

- ・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。

4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	
えのきたけ	5g	
干しいたけ	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	

卵の花コロッケ●1回目

卵の花コロッケ 40g・50g	1個	○
菜種白絞油	5g	

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(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	
----	----	--

卵

乳

小麦

5日(水)

きのこのトマト煮

鶏肉	20g	
菜種サラダ油	0.2g	
セロリー	2g	
にんにく	0.05g	
じゃがいも	40g	
たまねぎ	30g	
にんじん	10g	
トマト水煮	10g	年間
ぶなしめじ	5g	
えのきたけ	5g	
まいたけ	5g	
並塩	0.15g	
こしょう	0.04g	年間
白ぶどう酒	1.8g	年間
淡口しょうゆ	2.1g	年間
砂糖	0.2g	
鶏がらスープ	10g	年間
水	75g	

さわらの甘辛あんかけ▲

さわらB40g・50g	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	

キャベツとコーンのレモン風味サラダ

キャベツ	20g	
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

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

6日(木)

豚肉と厚揚げの五目煮

豚肉	20g	
厚揚げ(冷)	35g	年間
じゃがいも	35g	
にんじん	20g	
干しいたけ	0.3g	
こんにゃく	20g	年間
砂糖	2.5g	
みりん	1g	年間
濃口しょうゆ	4.2g	年間
削りぶし	0.5g	年間
水	50g	

揚げごぼうのごまだしがけ●2回目

ごぼう	25g	
馬鈴薯精製澱粉	5g	
菜種白絞油	5g	
白ごま	0.4g	
濃口しょうゆ	1.7g	年間
砂糖	1.4g	
みりん	1.4g	年間
水	0.5g	

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(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	
----	----	--

卵

乳

小麦

7日(金)

わかめのみそ汁

豆腐	20g	年間
干しわかめ	0.5g	
たまねぎ	20g	
にんじん	10g	
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	130g	

豚肉のからあげあんかけ●3回目

豚肉	45g	
馬鈴薯精製澱粉	9g	
菜種白絞油	2.3g	
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(60,70,80,95)	1杯	
水	87.5g	

牛乳(200cc)

牛乳	1本	
----	----	--

りんごゼリー(中学生のみ)

りんごゼリー 22g	1個	○
------------	----	---

卵

乳

小麦

10日(月)

ポークカレー

豚肉	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	
りんごビュレ	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
トマトビュレ	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	

ミンチカツ●4回目(廃油)

ミンチカツ40g・60g	1個	年間
菜種白絞油	2g	

つぼ漬け

つぼ漬け	7g	○
------	----	---

ごはん

ごはん(65,75,85,100)	1杯	
水	94g	

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。
- ・○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。

18日(火)

秋のすまし汁

	豆腐	10g	年間
	京揚げ	7g	年間
	ちらしかまぼこ(いちょう)	3g	○
	ちらしかまぼこ(もみじ)	3g	○
	こまつな	5g	
	にんじん	5g	
	ぶなしめじ	5g	
	えのきたけ	5g	
	並塩	0.3g	
	淡口しょうゆ	3g	年間
	みりん	0.3g	
	日本酒	0.5g	年間
	削りぶし	2g	年間
	出し昆布	0.5g	
	水	135g	

豚肉と鶏レバーの甘味噌あえ●4回目(廃油)

	豚肉	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	
	赤みそ	1.5g	年間
	砂糖	0.8g	
	ウスターソースA	3g	年間
	みりん	0.8g	年間
	日本酒	0.6g	年間
	水	9g	

きんぴらごぼう

	鶏肉	15g	
	ごぼう	10g	
	にんじん	5g	
	つきこんにゃく	10g	年間
	白ごま	0.6g	
	ごま油	0.4g	
	濃口しょうゆ	2.8g	年間
	砂糖	1.3g	
	みりん	1g	年間
	一味唐辛子	0.003g	

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(水)

米粉クリームシチュー

	鶏肉	15g	
	菜種サラダ油	0.2g	
	じゃがいも	40g	
	たまねぎ	35g	
	にんじん	15g	
	えだまめ	5g	
	並塩	0g	
	白ぶどう酒	1.8g	年間
	淡口しょうゆ	0g	年間
	米粉ホワイトルウ	15g	年間
	鶏がらスープ	7g	年間
	豚骨スープ	4g	年間
	水	120g	

肉だんごのケチャップソース●1回目

	肉だんご	40g	年間
	菜種白絞油	0.4g	
	トマトケチャップ	4g	年間
	トマトビュレ	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	

小松菜とツナのサラダ

	まぐろ油漬け	5g	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	

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

20日(木)

マーボー豆腐

	豆腐	90g	年間
	豚肉	25g	
	ごま油	0.2g	
	しょうが	0.3g	
	にんにく	0.2g	
	トウバンジャン	0.12g	年間
	こしょう	0.03g	年間
	たけのこ水煮(千切り)	5g	年間
	チンゲンサイ	10g	
	にんじん	10g	
	干しいたけ	0.3g	
	赤みそ	1.7g	年間
	ハチみそ	1.7g	年間
	テンメンジャン	0.5g	年間
	砂糖	1.9g	
	濃口しょうゆ	4.2g	年間
	みりん	0.8g	年間
	ごま油	0.2g	
	馬鈴薯精製澱粉	1.3g	
	水	40g	

揚げギョーザ●2回目

	ギョーザ 1個 17g	2個・3個	年間
	菜種白絞油	0.9g	

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(60,70,80,95)	1杯	
	水	87.5g	

牛乳(200cc)

	牛乳	1本	
--	----	----	--

卵

乳

小麦

21日(金)

鶏肉とがんもの旨煮

	鶏肉	25g	
	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
	がんもどき	25g	年間
	たまねぎ	30g	
	にんじん	15g	
	ごぼう	10g	
	ぶなしめじ	5g	
	糸こんにゃく	30g	年間
	濃口しょうゆ	5.5g	年間
	砂糖	1.5g	

- ・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。