

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)			
鶏煮				トック入りキムチスープ			ブラウシチュー			打ち豆汁			豚肉と大根の煮物						
	鶏肉	20g		■ 焼き豚	15g	年間	豚肉	30g		うちまめ	7g		豚肉	35g					
	京揚げ	7g	年間	菜種サラダ油	0.2g		白ぶどう酒	0.5g	年間	京揚げ	5g	年間	菜種サラダ油	0.2g					
	芽ひじき	1.5g		しょうが	0.1g		にんにく	0.1g		じゃがいも	20g		日本酒	1g	年間				
	じゃがいも	50g		トック	15g	年間	菜種サラダ油	0.2g		だいこん	15g		平天	15g	年間				
	にんじん	15g		キャベツ	15g		じゃがいも	45g		にんじん	5g		だいこん	40g					
	たまねぎ	10g		にんじん	5g		たまねぎ	30g		ごぼう	5g		たまねぎ	35g					
	干しいたけ	0.3g		はくさいキムチ	10g	年間	にんじん	15g		青ねぎ	3g		にんじん	10g					
	こんにゃく	15g	年間	にら	3g		ぶなしめじ	5g		赤みそ	8g	年間	えだまめ	6g					
	砂糖	3.2g		にんにく	0.1g		トマトペースト	2g		白みそ	2g	年間	濃口しょうゆ	5.6g	年間				
	濃口しょうゆ	7.5g	年間	ごま油	0.2g		■ デミグラスソース	7g	年間	削りぶし	2.5g	年間	砂糖	2.4g					
	みりん	1g	年間	赤みそ	4g	年間	■ ブラウンルウ	10g	年間	出し昆布	0.5g		みりん	1g	年間				
	日本酒	0.5g	年間	コチジャン	0.2g	年間	ウスターソースA	0.7g	年間	水	120g		水	45g					
	削りぶし	1g	年間	淡口しょうゆ	1.5g	年間	並塩	0.02g		鶏レバーの白ごまがらめ●3回目(廃油)			さばの塩焼き▲						
	水	60g		みりん	0.3g	年間	こしょう	0.03g	年間	鶏肉	30g		塩さばB40g・50g 1切 ○						
鶏つくねの甘酢あんかけ▲				日本酒	0.4g	年間	ししゃものカリカリ揚げ●2回目				鶏レバーの白ごまがらめ●3回目(廃油)				白菜のごまあえ				
				鶏がらスープ	8g	年間	ししゃものカリカリ揚げ 18g 1匹 ○												
				水	100g		菜種白絞油 1.5g												
				にんじんチップス●1回目				ブロccoliーとコーンのサラダ											
								ブロccoli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 年間											
								食酢 1.5g 年間											

- ・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。

8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)					
豆腐と豚肉のキムチ炒め				もずくのみそ汁				かぶのクリーム煮				肉だんごのスープ				チキンカレー					
	豚肉	30g			豆腐	15g	年間		鶏肉	25g			肉だんご	30g	年間		鶏肉	40g			
	菜種サラダ油	0.2g			ちらしかまぼこ(星黄)	7g	○		菜種サラダ油	0.2g			菜種サラダ油	0.2g			菜種サラダ油	0.2g			
	しょうが	0.3g			京揚げ	5g	年間		じゃがいも	20g			しょうが	0.1g			にんにく	0.3g			
	豆腐(冷)	50g	年間		もずく	10g			かぶ	20g			はるさめ	3g	年間		しょうが	0.2g			
	たまねぎ	30g			たまねぎ	20g			たまねぎ	20g			チンゲンサイ	15g			カレー粉	0.5g	年間		
	チンゲンサイ	15g			ぶなしめじ	5g			にんじん	10g			にんじん	10g			クミン	0.1g			
	にんじん	10g			赤みそ	8g	年間		ぶなしめじ	5g			並塩	0.3g			コリアンダー	0.1g			
	はくさいキムチ	10g	年間		白みそ	2g	年間		並塩	0.5g			こしょう	0.03g	年間		ターメリック	0.4g			
	えのきたけ	5g			削りぶし	2.5g	年間		こしょう	0.04g	年間		淡口しょうゆ	3.5g	年間		こしょう	0.02g	年間		
	日本酒	0.7g	年間		出し昆布	0.5g			白ぶどう酒	1g	年間		日本酒	1g	年間		赤ぶどう酒	1.8g	年間		
	並塩	0.1g			水	120g			淡口しょうゆ	1g	年間		ごま油	0.2g			じゃがいも	40g			
	こしょう	0.03g	年間						砂糖	0.2g			鶏がらスープ	8g	年間		たまねぎ	30g			
	砂糖	1.2g							牛乳	20g			馬鈴薯精製澱粉	0.5g			ソテーたまねぎ	20g	年間		
	淡口しょうゆ	4g	年間						ナチュラルチーズ	2g	○		水	115g			にんじん	10g			
	オイスターソース	1g	年間						生クリーム	2g			ヤンニョムチキン●3回目(廃油)					りんごビュレ	6g	年間	
	豚骨スープ	5g	年間						脱脂粉乳	2g				鶏肉	50g			砂糖	0.3g		
	馬鈴薯精製澱粉	1.2g							鶏がらスープ	10g	年間			しょうが	0.15g			並塩	0.7g		
	水	35g							豚骨スープ	5g	年間			にんにく	0.1g			ウスターソースA	2.5g	年間	
春巻き●1回目									馬鈴薯精製澱粉	2g				濃口しょうゆ	2.5g	年間		濃口しょうゆ	1.5g		
	春巻き 35g・50g	1個	年間						水	50g				砂糖	0.8g			トマトケチャップ	3g	年間	
	菜種白絞油	2.5g							ポテトコロッケ●2回目								トマトビュレ	1g			
小松菜のからし和え									ポテトコロッケ50g・60g	1個	年間			日本酒	1.5g	年間		濃厚ソース	3g	年間	
	こまつな	20g							菜種白絞油	5g				馬鈴薯精製澱粉	10g			鶏がらスープ	15g	年間	
	にんじん	10g							ドレッシングサラダ								豚骨スープ	8g	年間		
	食塩	0g							チンゲンサイ	25g				濃口しょうゆ	2g	年間		馬鈴薯精製澱粉	1.5g		
	砂糖	0.8g							にんじん	5g				砂糖	1g			水	60g		
	濃口しょうゆ	1g	年間						食塩	0g				みりん	0.2g	年間	かみかみじやこ▲				
	みりん	0.2g	年間						砂糖	0.8g				コチジャン	0.4g	年間		にぼし	3g		
	食酢	0.7g	年間						濃口しょうゆ	1g	年間			ごま油	0.3g		豆まめサラダ				
	洋からし	0.04g	年間						みりん	0.2g	年間			馬鈴薯精製澱粉	0.2g			だいず	3g		
ごはん									食酢	0.7g	年間			水	4g			水	3g		
	ごはん(60.70.80.95)	1杯							菜種サラダ油	0.3g			ナムル					えだまめ	5g		
	水	87.5g							ランチパン								にんじん	3g			
牛乳(200cc)									ランチパン	1個	年間				切り干し大根	2g			ホールコーン	4g	
	牛乳	1本							水	19g				水	6g			芽ひじき	1g		
									牛乳(200cc)								干しわかめ	0.3g	年間		
									牛乳	1本				水	3.3g			濃口しょうゆ	0.6g		
														食塩	0g			砂糖	0.5g		
														にんにく	0.05g			みりん	0.3g	年間	
														しょうが	0.35g			日本酒	0.4g	年間	
														食酢	1g	年間		砂糖	0.8g		
														濃口しょうゆ	1.6g	年間		濃口しょうゆ	1g	年間	
														砂糖	0.9g			食酢	0.7g	年間	
														ごま油	0.3g			菜種サラダ油	0.3g		
ごはん									ごはん									麦ごはん(60.70.80)＋押麦5			
	ごはん(60.70.80.95)	1杯												ごはん(60.70.80.95)	1杯			ごはん(60.70.80.95)	1杯		
	水	87.5g												水	87.5g			精麦(大麦・押麦)	5g		
牛乳(200cc)									牛乳(200cc)									牛乳(200cc)			
	牛乳	1本												牛乳	1本			牛乳	1本		

- ・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]

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。
- ・○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。

[illegible]