

# 12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。
- ・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)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5日(金)		
<b>磯煮</b> 鶏肉 20g 年間 京揚げ 7g 年間 芽ひじき 1.5g じゃがいも 50g にんじん 15g たまねぎ 10g 干しいたけ 0.3g こんにやく 15g 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			<b>トック入りキムチスープ</b> 焼き豚 15g 年間 菜種サラダ油 0.2g しょうが 0.1g トック 15g 年間 キャベツ 15g にんじん 5g はくさいキムチ 10g 年間 にら 3g にんにく 0.1g ごま油 0.2g 赤みそ 4g 年間 コチジャン 0.2g 年間 淡口しょうゆ 1.5g 年間 みりん 0.3g 年間 日本酒 0.4g 年間 鶏がらスープ 8g 年間 水 100g			<b>ブラウンシチュー</b> 豚肉 30g ぶぶどう酒 0.5g 年間 にんにく 0.1g 菜種サラダ油 0.2g じゃがいも 45g たまねぎ 30g にんじん 15g ぶなしめじ 5g トマトペースト 2g デミグラスソース 7g 年間 ブラウンルウ 10g 年間 ウスターソースA 0.7g 年間 並塩 0.02g こしょう 0.03g 年間 濃口しょうゆ 0.3g 年間 鶏がらスープ 7g 年間 豚骨スープ 4g 年間 水 60g			<b>打ち豆汁</b> うちまめ 7g 京揚げ 5g 年間 じゃがいも 20g だいこん 15g にんじん 5g ごぼう 5g 青ねぎ 3g 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 120g			<b>豚肉と大根の煮物</b> 豚肉 35g 菜種サラダ油 0.2g 日本酒 1g 年間 平天 15g 年間 だいこん 40g たまねぎ 35g にんじん 10g えだまめ 6g 濃口しょうゆ 5.6g 年間 砂糖 2.4g みりん 1g 年間 水 45g		
<b>鶏つくねの甘酢あんかけ▲</b> とりつくね 40g 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			<b>にんじんチップス●1回目</b> にんじん 30g 並塩 0.15g こしょう 0.03g 年間 馬鈴薯精製澱粉 2g 菜種白絞油 3.9g			<b>ししゃものカリカリ揚げ●2回目</b> ししゃものカリカリ揚げ 18g 1匹 〇 菜種白絞油 1.5g			<b>鶏レバーの白ごまがらめ●3回目(廃油)</b> 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 白ごま 1.5g しょうが 0.08g にんにく 0.02g 菜種サラダ油 0.1g 濃口しょうゆ 2g 年間 日本酒 1.2g 年間 砂糖 1.8g 食酢 0.3g 年間 馬鈴薯精製澱粉 0.2g 水 4g			<b>さばの塩焼き▲</b> 塩さばB40g・50g 1切 〇 <b>白菜のごまあえ</b> はくさい 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		
<b>れんこんのぎんぴら</b> 平天 5g 年間 れんこん 20g にんじん 8g 白ごま 0.6g ごま油 0.15g 濃口しょうゆ 2g 年間 砂糖 1g みりん 0.5g 年間 一味唐辛子 0.003g			<b>スタミナそぼろ</b> だいたずC 3g えだまめ 3g 豚肉 25g ごま油 0.4g しょうが 0.5g にんにく 0.1g コチジャン 0.1g 年間 濃口しょうゆ 2g 年間 砂糖 1.8g みりん 1.3g 年間 日本酒 1.3g 年間			<b>プロッコリーとコーンのサラダ</b> プロッコリー 20g ホールコーン 5g 食塩 0g まぐろ油漬け 5g 年間 濃口しょうゆ 2.5g 年間 砂糖 1.5g 食酢 1.5g 年間			<b>割り干し大根のゆず酢</b> 系切り昆布 0.12g 割り干し大根 3g 水 9g 食塩 0g ゆず汁 0.3g 食酢 1.2g 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			<b>ごはん</b> ごはん(60,70,80,95) 1杯 水 87.5g		
<b>ごはん</b> ごはん(60,70,80,95) 1杯 水 87.5g			<b>ごはん</b> ごはん(60,70,80,95) 1杯 水 87.5g			<b>ランチパン</b> ランチパン 1個 年間 水 19g			<b>ごはん</b> ごはん(60,70,80,95) 1杯 水 87.5g			<b>ごはん</b> ごはん(60,70,80,95) 1杯 水 87.5g		
<b>牛乳(200cc)</b> 牛乳 1本			<b>牛乳(200cc)</b> 牛乳 1本			<b>牛乳(200cc)</b> 牛乳 1本			<b>牛乳(200cc)</b> 牛乳 1本			<b>牛乳(200cc)</b> 牛乳 1本		
<b>ヨーグルト(中学生のみ)</b> ヨーグルトC 70g 1個 年間														
<b>卵乳小麦</b>			<b>卵乳小麦</b>			<b>卵乳小麦</b>			<b>卵乳小麦</b>			<b>卵乳小麦</b>		





