9月分詳細予定献立表

- 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。
- ○印については月別の原料配合表をご覧ください。
- ●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●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。
- 食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- 個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

1日(月)

ウインナーカレー			
	ウインナー	25g	年間
	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	50g	
	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	
いわしのカリカリ揚げ●1回目			
	いわしのカリカリ揚げ 21g	1匹	年間
	菜種白絞油	1.5g	
福神漬け			
	福神漬け	7g	年間
ごはん			
	ごはん(65,75,85,100)	1杯	
	水	94g	
牛乳(200cc)			
	牛乳	1本	
ぶどうゼリー(中学生のみ)			
	ぶどうゼリー 40g	1個	○

卵 乳 小麦

2日(火)

豆腐の煮物			
	豆腐(冷)	60g	年間
	鶏肉	20g	
	しょうが	0.3g	
	京揚げ	7g	年間
	たまねぎ	20g	
	にんじん	20g	
	生しいたけ	5g	
	えだまめ	5g	
	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	45g	
ちくわの照りダレ和え●2回目			
	ちくわ	35g	年間
	菜種白絞油	0.8g	
	濃口しょうゆ	0.7g	年間
	砂糖	0.5g	
	みりん	0.2g	年間
	水	2g	
ひじきとかつおのふりかけ			
	粉かつお	2.25g	
	芽ひじき	0.75g	
	白ごま	1g	
	ごま油	0.15g	
	砂糖	1.65g	
	濃口しょうゆ	1.65g	年間
	日本酒	0.3g	年間
ごはん			
	ごはん(60,70,80,95)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳(200cc)			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

3日(水)

ラタトゥイユ			
	鶏肉	30g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	セロリー	2g	
	にんにく	0.05g	
	じゃがいも	30g	
	たまねぎ	30g	
	ズッキーニ	15g	
	なす	10g	
	トマト水煮	10g	年間
	ぶなしめじ	5g	
	並塩	0.25g	
	こしょう	0.04g	年間
	白ぶどう酒	1.8g	年間
	淡口しょうゆ	3g	年間
	砂糖	0.2g	
	鶏がらスープ	10g	年間
	水	75g	
枝豆コロッケ●3回目			
	枝豆コロッケ 50g	1個	○
	菜種白絞油	5g	
フルーツミックス			
	サイコロゼリー(みかん)	15g	○
	みかんシロップ漬け	20g	○
	ｼﾛｯﾌﾟ	16g	
レーズンパン			
	レーズンパン	1個	年間
	水	25g	
牛乳(200cc)			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

4日(木)

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	
さわらの香味焼き▲			
	さわらB40g・50g	1切	
	濃口しょうゆ	3g	年間
	砂糖	2g	
	ゆず汁	0.5g	
	食酢	1g	年間
	馬鈴薯精製澱粉	0.2g	
	水	5g	
ごまあえ			
	キャベツ	20g	
	にんじん	5g	
	食塩	0g	
	砂糖	1.3g	
	淡口しょうゆ	1.5g	年間
	みりん	0.7g	年間
	白ごま	0.6g	
	すりごま	0.3g	
	水	2.5g	
ごはん			
	ごはん(60,70,80,95)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳(200cc)			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

5日(金)

中華スープ			
	焼き豚	7g	年間
	菜種サラダ油	0.2g	
	しょうが	0.2g	
	干しわかめ	0.3g	
	ビーフン	3g	年間
	たまねぎ	10g	
	にんじん	10g	
	にら	3g	
	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	130g	
豚肉のピリからダレ●4回目(廃油)			
	豚肉	50g	
	濃口しょうゆ	1.6g	年間
	日本酒	1.2g	年間
	しょうが	0.1g	
	馬鈴薯精製澱粉	8g	
	菜種白絞油	2g	
	にんにく	0.06g	
	トウバンジャン	0.05g	年間
	濃口しょうゆ	2.7g	年間
	砂糖	2.2g	
	食酢	2.2g	年間
	日本酒	1.1g	年間
	ごま油	0.1g	
	水	6g	
小松菜とツナのサラダ			
	まぐろ油漬け	7g	年間
	こまつな	15g	
	キャベツ	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(60,70,80,95)	1杯	
	水	87.5g	
牛乳(200cc)			
	牛乳	1本	

卵 乳 小麦

9月分詳細予定献立表

- 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。
- ○印については月別の原料配合表をご覧ください。
- ●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●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。
- 食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- 個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

8日(月)

鶏肉とがんもの五目煮				
		鶏肉	30g	
		がんもどき	30g	年間
		じゃがいも	40g	
		たまねぎ	15g	
		にんじん	15g	
		こんにゃく	20g	年間
		砂糖	2.5g	
		みりん	1g	年間
		濃口しょうゆ	4.8g	年間
		削りぶし	1g	年間
		水	45g	
ゴーヤチップス●1回目				
		ゴーヤ	12g	
		並塩	0.06g	
		砂糖	0.06g	
		こしょう	0.02g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	0.8g	
		菜種白絞油	0.3g	
平天の炒め物				
		平天	10g	年間
		切り干し大根	1.5g	
		水	4.5g	
		にんじん	5g	
		ごま油	0.3g	
		濃口しょうゆ	1.6g	年間
		砂糖	0.7g	
		みりん	0.3g	年間
		一味唐辛子	0.002g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

9日(火)

豚肉と春雨のピリから煮				
		豚肉	30g	
		ごま油	0.2g	
		しょうが	0.2g	
		にんにく	0.2g	
		濃口しょうゆ	2g	年間
		砂糖	0.5g	
		日本酒	0.5g	年間
		みりん	0.5g	年間
		粉唐辛子	0.02g	
		コチジャン	0.2g	年間
		たまねぎ	30g	
		キャベツ	25g	
		にんじん	15g	
		ぶなしめじ	5g	
		えのきたけ	5g	
		干ししいたけ	0.3g	
		はるさめ	3g	年間
		ごま油	0.2g	
		濃口しょうゆ	3.8g	年間
		砂糖	1.5g	
		豚骨スープ	5g	年間
		水	60g	
鶏つくねの甘酢あんかけ▲				
		とりつくね	45g	年間
		濃口しょうゆ	2.2g	年間
		砂糖	2.2g	
		食酢	2.2g	年間
		ごま油	0.05g	
		馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
		水	6g	
炒り大豆の黒砂糖がらめ				
		炒りだいず	5g	
		黒砂糖	1.7g	○
		すりごま	0.2g	
		きな粉	0.2g	
		水	0.4g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

10日(水)

オニオンスープ				
		ベーコン	6g	年間
		たまねぎ	20g	
		ソテーたまねぎ	15g	年間
		キャベツ	15g	
		にんじん	5g	
		こまつな	10g	
		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	105g	
鶏肉のカレー焼き▲				
		鶏肉	45g	
		しょうが	0.3g	
		砂糖	0.4g	
		濃口しょうゆ	3.5g	年間
		みりん	0.6g	年間
		日本酒	0.5g	年間
		こしょう	0.02g	年間
		カレー粉	0.25g	年間
コーンポテト				
		じゃがいも	35g	
		食塩	0.15g	
		ホールコーン	5g	
		えだまめ	3g	
		菜種サラダ油	1g	
		並塩	0.1g	
		こしょう	0.01g	年間
切り目入りランチパン				
		切り目入りランチパン	1個	年間
		水	19g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

11日(木)

鶏肉とじゃがいもの煮物				
		鶏肉	25g	
		京揚げ	10g	年間
		じゃがいも	50g	
		たまねぎ	15g	
		にんじん	15g	
		干ししいたけ	0.3g	
		こんにゃく	20g	年間
		砂糖	3g	
		みりん	1g	年間
		濃口しょうゆ	5g	年間
		削りぶし	1.5g	年間
		水	65g	
さばのピリから焼き▲				
		さばB40g・50g	1切	
		にんにく	0.05g	
		トウバンジャン	0.05g	年間
		ごま油	0.1g	
		濃口しょうゆ	2.5g	年間
		砂糖	2g	
		食酢	2g	年間
		日本酒	1g	年間
		水	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(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

12日(金)

じゃがもち入りすまし汁				
		豆腐（冷）	25g	年間
		じゃがもち	30g	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	
ホキのから揚げあんかけ●2回目				
		ホキ(角切り)	40g	
		馬鈴薯精製澱粉	8g	
		菜種白絞油	4g	
		しょうが	0.2g	
		日本酒	0.6g	年間
		濃口しょうゆ	3g	年間
		砂糖	1.7g	
		食酢	1.3g	年間
		並塩	0.05g	
		馬鈴薯精製澱粉	0.2g	
		水	5.6g	
かてめし				
		京揚げ	5g	年間
		高野豆腐	3g	年間
		糸切り昆布	0.5g	
		ごぼう	10g	
		にんじん	10g	
		さやいんげん	5g	
		淡口しょうゆ	2g	年間
		濃口しょうゆ	1g	年間
		砂糖	1.5g	
		みりん	0.5g	年間
		日本酒	1g	年間
		並塩	0.1g	
		削りぶし	0.5g	年間
		水	35g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

9月分詳細予定献立表

- 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。
- ○印については月別の原料配合表をご覧ください。
- ●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●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。
- 食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- 個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

16日(火)

豚ニラキムチ				
		豚肉	30g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		キャベツ	30g	
		たまねぎ	30g	
		にんじん	20g	
		にら	5g	
		はくさいキムチ	10g	年間
		しょうが	0.3g	
		日本酒	0.7g	年間
		並塩	0.1g	
		こしょう	0.03g	年間
		豚骨スープ	5g	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
		馬鈴薯精製澱粉	1.2g	
		水	30g	
ミンチカツ●3回目				
		ミンチカツ 40g	1個	年間
		菜種白絞油	2g	
きゅうりとコーンのサラダ				
		きゅうり	15g	
		ホールコーン	10g	
		食塩	0g	
		砂糖	1.2g	
		濃口しょうゆ	1.5g	年間
		みりん	0.3g	年間
		食酢	1.1g	年間
		菜種サラダ油	0.5g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

17日(水)

ポトフ				
		鶏肉	30g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		セロリー	2g	
		にんにく	0.02g	
		じゃがいも	50g	
		たまねぎ	30g	
		にんじん	20g	
		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	50g	
肉だんごのケチャップソース▲				
		肉だんご	40g	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	0.1g	
		水	5g	
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	
減塩チーズパン				
		減塩チーズパン	1個	年間
		水	18g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

18日(木)

みそ汁				
		豆腐（冷）	20g	年間
		京揚げ	7g	年間
		じゃがいも	25g	
		たまねぎ	10g	
		こまつな	10g	
		にんじん	5g	
		赤みそ	8g	年間
		白みそ	2g	年間
		削りぶし	2.5g	年間
		出し昆布	0.5g	
		水	105g	
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	
やみつきピーマン				
		まぐろ油漬け	5g	年間
		ピーマン	10g	
		キャベツ	15g	
		砂糖	0.5g	
		濃口しょうゆ	1g	年間
		並塩	0.01g	
		粉かつお	0.1g	
		ごま油	0.2g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

19日(金)

ポークハヤシライス				
		豚肉	40g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		にんにく	0.1g	
		たまねぎ	60g	
		にんじん	15g	
		ぶなしめじ	10g	
		ブラウンルウ	12g	年間
		デミグラスソース	3g	年間
		トマトペースト	5g	
		並塩	0.45g	
		こしょう	0.04g	年間
		赤ぶどう酒	1.8g	年間
		トマトピューレ	2g	
		ウスターソースA	3g	年間
		鶏がらスープ	7g	年間
		豚骨スープ	4g	年間
		水	60g	
かみかみじゃこ▲				
		にぼし	4g	
キャベツとコーンのレモン風味サラダ				
		キャベツ	20g	
		こまつな	10g	
		ホールコーン	5g	
		食塩	0g	
		オリーブ油	0.3g	
		濃口しょうゆ	1.1g	年間
		食酢	0.4g	年間
		レモン汁	0.4g	
		砂糖	0.9g	
		みりん	0.2g	年間
		こしょう	0.01g	年間
麦ごはん（60.70.80）＋押麦5				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		精麦（大麦・押麦）	5g	
		水	94g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

22日(月)

豚肉の甘辛煮				
		豚肉	30g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		濃口しょうゆ	2g	年間
		砂糖	2g	
		日本酒	1g	年間
		厚揚げ（冷）	35g	年間
		たまねぎ	30g	
		キャベツ	25g	
		にんじん	15g	
		ぶなしめじ	6g	
		はるさめ	3g	年間
		濃口しょうゆ	5.3g	年間
		砂糖	1.5g	
		水	45g	
フライドポテト●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
ひじきのサラダ				
		にんじん	5g	
		芽ひじき	1g	
		濃口しょうゆ	0.6g	年間
		砂糖	0.5g	
		みりん	0.3g	年間
		日本酒	0.4g	年間
		ホールコーン	5g	
		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(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
		牛乳	1本	

卵 乳 小麦

9月分詳細予定献立表

- 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。
- ○印については月別の原料配合表をご覧ください。
- ●▲マークは、●が揚物、▲が焼物です。●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。
- 食材の重量は、小学校中学年の量を示しています。配缶量は低学年は記載の0.85倍、高学年は1.15倍、中学生は1.3倍になります。
- 個数ものは、小学生、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。
- ごはんは、小学校低学年、小学校中学年、小学校高学年、中学生の順に重量をそれぞれ示しています。

24日(水)

かぼちゃのポタージュ				
		ベーコン	5g	年間
		たまねぎ	30g	
		かぼちゃピューレ	30g	
		にんじん	15g	
		並塩	0.6g	
		こしょう	0.04g	年間
		白ぶどう酒	1.8g	年間
		砂糖	0.2g	
		淡口しょうゆ	0.3g	年間
	乳	牛乳	20g	
	乳	ナチュラルチーズ	2g	○
	乳	生クリーム	1g	
	乳	脱脂粉乳	2g	
		鶏がらスープ	7g	年間
		豚骨スープ	4g	年間
		馬鈴薯精製澱粉	1g	
		水	70g	
あじのパプリカ揚げ●2回目				
		あじB40g・50g	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	
キャベツのバジル風味サラダ				
		キャベツ	20g	
		にんじん	5g	
		ホールコーン	5g	
		食塩	0g	
		にんにく	0.02g	
		オリーブ油	0.3g	
		濃口しょうゆ	1.1g	年間
		食酢	0.8g	年間
		砂糖	0.9g	
		みりん	0.2g	年間
		こしょう	0.01g	年間
		バジル	0.02g	
黒糖パン				
	乳 小麦	黒糖パン	1個	年間
		水	13g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	
	卵 乳 小麦			

25日(木)

なすいりマーボー豆腐				
		豚肉	35g	
		ごま油	0.2g	
		しょうが	0.3g	
		にんにく	0.5g	
		豆腐（冷）	65g	年間
		たけのこ水煮（千切り）	10g	年間
		なす	25g	
		青ねぎ	5g	
		干ししいたけ	0.3g	
		赤みそ	2g	年間
		八丁みそ	2g	年間
	小麦	テンメンジャン	0.6g	年間
		トウバンジャン	0.12g	年間
		こしょう	0.03g	年間
		砂糖	2.3g	
		濃口しょうゆ	5.3g	年間
		みりん	0.9g	年間
		ごま油	0.2g	
		馬鈴薯精製澱粉	1.4g	
		水	40g	
揚げシューマイ●3回目				
	小麦	シューマイ 1個18g	2個・3個	年間
		菜種白絞油	1g	
ゆで枝豆				
		えだまめ	10g	
		食塩	0g	
		並塩	0.2g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	
	卵 乳 小麦			

26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（冷）	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	
		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	
割り干し大根のはりはり漬け				
		糸切り昆布	0.15g	
		割り干し大根	3g	
		水	9g	
		砂糖	0.6g	
		濃口しょうゆ	2.4g	年間
		日本酒	0.75g	年間
		食酢	1.5g	年間
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	
	卵 乳 小麦			

29日(月)

とうがんのうすくず汁				
		鶏肉	25g	
		とうがん	25g	
		こまつな	15g	
		にんじん	5g	
		たまねぎ	10g	
		干ししいたけ	0.3g	
		並塩	0.2g	
		淡口しょうゆ	2.5g	年間
		みりん	0.3g	年間
		日本酒	0.5g	年間
		削りぶし	2g	年間
		出し昆布	0.5g	
		馬鈴薯精製澱粉	2.5g	
		水	105g	
いわしの梅酒風味あんかけ●4回目(廃油)				
		いわし開きA30g・40g	1枚	
		馬鈴薯精製澱粉	8g	
		菜種白絞油	2g	
		濃口しょうゆ	3.2g	年間
		砂糖	2g	
		梅酒	4g	○
		馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
		水	6g	
大豆の肉味噌				
		だいずC	4g	
		高野豆腐D（粉）	0.5g	○
		豚肉	16g	
		しょうが	0.4g	
		にんにく	0.08g	
		赤みそ	7g	年間
		ごま油	0.4g	
		濃口しょうゆ	0.1g	年間
		砂糖	7g	
		みりん	2g	年間
		日本酒	2g	年間
		水	3g	
ごはん				
		ごはん(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	
	卵 乳 小麦			

30日(火)

韓国風すきやき				
		豚肉	30g	
		菜種サラダ油	0.2g	
		しょうが	0.2g	
		にんにく	0.1g	
		濃口しょうゆ	2g	年間
		砂糖	1.5g	
		日本酒	1g	年間
		豆腐（冷）	30g	年間
		たまねぎ	30g	
		にんじん	10g	
		はくさいキムチ	10g	年間
		えのきたけ	5g	
		糸こんにゃく	30g	年間
		りんごピューレ	3g	年間
		すりごま	1g	
		濃口しょうゆ	6g	年間
		砂糖	2g	
		水	30g	
鶏肉の甘酢あん▲				
		鶏肉	50g	
		食酢	2.2g	年間
		砂糖	2.2g	
		濃口しょうゆ	2.2g	年間
		ごま油	0.05g	
		馬鈴薯精製澱粉	0.3g	
		水	6g	
ナムル				
		切り干し大根	2g	
		水	6g	
		にんじん	5g	
		干しわかめ	0.3g	
		水	3.3g	
		食塩	0g	
		にんにく	0.05g	
		しょうが	0.35g	
		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(60,70,80,95)	1杯	
		水	87.5g	
牛乳（200cc）				
	乳	牛乳	1本	
	卵 乳 小麦			