

- ・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。配分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。

[illegible]

- ・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、●が揚げ物、▲が焼物です。●印が付いた揚げ物に使用する油（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。配分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。

[illegible]

- ・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、●が揚げ物、▲が焼物です。●印が付いた揚げ物に使用する油（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。配分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(木)

豚肉と豆腐の炒めもの

豚肉	30g	
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	

五目豆

だいず	4g	
水	4g	
ちくわ	5g	年間
にんじん	5g	
角切昆布	0.13g	
砂糖	1g	
日本酒	0.4g	年間
濃口しょうゆ	0.9g	年間
みりん	0.3g	年間
削りぶし	0.6g	年間
水	4.3g	

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

17日(金)

青ねぎと厚揚げとなめこのみそ汁

豚肉	15g	
サイコロ厚揚げ	20g	○
たまねぎ	10g	
こまつな	10g	
にんじん	5g	
なめこ	5g	
青ねぎ	3g	
赤みそ	8g	年間
白みそ	2g	年間
削りぶし	2g	年間
出し昆布	0.5g	
水	130g	

ささみのカレー焼き▲

鶏ささ身45g	1個	
カレー粉	0.2g	年間
濃口しょうゆ	1g	年間
ウスターソースA	1g	年間
日本酒	0.5g	年間
砂糖	0.5g	

キャベツとコーンのサラダ

キャベツ	20g	
ホールコーン	5g	
食塩	0g	
マヨネーズ風調味料 10g	1個	○

さつまいもごはん

減量ごはん(55.65,75.90)	1杯	
さつまいも角切り(米飯用)	20g	○
並塩	0.5g	
日本酒	2g	年間
水	90g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	
----	----	--

卵

乳

小麦

20日(月)

磯煮

鶏肉	20g	
京揚げ	7g	年間
芽ひじき	1.5g	
じゃがいも	40g	
にんじん	15g	
たまねぎ	10g	
干しいたけ	0.3g	
こんにゃく	10g	年間
砂糖	3.2g	
濃口しょうゆ	7.5g	年間
みりん	1g	年間
日本酒	0.5g	年間
削りぶし	1g	年間
水	60g	

ミンチカツ●1回目

ミンチカツ40g・60g	1個	年間
菜種白絞油	2g	

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

21日(火)

トック入りキムチチヂ

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	

さわらの生薑醤油ダレ●2回目

さくらB40g・50g	1切	
馬鈴薯精製澱粉	8g	
菜種白絞油	1.5g	
しょうが	0.5g	
砂糖	0.3g	
濃口しょうゆ	4g	年間
日本酒	0.5g	年間
みりん	1.3g	年間
水	10g	

くきわかめの中華炒め

くきわかめ	1.2g	
水	10g	
ごま油	0.3g	
しょうが	0.03g	
にんにく	0.03g	
白ごま	0.6g	
砂糖	1.65g	
濃口しょうゆ	3.3g	年間
日本酒	1g	年間
みりん	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

22日(水)

スープ煮

鶏肉	25g	
菜種サラダ油	0.2g	
じゃがいも	40g	
たまねぎ	35g	
にんじん	15g	
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	65g	

ホキのレモン漬け●3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	

ベーコンとキャベツのソテー

ショルダーベーコン	5g	年間
キャベツ	20g	
にんじん	5g	
淡口しょうゆ	0.1g	年間
並塩	0.1g	
こしょう	0.01g	年間

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

・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。配分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。

23日(木)

厚揚げと春雨の炒め物

豚肉

20g

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

厚揚げ(冷)

35g

年間

たまねぎ

30g

にんじん

15g

チンゲンサイ

10g

キャベツ

10g

干しいたけ

0.3g

はるさめ

5g

年間

ごま油

0.2g

粉唐辛子

0.02g

コチジャン

0.2g

年間

豚骨スープ

5g

濃口しょうゆ

3.8g

年間

砂糖

1.5g

水

60g

鶏レバーのソースあえ●4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

きゅうりとコーンの和え物

きゅうり

20g

ホールコーン

7g

食塩

0g

粉かつお

0.1g

濃口しょうゆ

1.7g

年間

砂糖

0.1g

ごはん

ごはん(60.70.80.95)

1杯

水

87.5g

牛乳(200cc)

牛乳

1本

</

10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、●が揚げ物、▲が焼物です。●印が付いた揚げ物に使用する油（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。配分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。

[illegible]