g	年間
	砂糖	1g	
	淡口しょうゆ	3g	年間
	豚骨スープ	5g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	1.2g	
	水	30g	
鶏つくねの甘辛あんかけ▲			
	とりつくね	40g	年間
	砂糖	2g	
	濃口しょうゆ	3.2g	年間
	みりん	2g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
	水	8g	
きゅうりとわかめの酢の物			
	干しわかめ	0.2g	
	水	2.2g	
	きゅうり	20g	
	食塩	0g	
	食酢	2.2g	年間
	並塩	0.1g	
	淡口しょうゆ	1.9g	年間
	砂糖	1.3g	
	みりん	0.3g	年間
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

30日(金)

じゃがもち入りすまし汁			
	豆腐（冷）	25g	年間
	じゃがもち	25g	年間
	たまねぎ	20g	
	こまつな	10g	
	にんじん	5g	
	干ししいたけ	0.3g	
	並塩	0.3g	
	淡口しょうゆ	3g	年間
	みりん	0.3g	年間
	日本酒	0.5g	年間
	削りぶし	2.5g	年間
	出し昆布	0.5g	
	水	85g	
豚肉の衣揚げ●4回目(廃油)			
	豚肉	50g	
	しょうが	0.2g	
	レモン汁	0.2g	
	濃口しょうゆ	3.1g	年間
	砂糖	0.9g	
	日本酒	1g	年間
	みりん	1.1g	年間
	ごま油	0.15g	
	馬鈴薯精製澱粉	10g	
	菜種白絞油	2.5g	
人参しりしり			
	まぐろ油漬け	5g	年間
	にんじん	20g	
	豚骨スープ	2g	年間
	濃口しょうゆ	1g	年間
	日本酒	0.2g	年間
	並塩	0.01g	
	こしょう	0.01g	年間
	ごま油	0.1g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳（200cc）			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦