11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。

2日(月)

ごまみそ煮

豚肉	30g		
菜種サラダ油	0.2g		
厚揚げ	30g	年間	
じゃがいも	40g		
たまねぎ	15g		
にんじん	10g		
こんにゃく	20g	年間	
白みそ	4g	年間	
赤みそ	3g	年間	
白ごま	1g		
すりごま	0.5g		
淡口しょうゆ	2.6g	年間	
砂糖	1.8g		
みりん	1.5g	年間	
水	75g		

鶏つくねの甘酢あんかけ▲

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		

きゅうりと切り干し大根の酢の物

切り干し大根	2g		
水	6g		
きゅうり	15g		
食塩	0g		
砂糖	1.5g		
食酢	1g	年間	
並塩	0.2g		
淡口しょうゆ	1.1g	年間	
みりん	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

4日(水)

かぼちゃのポタージュ

豚肉	15g		
菜種サラダ油	0.2g		
たまねぎ	30g		
かぼちゃピューレ	30g	〇	
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	
牛乳	20g		
ナチュラルチーズ	2g	〇	
生クリーム	1g		
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		

てりやきハンバーグ▲

ハンバーグ50g・60g	1個	年間	
しょうが	0.2g		
にんにく	0.05g		
菜種サラダ油	0.1g		
砂糖	1.4g		
濃口しょうゆ	2.8g	年間	
みりん	1.4g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	0.3g		
水	6g		

マスタード風味サラダ

キャベツ	20g		
にんじん	5g		
食塩	0g		
にんにく	0.05g		
オリーブ油	0.4g		
淡口しょうゆ	0.6g	年間	
洋からし	0.06g	年間	
並塩	0.06g		
砂糖	1.3g		
食酢	1.1g	年間	
荒びきこしょう	0.005g		
水	1.5g		

バーガーパン

バーガーパン	1個	年間	
水	19g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

5日(木)

赤だし

豆腐	20g	年間	
京揚げ	7g	年間	
干しわかめ	0.3g		
たまねぎ	15g		
にんじん	10g		
なめこ	5g		
赤みそ	7g	年間	
八丁みそ	3g	年間	
削りぶし	2.5g	年間	
出し昆布	0.5g		
水	110g		

やきとり丼ぶり▲

鶏肉	45g		
しょうが	0.3g		
濃口しょうゆ	2g	年間	
日本酒	1g	年間	
白ねぎ	20g		
濃口しょうゆ	5g	年間	
みりん	4g	年間	
砂糖	2.5g		
日本酒	1.5g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	0.5g		
水	10g		

小松菜のごまあえ

こまつな	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

6日(金)

厚揚げと春雨のピリから煮

厚揚げ	40g	年間	
鶏肉	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	
粉唐辛子	0.02g		
コチジャン	0.2g	年間	
たまねぎ	30g		
キャベツ	10g		
にんじん	15g		
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		

のりしおポテト●1回目

じゃがいも	45g		
菜種白絞油	1.8g		
菜種白絞油(M)	0g		
並塩	0.12g		
こしょう	0.01g	年間	
青のりB	0.1g	〇	

ひじきのサラダ

にんじん	5g		
ホールコーン	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	
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		
水	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日(月)

マーボー豆腐

豆腐	45g	年間	
豆腐(冷)	45g	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	
チンゲンサイ	10g		
青ねぎ	5g		
干ししいたけ	0.3g		
赤みそ	1.7g	年間	
八丁みそ	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	30g		

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		
菜種白絞油(M)	0g		

中華あえ

キャベツ	20g		
にんじん	5g		
食塩	0g		
にんにく	0.05g		
濃口しょうゆ	2g	年間	
砂糖	1.2g		
食酢	1.4g	年間	
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

11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。

10日(火)

高野豆腐と野菜の煮物

鶏肉	20g	
しょうが	0.2g	
高野豆腐A	5g	年間
たまねぎ	25g	
キャベツ	20g	
にんじん	20g	
干ししいたけ	0.3g	
砂糖	1.7g	
淡口しょうゆ	4g	年間
みりん	0.7g	年間
日本酒	0.8g	年間
削りぶし	1g	年間
水	80g	

豚肉のから揚げ●3回目

豚肉	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	
菜種白絞油(M)	0g	

白菜と春菊のゆずあえ

はくさい	20g	
春菊	5g	
食塩	0g	
ゆず汁	0.3g	
淡口しょうゆ	2.5g	年間
砂糖	0.3g	
みりん	1g	年間
削りぶし	0.3g	年間
水	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

11日(水)

きのこのトマト煮

ウインナー	15g	年間
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	
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	70g	

レモンガーリックチキン▲

鶏肉	45g	
並塩	0.1g	
こしょう	0.01g	年間
しょうが	0.1g	
にんにく	0.3g	
濃口しょうゆ	2.6g	年間
砂糖	1.1g	
日本酒	0.9g	年間
レモン汁	0.5g	

コールスローサラダ

キャベツ	15g	
にんじん	5g	
ホールコーン	5g	
食塩	0g	
濃口しょうゆ	1g	年間
食酢	0.7g	年間
砂糖	0.8g	
みりん	0.2g	年間
オリーブ油	0.3g	
にんにく	0.02g	
こしょう	0.01g	年間
バジル	0.02g	

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

12日(木)

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	

鶏レバーの甘辛和え●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	
菜種白絞油(M)	0g	
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	

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)

牛乳	1本	

卵 乳 小麦

13日(金)

具だくさんのみそ汁

鶏肉	15g	
厚揚げ(冷)	20g	年間
さつまいも(汁用)	15g	
だいこん	15g	
にんじん	10g	
白ねぎ	5g	
ぶなしめじ	5g	
えのきたけ	5g	
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	80g	

さばのごま醤油ダレ▲

さば40g・50g	1切	
白ごま	0.2g	
黒ごま	0.1g	
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	

ほうれん草の和え物

ほうれんそう	15g	
にんじん	5g	
ホールコーン	5g	
食塩	0g	
濃口しょうゆ	1.7g	年間
粉かつお	0.1g	
砂糖	0.1g	
水	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

16日(月)

鶏つくねとはくさいの煮物

とりつくね	45g	年間
しょうが	0.2g	
高野豆腐A	5g	年間
はくさい	40g	
にんじん	10g	
さやいんげん	5g	
干ししいたけ	0.5g	
日本酒	0.6g	年間
砂糖	1.3g	
濃口しょうゆ	3.4g	年間
みりん	0.5g	年間
削りぶし	1g	年間
水	60g	

れんこんとにんじんチップス●1回目

れんこん	15g	
にんじん	15g	
並塩	0.15g	
こしょう	0.03g	年間
馬鈴薯精製澱粉	5g	
菜種白絞油	3.9g	
菜種白絞油(M)	0g	

切り干し大根の炒め物

焼き豚	8g	年間
ごま油	0.1g	
切り干し大根	2g	
水	6g	
にんじん	5g	
ホールコーン	5g	
濃口しょうゆ	2g	年間
砂糖	1.2g	
食酢	0.9g	年間
ごま油	0.1g	

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

11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。

17日(火)

肉だんごのスープ

肉だんご	30g	年間	
菜種サラダ油	0.2g		
しょうが	0.1g		
はるさめ	3g	年間	
チンゲンサイ	15g		
にんじん	10g		
青ねぎ	5g		
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	0.2g		
鶏がらスープ	8g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	0.5g		
水	95g		

さわらの甘酢あんかけ▲

さわら40g・50g	1切		
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		

スタミナそぼろ

だいず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	

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

18日(水)

スープ煮

鶏肉	20g		
菜種サラダ油	0.2g		
じゃがいも	45g		
たまねぎ	30g		
にんじん	15g		
さやいんげん	5g		
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	60g		

ポテトコロッケ●2回目

ポテトコロッケ50g・60g	1個	年間	
菜種白絞油	5g		
菜種白絞油(M)	0g		

小松菜とキャベツのサラダ

こまつな	5g		
キャベツ	15g		
ホールコーン	5g		
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		

黒糖パン

黒糖パン	1個	年間	
水	13g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

19日(木)

だぶ

鶏肉	20g		
平天	10g	年間	
じゃがいも	25g		
だいこん	10g		
にんじん	10g		
ごぼう	5g		
青ねぎ	5g		
つきこんにゃく	10g	年間	
干ししいたけ	0.3g		
並塩	0.3g		
淡口しょうゆ	4g	年間	
みりん	0.7g	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	1g		
水	100g		

いわしのかば焼き風●3回目

いわし開き30g・40g	1枚		
馬鈴薯精製澱粉	8g		
菜種白絞油	2g		
菜種白絞油(M)	0g		
しょうが	0.1g		
砂糖	1.6g		
濃口しょうゆ	2.5g	年間	
みりん	1.6g	年間	
日本酒	1g	年間	
馬鈴薯精製澱粉	0.2g		
水	10g		

高野豆腐の含め煮

高野豆腐A	6g	年間	
えだまめ	2g		
並塩	0.3g		
淡口しょうゆ	1g	年間	
砂糖	2.5g		
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

20日(金)

チキンカレー

鶏肉	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		
りんごピューレ	6g		
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		

チンゲンサイとツナのサラダ

まぐろ油漬け	7g	年間	
チンゲンサイ	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		

福神漬け

福神漬け	7g	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	97g		

牛乳(200cc)

牛乳	1本		

卵 乳 小麦

24日(火)

秋のすまし汁

鶏肉	15g		
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	年間	
日本酒	0.5g	年間	
削りぶし	2g	年間	
出し昆布	0.5g		
水	135g		

鶏肉の竜田揚げ●4回目(廃油)

鶏肉	45g		
しょうが	0.2g		
濃口しょうゆ	2.3g	年間	
砂糖	0.9g		
日本酒	0.8g	年間	
ごま油	0.14g		
馬鈴薯精製澱粉	8g		
菜種白絞油	1.8g		
菜種白絞油(M)	0g		

大根と水菜のサラダ

だいこん	20g		
水菜	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

11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。

25日(水)

やきそば				
	豚肉	30g		
	菜種サラダ油	0.2g		
赤	やきそば麺	30g	○	
	水	30g		
	キャベツ	50g		
	たまねぎ	25g		
	にんじん	20g		
	青ねぎ	6g		
	菜種サラダ油	0.5g		
	並塩	0.08g		
	濃口しょうゆ	0.6g	年間	
	ウスターソースA	6g	年間	
	濃厚ソース	3g	年間	
	トマトケチャップ	4.2g	年間	
	こしょう	0.04g	年間	
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		
	菜種白絞油(M)	0g		
アロエフルーツ				
	デザートアロエ	15g	○	
	りんごシロップ漬け	25g	○	
	ｼﾛｯﾌﾟ	15g		
ベビーパン				
青赤	ベビーパン	1個	年間	
	水	12g		
牛乳(200cc)				
青	牛乳	1本		
黄青赤	卵 乳 小麦			

26日(木)

トンじゃが				
	豚肉	35g		
	菜種サラダ油	0.2g		
	じゃがいも	50g		
	たまねぎ	30g		
	にんじん	10g		
	糸こんにゃく	30g	年間	
	濃口しょうゆ	6.7g	年間	
	砂糖	2.8g		
	みりん	1g	年間	
	日本酒	1g	年間	
	水	50g		
だいずの甘辛和え●2回目				
	だいず	7g		
	水	7g		
	馬鈴薯精製澱粉	2g		
	菜種白絞油	0.53g		
	菜種白絞油(M)	0g		
	砂糖	0.9g		
	みりん	0.6g	年間	
	濃口しょうゆ	0.6g	年間	
ツナそぼろごはん				
	まぐろ油漬け	15g	年間	
	芽ひじき	0.5g		
	水	1.5g		
	にんじん	5g		
	ホールコーン	3g		
	濃口しょうゆ	0.8g	年間	
	砂糖	0.2g		
	みりん	2.2g	年間	
ごはん				
	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		
牛乳(200cc)				
青	牛乳	1本		
黄青赤	卵 乳 小麦			

27日(金)

がめ煮				
	鶏肉	35g		
	れんこん	25g		
	だいこん	20g		
	にんじん	20g		
	ごぼう	15g		
	生しいたけ	5g		
	こんにゃく	25g	年間	
	砂糖	3g		
	濃口しょうゆ	6.6g	年間	
	みりん	0.8g	年間	
	削りぶし	0.5g	年間	
	水	40g		
あじの磯辺揚げ●3回目(廃油)				
	あじ40g	1切		
	青のりB	0.1g	○	
	並塩	0.2g		
	こしょう	0.01g	年間	
	馬鈴薯精製澱粉	4g		
	菜種白絞油	2g		
	菜種白絞油(M)	0g		
キャベツと切り干し大根のごま酢				
	キャベツ	15g		
	切り干し大根	1g		
	水	3g		
	食塩	0g		
	白ごま	0.6g		
	砂糖	1.5g		
	食酢	1g	年間	
	並塩	0.2g		
	淡口しょうゆ	1.1g	年間	
	みりん	0.3g	年間	
ごはん				
	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		
牛乳(200cc)				
青	牛乳	1本		
黄青赤	卵 乳 小麦			

30日(月)

豚肉のすき煮				
	豚肉	35g		
	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	
	焼き豆腐	40g	年間	
	たまねぎ	40g		
	にんじん	15g		
	ぶなしめじ	5g		
	青ねぎ	3g		
	糸こんにゃく	30g	年間	
	濃口しょうゆ	5.5g	年間	
	砂糖	1.5g		
	水	40g		
肉団子のピリからダレ▲				
	肉だんご	40g	年間	
	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	
	日本酒	1g	年間	
	砂糖	2g		
	食酢	2g	年間	
	水	5g		
ポテトサラダ				
	じゃがいも	25g		
	並塩	0.015g		
	にんじん	7g		
	きゅうり	5g		
	食塩	0g		
	マヨネーズ風調味料	1個	○	
ごはん				
	ごはん(60,70,80,95)	1杯		
	水	87.5g		
牛乳(200cc)				
青	牛乳	1本		
黄青赤	卵 乳 小麦			