

## 令和4年度 小学校献立(原案)

2022年 4月 7日 木曜日 2022年 4月 8日 金曜日

| 献立名／食品名               | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 |
|-----------------------|------------|---------------------|------------|
| <b>【牛乳】</b>           |            | <b>【牛乳】</b>         |            |
| ★普通牛乳                 | 1.00 本     | ★普通牛乳               | 1.00 本     |
|                       |            |                     |            |
| <b>【カレーピラフ】</b>       |            | <b>【コッペパン】</b>      |            |
| 精白米（学校給食用）            | 60.00 g    | コッペパン（学校給食用）        | 1.00 個     |
| 米粒麦                   | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）        | 1.00 個     |
| ★牛肉 スライス              | 20.00 g    | コッペパン（学校給食用）        | 1.00 個     |
| たまねぎ                  | 20.00 g    |                     |            |
| にんじん                  | 10.00 g    | <b>【はちみつマーガリン】</b>  |            |
| ぶなしめじ(生)              | 10.00 g    | はちみつマーガリン           | 1.00 個     |
| セロリ                   | 2.00 g     |                     |            |
| 冷 おろしにんにく             | 0.20 g     | <b>【黒豆入りチリコンカン】</b> |            |
| むきえだまめ 冷凍             | 5.00 g     | ★牛肉 ミンチ             | 10.00 g    |
| サラダ油 1.5L             | 1.00 g     | ★豚肉 ミンチ             | 15.00 g    |
| 食塩（並塩）                | 0.80 g     | 赤ワイン                | 1.00 g     |
| こしょう                  | 0.02 g     | 黒大豆                 | 4.00 g     |
| チキンコンソメ               | 0.80 g     | 白いんげん豆水煮 レトルト       | 20.00 g    |
| 清酒 上撰                 | 1.00 g     | じゃがいも               | 50.00 g    |
| カレー粉                  | 0.60 g     | にんじん                | 5.00 g     |
|                       |            | たまねぎ                | 30.00 g    |
| <b>【新キャベツとみかんサラダ】</b> |            | 冷 おろしにんにく           | 0.30 g     |
| 新キャベツ                 | 30.00 g    | むきえだまめ 冷凍           | 5.00 g     |
| きゅうり                  | 15.00 g    | トマト水煮缶 ダイスカット       | 7.00 g     |
| ・みかん缶 国産              | 20.00 g    | サラダ油 1.5L           | 1.00 g     |
| ★・フレンチドレッシング          | 6.00 g     | トマトピューレ             | 7.00 g     |
|                       |            | トマトケチャップ            | 5.00 g     |
| <b>【マカロニスープ】</b>      |            | チリパウダー              | 0.03 g     |
| ★ショルダーベーコン 1cmカット     | 5.00 g     | ウスターソース 1.8L        | 1.10 g     |
| 英字マカロニ                | 2.00 g     | チキンコンソメ             | 0.60 g     |
| たまねぎ                  | 30.00 g    | 食塩（並塩）              | 0.30 g     |
| にんじん                  | 5.00 g     | 上白糖                 | 1.50 g     |
| じゃがいも                 | 30.00 g    | 水                   | 50.00 g    |
| ぶなしめじ(生)              | 8.00 g     |                     |            |
| 中ねぎ                   | 5.00 g     | <b>【ほうれんそうのサラダ】</b> |            |
| サラダ油 1.5L             | 0.50 g     | ほうれんそう              | 40.00 g    |
| チキンコンソメ               | 0.50 g     | キャベツ                | 20.00 g    |
| うすくちしょうゆ              | 1.80 g     | 冷 ホールコーン            | 8.00 g     |
| 食塩（並塩）                | 0.20 g     | うすくちしょうゆ            | 2.00 g     |
| こしょう                  | 0.02 g     | 希少糖                 | 1.50 g     |
| がらスープ                 | 5.00 g     | ごま油 1650 g          | 1.00 g     |
| 水                     | 120.00 g   | りんご酢                | 2.00 g     |
|                       |            | すりごま                | 1.00 g     |
| <b>【ヨーグルト】</b>        |            |                     |            |
| ・加糖ヨーグルト1食用80g※       | 1.00 個     | <b>【ネーブル】</b>       |            |
|                       |            | ★ネーブルオレンジ           | 0.17 個     |
|                       |            |                     |            |

## 令和4年度 小学校献立(原案)

2022年 4月11日 月曜日 2022年 4月12日 火曜日 2022年 4月13日 水曜日 2022年 4月14日 木曜日 2022年 4月15日 金曜日

| 献立名／食品名       | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 |
|---------------|------------|----------------|------------|------------------|------------|--------------------|------------|------------------|------------|
| 【牛乳】          |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】             |            |
| ★普通牛乳         | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     |
| 【麦ごはん】        |            | 【発芽玄米入り菜めし】    |            | 【黒糖パン】           |            | 【ごはん】              |            | 【ミルクパン】          |            |
| 精白米（学校給食用）    | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）     | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）     | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）         | 80.00 g    | ミルクパン30g（学校給食用）  | 1.00 個     |
| 米粒麦           | 10.00 g    | 発芽玄米           | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）     | 1.00 個     |                    |            | ★ミルクパン40g（学校給食用） | 1.00 個     |
| 【しょうゆ豆】       |            | ★菜めしの素         | 1.50 g     | コッペパン（学校給食用）     | 1.00 個     | 【麻婆豆腐】             |            | ★ミルクパン50g（学校給食用） | 1.00 個     |
| ★・しょうゆ豆（辛子抜き） | 15.00 g    | いりごま 白 皮むき     | 1.00 g     | 黒砂糖（パン用発注なし）     | 10.00 g    | ★豚肉 ミンチ            | 25.00 g    |                  |            |
| 【高野豆腐の卵とじ】    |            | 【さわらの西京焼き】     |            | 【あさりのクリームシチュー】   |            | 清酒 上撰              | 1.00 g     |                  |            |
| 高野豆腐(サイコロ)    | 12.00 g    | ★・さわら西京焼き 40g  | 1.00 個     | あさり 水煮           | 20.00 g    | ★木綿豆腐              | 80.00 g    | 【山菜うどん】          |            |
| ★豚肉 スライス      | 10.00 g    | ★・さわら西京焼き 50g  |            | 白ワイン             | 2.00 g     | たまねぎ               | 40.00 g    | うどん(冷凍)          | 60.00 g    |
| たまねぎ          | 40.00 g    | 【昆布豆】          |            | ★シールドベーコン 1cmカット | 8.00 g     | たけのこ 水煮            | 20.00 g    | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも   | 15.00 g    |
| にんじん          | 15.00 g    | 黒大豆            | 5.00 g     |                  |            | にんじん               | 10.00 g    | 油揚げ              | 4.00 g     |
| 生しいたけ         | 10.00 g    | 大豆水煮 国産        | 20.00 g    | じゃがいも            | 40.00 g    | 生しいたけ              | 10.00 g    | ・山菜ミックス          | 15.00 g    |
| さやいんげん 冷凍     | 10.00 g    | にんじん           | 8.00 g     | たまねぎ             | 40.00 g    | 中ねぎ                | 5.00 g     | カットわかめ           | 0.40 g     |
| 鶏卵            | 20.00 g    | ・ごぼうカット輪切り     | 15.00 g    | にんじん             | 10.00 g    | 冷 おろしにんにく          | 0.50 g     | にんじん             | 7.00 g     |
| 清酒 上撰         | 2.00 g     | 角切り昆布 1.5cm角程度 | 1.00 g     | ぶなしめじ(生)         | 10.00 g    | おろししょうが            | 0.40 g     | たまねぎ             | 20.00 g    |
| 中ざら糖          | 2.60 g     | さやいんげん 冷凍      | 5.00 g     | 冷 ホールコーン         | 5.00 g     | ごま油 1650g          | 1.00 g     | 中ねぎ              | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ      | 3.00 g     | こいくちしょうゆ       | 2.00 g     | パセリ              | 1.00 g     | 赤みそ                | 3.50 g     | こいくちしょうゆ         | 1.50 g     |
| だしかつお         | 1.50 g     | 中ざら糖           | 1.80 g     | サラダ油 1.5L        | 1.00 g     | トマトケチャップ           | 5.00 g     | うすくちしょうゆ         | 1.80 g     |
| だし昆布          | 1.00 g     | 清酒 上撰          | 1.00 g     | チキンコンソメ          | 0.50 g     | 中華スープストック          | 0.30 g     | 本みりん             | 1.00 g     |
| 水             | 20.00 g    | だし汁            | 5.00 g     | 食塩（並塩）           | 0.30 g     | 希少糖                | 1.00 g     | だし煮干し 大羽         | 4.00 g     |
| 【小松菜のごまあえ】    |            | 【そうめん汁（すまし）】   |            | こしょう             | 0.02 g     | こいくちしょうゆ           | 0.50 g     | だし昆布             | 1.00 g     |
| こまつな 生        | 20.00 g    | そうめん           | 5.00 g     | ローリエ             | 0.01 g     | トウバンジャン            | 0.10 g     | 水                | 135.00 g   |
| キャベツ          | 30.00 g    | ・型抜きかまぼこ 桜     | 7.00 g     | 有塩バター 450g       | 3.00 g     | じゃがいもでん粉           | 1.00 g     |                  |            |
| にんじん          | 5.00 g     | 油揚げ            | 4.00 g     | ★薄力粉             | 4.00 g     | 水                  | 20.00 g    | 【春巻き】            |            |
| いりごま 白 皮むき    | 1.00 g     | たまねぎ           | 20.00 g    | 牛乳（調理用）          | 30.00 g    |                    |            | ★・冷凍 春巻き 25g     | 1.00 個     |
| うすくちしょうゆ      | 1.80 g     | 干しいたけ スライス     | 0.50 g     | 【海そうサラダ 4月】      |            | 【パンサンスー】           |            | ★・冷凍 春巻き 35g     |            |
| 醸造酢           | 1.80 g     | 中ねぎ            | 5.00 g     | 海そうミックス          | 1.00 g     | はるさめ               | 5.00 g     | サラダ油 1斗缶         | 4.00 g     |
| 希少糖           | 1.50 g     | うすくちしょうゆ       | 2.50 g     | レタス              | 20.00 g    | ★ローズハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     |                  |            |
|               |            | 本みりん           | 1.00 g     | きゅうり             | 20.00 g    | キャベツ               | 20.00 g    | 【ブロッコリーのおかかあえ】   |            |
|               |            | だしかつお          | 4.00 g     | にんじん             | 7.00 g     | きゅうり               | 15.00 g    | ブロッコリー JA        | 20.00 g    |
|               |            | だし昆布           | 1.00 g     | 冷 ホールコーン         | 7.00 g     | もやし                | 10.00 g    | キャベツ             | 20.00 g    |
|               |            | 食塩（並塩）         | 0.20 g     | ★・イタリアンドレッシング    | 7.00 g     | きくらげ(乾)せん切りカット     | 0.50 g     | にんじん             | 5.00 g     |
|               |            | 水              | 135.00 g   |                  |            | 醸造酢                | 3.00 g     | 花かつお             | 2.00 g     |
|               |            |                |            | 【でこぼん】           |            | うすくちしょうゆ           | 2.50 g     | うすくちしょうゆ         | 1.70 g     |
|               |            |                |            | デコポン             | 0.17 個     | 希少糖                | 2.00 g     | 本みりん             | 0.50 g     |
|               |            |                |            | デコポン             | 0.25 個     | ごま油 1650g          | 1.00 g     |                  |            |
|               |            |                |            |                  |            | 和からし粉              | 0.10 g     | 【はじき黒豆】          |            |
|               |            |                |            |                  |            | 【杏仁豆腐】             |            | はじき黒豆            | 8.00 g     |
|               |            |                |            |                  |            | ★・杏仁豆腐40g          | 1.00 個     |                  |            |

| 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名       | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名      | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 |
|------------------|------------|----------------|------------|---------------|------------|--------------|------------|-------------------|------------|
| 【牛乳】             |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】          |            | 【牛乳】         |            | 【牛乳】              |            |
| ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳         | 1.00 本     | ★普通牛乳        | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     |
| 【カレーライス】         |            | 【親子丼】          |            | 【全粒粉パン】       |            | 【赤飯(赤飯の素)】   |            | 【米粉パン】            |            |
| 精白米(学校給食用)       | 70.00 g    | 精白米(学校給食用)     | 70.00 g    | 全粒粉パン(学校給食用)  | 1.00 個     | 精白米(学校給食用)   | 65.00 g    | 米粉パン(学校給食用)       | 1.00 個     |
| 米粒麦              | 10.00 g    | 米粒麦            | 10.00 g    | 全粒粉パン(学校給食用)  | 1.00 個     | もち米          | 10.00 g    | 米粉パン(学校給食用)       | 1.00 個     |
|                  |            |                |            | 全粒粉パン(学校給食用)  | 1.00 個     | ・赤飯の素        | 23.00 g    | 米粉パン(学校給食用)       | 1.00 個     |
| ★牛肉 スライス         | 20.00 g    | ★若鶏肉(皮なし)むね・もも | 30.00 g    |               |            | いりごま(黒)      | 1.00 g     |                   |            |
| 赤ワイン             | 1.00 g     | 清酒 上撰          | 2.00 g     | 【黒豆きな粉クリーム】   |            |              |            | 【魚のレモンソースかけ】      |            |
| じゃがいも            | 40.00 g    | たまねぎ           | 50.00 g    | 黒豆きな粉クリーム 10g | 1.00 個     | 【えびフライ】      |            | ・ホキ 角切り           | 40.00 g    |
| たまねぎ             | 40.00 g    | にんじん           | 10.00 g    |               |            | ★・えびフライ 30g  | 1.00 個     | 清酒 上撰             | 2.00 g     |
| にんじん             | 10.00 g    | かまぼこ スライス      | 8.00 g     | 【肉団子のトマトソース煮】 |            | ★・えびフライ 40g  |            | 食塩(並塩)            | 0.15 g     |
| 冷 おろしにんにく        | 0.40 g     | 生しいたけ          | 8.00 g     | ★・冷凍 肉団子      | 35.00 g    | サラダ油 1斗缶     | 4.00 g     | 米粉                | 7.00 g     |
| セロリ              | 3.00 g     | 中ねぎ            | 6.00 g     | たまねぎ          | 45.00 g    |              |            | サラダ油 1斗缶          | 5.00 g     |
| サラダ油 1.5L        | 0.50 g     | 鶏卵             | 30.00 g    | キャベツ          | 35.00 g    | 【ごまドレッシングあえ】 |            | 希少糖               | 3.00 g     |
| チャツネ             | 0.50 g     | うすくちしょうゆ       | 4.00 g     | ブロッコリー冷凍      | 15.00 g    | こまつな 生       | 25.00 g    | うすくちしょうゆ          | 2.00 g     |
| ディナーカレーフレーク      | 2.00 g     | 希少糖            | 1.00 g     | ぶなしめじ(生)      | 10.00 g    | キャベツ         | 35.00 g    | レモン果汁 県産          | 3.00 g     |
| パーメントカレーフレーク     | 8.00 g     | 本みりん           | 2.00 g     | 白いんげん豆水煮 レトルト | 20.00 g    | ・錦糸卵(冷凍)     | 5.00 g     | 水                 | 3.00 g     |
| インドカレー           | 3.00 g     | 食塩(並塩)         | 0.20 g     | トマト水煮缶 ダイスカット | 15.00 g    | うすくちしょうゆ     | 2.50 g     |                   |            |
| とんかつソース 1.8L     | 2.00 g     | じゃがいもでん粉       | 0.50 g     | チキンコンソメ       | 0.30 g     | 希少糖          | 1.50 g     | 【小松菜とツナのサラダ】      |            |
| トマトケチャップ         | 4.50 g     | だしかつお          | 2.00 g     | サラダ油 1.5L     | 1.00 g     | サラダ油 1.5L    | 1.50 g     | こまつな 生            | 30.00 g    |
| チキンコンソメ          | 0.20 g     | だし昆布           | 1.00 g     | 赤ワイン          | 2.00 g     | りんご酢         | 2.00 g     | もやし               | 30.00 g    |
| 牛乳(調理用)          | 10.00 g    | 水              | 70.00 g    | トマトピューレ       | 4.00 g     | いりごま 白 皮むき   | 1.00 g     | まぐろ 油漬け レトルト      | 10.00 g    |
| 水                | 80.00 g    |                |            | トマトケチャップ      | 8.00 g     | すりごま         | 1.00 g     | うすくちしょうゆ          | 2.00 g     |
|                  |            | 【小松菜のちりめんあえ】   |            | ウスターソース 1.8L  | 1.50 g     |              |            | 希少糖               | 1.50 g     |
| 【三木町産豆腐のかみかみサラダ】 |            | こまつな 生         | 25.00 g    | 希少糖           | 1.00 g     | 【黒豆豆腐のみそ汁】   |            | 醸造酢               | 2.50 g     |
| 大豆豆腐(三木町大豆使用)    | 15.00 g    | キャベツ           | 20.00 g    | 食塩(並塩)        | 0.20 g     | 黒豆豆腐         | 18.00 g    |                   |            |
| きゅうり             | 20.00 g    | 冷 ホールコーン       | 5.00 g     | こしょう          | 0.02 g     | 油揚げ          | 5.00 g     | 【コンソメスープ】         |            |
| 芽ひじき(乾燥)         | 1.00 g     | 上乾ちりめん         | 2.00 g     | じゃがいもでん粉      | 0.50 g     | 生しいたけ        | 4.00 g     | ★シヨルダーベーコン 1cmカット | 7.00 g     |
| ★・するめ カットサラダ用    | 3.00 g     | 芽ひじき(乾燥)       | 0.80 g     | 水             | 30.00 g    | カットわかめ       | 0.50 g     | じゃがいも             | 20.00 g    |
| トマト              | 10.00 g    | うすくちしょうゆ       | 1.60 g     |               |            | たまねぎ         | 30.00 g    | たまねぎ              | 30.00 g    |
| おろししょうが          | 1.00 g     | 希少糖            | 1.00 g     | 【ブロッコリーのサラダ】  |            | 中ねぎ          | 5.00 g     | キャベツ              | 10.00 g    |
| 醸造酢              | 1.80 g     | りんご酢           | 1.00 g     | ブロッコリー JA     | 20.00 g    | 黒豆みそ         | 5.00 g     | にんじん              | 5.00 g     |
| 希少糖              | 0.70 g     | いりごま 白 皮むき     | 1.00 g     | キャベツ          | 20.00 g    | 白みそ          | 4.00 g     | セロリ               | 2.00 g     |
| うすくちしょうゆ         | 1.50 g     | 【げんこつあめ】       |            | きゅうり JA       | 10.00 g    | だし昆布         | 1.00 g     | パセリ               | 1.00 g     |
| ごま油 1650g        | 0.50 g     | ・げんこつあめ        | 1.00 個     | 冷 ホールコーン      | 5.00 g     | だし煮干し 大羽     | 4.00 g     | チキンコンソメ           | 0.40 g     |
|                  |            |                |            | まぐろ 油漬け レトルト  | 10.00 g    | 水            | 130.00 g   | がらスープ             | 5.00 g     |
| 【キャンディチーズ】       |            |                |            | 希少糖           | 0.80 g     |              |            | うすくちしょうゆ          | 0.50 g     |
| ・キャンディチーズ(鉄強化)   | 2.00 個     |                |            | りんご酢          | 2.00 g     | 【お祝いデザート】    |            | 食塩(並塩)            | 0.15 g     |
|                  |            |                |            | うすくちしょうゆ      | 1.80 g     | ・お祝いデザート     | 1.00 個     | こしょう              | 0.02 g     |
|                  |            |                |            | サラダ油 1.5L     | 0.50 g     |              |            | 水                 | 130.00 g   |
|                  |            |                |            |               |            |              |            |                   |            |

## 令和4年度 小学校献立(原案)

2022年 4月25日 月曜日 2022年 4月26日 火曜日 2022年 4月27日 水曜日 2022年 4月28日 木曜日

| 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名                | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 |
|--------------------|------------|---------------------|------------|------------------------|------------|-------------------|------------|
| <b>【牛乳】</b>        |            | <b>【牛乳】</b>         |            | <b>【牛乳】</b>            |            | <b>【牛乳】</b>       |            |
| ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳                  | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     |
|                    |            |                     |            |                        |            |                   |            |
| <b>【わかめごはん】</b>    |            | <b>【たけのこごはん】</b>    |            | <b>【小型コッペパン】</b>       |            | <b>【もち麦ごはん】</b>   |            |
| 精白米（学校給食用）         | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）          | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）           | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）        | 75.00 g    |
| 米粒麦                | 10.00 g    | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも      | 15.00 g    | コッペパン（学校給食用）           | 1.00 個     | 讃岐もち麦             | 5.00 g     |
| わかめごはんの素           | 1.50 g     | 清酒 上撰               | 2.00 g     | コッペパン（学校給食用）           | 1.00 個     |                   |            |
|                    |            | ・ゆでたけのこごはん用カット      | 20.00 g    |                        |            | <b>【いわしのかば焼き】</b> |            |
| <b>【肉じゃが】</b>      |            | <b>にんじん</b>         | 10.00 g    | <b>【大豆入りミートソースパスタ】</b> |            | ・いわし開きでんぶん付き 30g  | 1.00 個     |
| ★牛肉 スライス           | 25.00 g    | 油揚げ                 | 5.00 g     | ペンネ                    | 30.00 g    | ・いわし開きでんぶん付き 40g  |            |
| じゃがいも              | 80.00 g    | むきえだまめ 冷凍           | 6.00 g     | ゆで塩                    | 0.10 g     | サラダ油 1斗缶          | 5.00 g     |
| たまねぎ               | 40.00 g    | こいくちしょうゆ            | 1.20 g     | ★牛肉 ミンチ                | 15.00 g    | こいくちしょうゆ          | 1.60 g     |
| にんじん               | 10.00 g    | うすくちしょうゆ            | 2.50 g     | ★豚肉 ミンチ                | 15.00 g    | 本みりん              | 0.80 g     |
| きんぴらこんにやく          | 20.00 g    | 食塩（並塩）              | 0.10 g     | 大豆水煮 国産                | 20.00 g    | 希少糖               | 1.80 g     |
| さやいんげん 冷凍          | 8.00 g     | 本みりん                | 2.00 g     | たまねぎ                   | 15.00 g    | 清酒 上撰             | 0.80 g     |
| サラダ油 1.5L          | 0.50 g     | だし昆布                | 1.00 g     | にんじん                   | 10.00 g    | じゃがいもでん粉          | 0.20 g     |
| 清酒 上撰              | 2.00 g     |                     |            | ぶなしめじ（生）               | 10.00 g    | 水                 | 3.00 g     |
| 中ざら糖               | 3.00 g     | <b>【きゅうりのレモンあえ】</b> |            | パセリ                    | 1.00 g     |                   |            |
| こいくちしょうゆ           | 3.50 g     | きゅうり                | 25.00 g    | トマトケチャップ               | 5.00 g     | <b>【ひじきの炒め煮】</b>  |            |
| 本みりん               | 1.50 g     | キャベツ                | 25.00 g    | トマトピューレ                | 10.00 g    | ★牛肉 スライス          | 8.00 g     |
| 水                  | 15.00 g    | にんじん                | 5.00 g     | ウスターソース 1.8L           | 4.00 g     | 芽ひじき（乾燥）          | 2.00 g     |
|                    |            | セロリ                 | 4.00 g     | 冷 おろしにんにく              | 0.30 g     | ・ごぼうカットささがき       | 10.00 g    |
| <b>【小松菜のおかかあえ】</b> |            | レモン果汁 県産            | 2.00 g     | 食塩（並塩）                 | 0.20 g     | にんじん              | 5.00 g     |
| こまつな 生             | 35.00 g    | りんご酢                | 1.20 g     | こしょう                   | 0.02 g     | きんぴらこんにやく         | 10.00 g    |
| キャベツ               | 25.00 g    | 希少糖                 | 3.00 g     | 赤ワイン                   | 2.00 g     | 大豆水煮 国産           | 10.00 g    |
| にんじん               | 5.00 g     | いりごま 白 皮むき          | 1.00 g     | チキンコンソメ                | 0.30 g     | むきえだまめ 冷凍         | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ           | 1.80 g     | 食塩（並塩）              | 0.20 g     | サラダ油 1.5L              | 2.00 g     | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     |
| 希少糖                | 1.00 g     |                     |            | 粉チーズ                   | 2.00 g     | 中ざら糖              | 1.30 g     |
| 醸造酢                | 1.50 g     | <b>【豚汁】</b>         |            |                        |            | 希少糖               | 1.50 g     |
| 花かつお               | 1.00 g     | ★豚肉 スライス            | 10.00 g    | <b>【アスパラサラダ】</b>       |            | こいくちしょうゆ          | 2.20 g     |
|                    |            | 清酒 上撰               | 0.50 g     | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き）     | 5.00 g     | 清酒 上撰             | 1.00 g     |
|                    |            | ・さつまいも（皮なし2cmカット）   | 30.00 g    | アスパラガス JA              | 25.00 g    | 水                 | 6.00 g     |
|                    |            | ・ごぼうカットささがき         | 10.00 g    | キャベツ                   | 25.00 g    |                   |            |
|                    |            | 生しいたけ               | 5.00 g     | 冷 ホールコーン               | 5.00 g     | <b>【わかたけ汁】</b>    |            |
|                    |            | にんじん                | 5.00 g     | りんご酢                   | 1.50 g     | ・ゆでたけのこ汁用カット      | 30.00 g    |
|                    |            | だいこん                | 20.00 g    | 食塩（並塩）                 | 0.40 g     | たまねぎ              | 20.00 g    |
|                    |            | 中ねぎ                 | 5.00 g     | こしょう                   | 0.02 g     | カットわかめ            | 1.00 g     |
|                    |            | 中みそ                 | 5.00 g     | 希少糖                    | 0.60 g     | かまぼこ スライス         | 10.00 g    |
|                    |            | 白みそ                 | 4.00 g     |                        |            | 中ねぎ               | 5.00 g     |
|                    |            | だし煮干し 大羽            | 4.00 g     | <b>【清見オレンジ】</b>        |            | うすくちしょうゆ          | 1.80 g     |
|                    |            | 水                   | 130.00 g   | 清見オレンジ                 | 0.17 個     | 食塩（並塩）            | 0.20 g     |
|                    |            |                     |            | 清見オレンジ                 | 0.25 個     | だしかつお             | 4.00 g     |
|                    |            | <b>【ブルー】</b>        |            |                        |            | だし昆布              | 1.00 g     |
|                    |            | ★ブルー（乾） 2個入り        | 1.00 袋     |                        |            | 水                 | 140.00 g   |
|                    |            |                     |            |                        |            |                   |            |

2022年 5月 2日 月曜日 2022年 5月 6日 金曜日

| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名                 | 一人分量<br>単位 |
|-----------------|------------|-------------------------|------------|
| <b>【牛乳】</b>     |            | <b>【牛乳】</b>             |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳                   | 1.00 本     |
| <b>【かきまぜずし】</b> |            | <b>【コッペパン】</b>          |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）            | 1.00 個     |
| 清酒 上撰           | 1.50 g     | コッペパン（学校給食用）            | 1.00 個     |
| だし昆布            | 1.00 g     | コッペパン（学校給食用）            | 1.00 個     |
| 上白糖             | 7.00 g     |                         |            |
| 醸造酢             | 11.00 g    | <b>【いちごジャム】</b>         |            |
| 食塩（並塩）          | 0.90 g     | いちごジャム（低糖度）15g          | 1.00 個     |
|                 |            |                         |            |
| 冷凍むきえび 2L       | 10.00 g    |                         |            |
| 清酒 上撰           | 1.00 g     | <b>【魚の新茶揚げ】</b>         |            |
| ★・味付けあなご        | 10.00 g    | ・メルルーサ切り身 40g           | 1.00 個     |
| 干しいたけ スライス      | 0.30 g     |                         |            |
| にんじん            | 7.00 g     | うすくちしょうゆ                | 1.50 g     |
| ・ごぼうカットさがき      | 8.00 g     | 清酒 上撰                   | 2.00 g     |
| ★・高野豆腐（すし用カット）  | 1.00 g     | 食塩（並塩）                  | 0.20 g     |
| グリーンピース 冷凍      | 5.00 g     | サラダ油 1斗缶                | 5.00 g     |
| ★・錦糸卵（冷凍）       | 10.00 g    |                         |            |
| 上白糖             | 1.20 g     | ・玉露（茶） 食べるお茶            | 0.40 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.50 g     | ・抹茶（粉末緑茶）               | 0.30 g     |
| 清酒 上撰           | 0.50 g     | 米粉                      | 4.00 g     |
|                 |            |                         |            |
|                 |            | <b>【小松菜のごまドレッシングあえ】</b> |            |
| <b>【ちりめんあえ】</b> |            | こまつな 生                  | 35.00 g    |
| キャベツ            | 20.00 g    | キャベツ                    | 20.00 g    |
| ほうれんそう          | 25.00 g    | にんじん                    | 5.00 g     |
| にんじん            | 10.00 g    | こいくちしょうゆ                | 1.50 g     |
| 上乾ちりめん          | 3.00 g     | 希少糖                     | 1.00 g     |
| 醸造酢             | 1.80 g     | 醸造酢                     | 1.50 g     |
| 希少糖             | 1.80 g     | ・サラダ油 1.5L              | 0.50 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.50 g     | すりごま                    | 2.00 g     |
|                 |            |                         |            |
| <b>【わかたけ汁】</b>  |            | <b>【せん切り野菜のスープ】</b>     |            |
| ・ゆでたけのこ汁用カット    | 25.00 g    | ウインナーソーセージ輪切り           | 7.00 g     |
| たまねぎ            | 20.00 g    | ★鶏卵                     | 20.00 g    |
| カットわかめ          | 0.80 g     | もやし                     | 15.00 g    |
| ★・型抜きかまぼこ かぶと   | 10.00 g    | にんじん                    | 5.00 g     |
| 中ねぎ             | 5.00 g     | きくらげ（乾）せん切りカット          | 1.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.50 g     | たまねぎ                    | 20.00 g    |
| 食塩（並塩）          | 0.16 g     | 中ねぎ                     | 5.00 g     |
| ★だしかつお          | 4.00 g     | ★がらスープ                  | 5.00 g     |
| だし昆布            | 1.00 g     | ★中華スープストック              | 0.50 g     |
| 水               | 140.00 g   | 食塩（並塩）                  | 0.08 g     |
|                 |            | こしょう                    | 0.02 g     |
| <b>【かしわ餅】</b>   |            | ごま油 1650g               | 0.50 g     |
| ★・かしわもち 30g     | 1.00 個     | うすくちしょうゆ                | 1.20 g     |
|                 |            | ★じゃがいもでん粉               | 0.30 g     |
|                 |            | 水                       | 120.00 g   |
|                 |            |                         |            |
|                 |            | <b>【甘夏みかん】</b>          |            |
|                 |            | あまなつみかん                 | 0.17 個     |
|                 |            | あまなつみかん                 | 0.25 個     |
|                 |            |                         |            |

| 2022年 5月 9日 月曜日   | 2022年 5月10日 火曜日 | 2022年 5月11日 水曜日 | 2022年 5月12日 木曜日 | 2022年 5月13日 金曜日     |            |                     |            |               |            |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------------|------------|---------------------|------------|---------------|------------|
| 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位      | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位      | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名       | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】              |                 | 【牛乳】            |                 | 【牛乳】                |            | 【牛乳】                |            | 【牛乳】          |            |
| ★普通牛乳             | 1.00 本          | ★普通牛乳           | 1.00 本          | ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳         | 1.00 本     |
|                   |                 |                 |                 |                     |            |                     |            |               |            |
| 【山菜ピラフ】           |                 | 【わかめごはん】        |                 | 【黒糖パン】              |            | 【えんどう豆ごはん（きやつき使用）】  |            | 【コッペパン】       |            |
| 精白米（学校給食用）        | 70.00 g         | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g         | コッペパン（学校給食用）        | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）          | 65.00 g    | コッペパン（学校給食用）  | 1.00 個     |
| ・山菜ミックス           | 15.00 g         | 米粒麦             | 10.00 g         | コッペパン（学校給食用）        | 1.00 個     | もち米                 | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）  | 1.00 個     |
| ★若鶏肉（皮なし）むね・もも    | 15.00 g         | わかめごはんの素        | 1.50 g          | コッペパン（学校給食用）        | 1.00 個     | だし昆布                | 1.00 g     | コッペパン（学校給食用）  | 1.00 個     |
| にんじん              | 5.00 g          |                 |                 | 黒砂糖（パン用発注なし）        | 10.00 g    | えんどうまめ              | 15.00 g    |               |            |
| ★・ゆでたけのこはん用カット    | 10.00 g         | 【いわしの梅煮】        |                 |                     |            | 食塩（並塩）              | 0.60 g     | 【黒豆入りポークビーンズ】 |            |
| 冷 ホールコーン          | 5.00 g          | ★・いわし梅煮 40 g    | 1.00 個          | 【あさりのチャウダー】         |            | 清酒 上撰               | 1.00 g     | ★豚肉 スライス      | 20.00 g    |
| 清酒 上撰             | 1.00 g          | ★・いわし梅煮 50 g    | 1.00 個          | シヨルダーベーコン 1cmカット    | 7.00 g     |                     |            | 赤ワイン          | 1.00 g     |
| ★チキンコンソメ          | 0.70 g          |                 |                 | あさり 水煮              | 20.00 g    | 【豚肉の梅みそ煮】           |            | 黒大豆           | 6.00 g     |
| ・サラダ油 1.5L        | 1.00 g          | 【さやいんげんのごまあえ】   |                 | 白ワイン                | 1.00 g     | ★豚肉 スライス            | 40.00 g    | 大豆水煮 国産       | 15.00 g    |
| こいくちしょうゆ          | 1.00 g          | さやいんげん 冷凍       | 35.00 g         | じゃがいも               | 40.00 g    | おろししょうが             | 0.50 g     | じゃがいも         | 45.00 g    |
| 食塩（並塩）            | 0.20 g          | にんじん            | 10.00 g         | たまねぎ                | 35.00 g    | こいくちしょうゆ            | 1.00 g     | たまねぎ          | 45.00 g    |
| こしょう              | 0.02 g          | 冷 ホールコーン        | 5.00 g          | にんじん                | 10.00 g    | 清酒 上撰               | 1.00 g     | にんじん          | 10.00 g    |
|                   |                 | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g          | ぶなしめじ（生）            | 10.00 g    | ★・ゆでたけのこ煮物用カット小さめ乱切 | 25.00 g    | 冷 おろしにんにく     | 0.50 g     |
| 【三木町産豆腐のかみかみサラダ】  |                 | すりごま            | 1.00 g          | パセリ                 | 0.50 g     | たまねぎ                | 35.00 g    | パセリ           | 0.50 g     |
| 大豆豆腐（三木町大豆使用）     | 30.00 g         | うすくちしょうゆ        | 1.50 g          | ・サラダ油 1.5L          | 1.00 g     | にんじん                | 15.00 g    | ・サラダ油 1.5L    | 1.00 g     |
| きゅうり J A          | 20.00 g         | 醸造酢             | 1.00 g          | ★チキンコンソメ            | 0.60 g     | 生しいたけ               | 7.00 g     | トマトピューレ       | 6.00 g     |
| 芽ひじき（乾燥）          | 1.00 g          | 希少糖             | 0.80 g          | 食塩（並塩）              | 0.20 g     | 中ねぎ                 | 5.00 g     | トマトケチャップ      | 3.00 g     |
| ★・するめ カットサラダ用     | 5.00 g          |                 |                 | こしょう                | 0.02 g     | ・サラダ油 1.5L          | 0.50 g     | トマト水煮缶 ダイスカット | 8.00 g     |
| トマト               | 5.00 g          | 【黒豆みそのみそ汁】      |                 | ローリエ                | 0.05 g     | ★・ねり梅               | 5.00 g     | 希少糖           | 1.20 g     |
| おろししょうが           | 0.50 g          | ★ソフト豆腐          | 30.00 g         | ★がらスープ              | 5.00 g     | ★赤みそ                | 3.50 g     | ウスターソース 1.8L  | 0.60 g     |
| ★パンバンジードレッシング     | 5.50 g          | 生しいたけ           | 5.00 g          | 水                   | 60.00 g    | 希少糖                 | 1.70 g     | ★チキンコンソメ      | 0.40 g     |
|                   |                 | カットわかめ          | 0.50 g          |                     |            | 清酒 上撰               | 1.00 g     | うすくちしょうゆ      | 1.00 g     |
| 【チンゲンサイと肉だんごのスープ】 |                 | たまねぎ            | 25.00 g         | ・サラダ油 1.5L          | 1.00 g     |                     |            | 水             | 30.00 g    |
| ★・冷凍 肉団子          | 35.00 g         | 中ねぎ             | 5.00 g          | 有塩バター 450g          | 2.50 g     | 【小松菜のおかかあえ】         |            |               |            |
| はるさめ              | 3.00 g          | 黒豆みそ            | 5.00 g          | ★薄力粉                | 4.00 g     | こまつな 生              | 35.00 g    | 【ごまじゃこサラダ】    |            |
| たまねぎ              | 20.00 g         | ★白みそ            | 4.00 g          | 牛乳（調理用）             | 30.00 g    | キャベツ                | 25.00 g    | こまつな 生        | 20.00 g    |
| にんじん              | 10.00 g         | だし煮干し 大羽        | 4.00 g          |                     |            | にんじん                | 5.00 g     | きゅうり J A      | 15.00 g    |
| 生しいたけ             | 7.00 g          | 水               | 130.00 g        | 【三木町産きゅうりとアスパラのサラダ】 |            | うすくちしょうゆ            | 1.50 g     | キャベツ          | 15.00 g    |
| チンゲンサイ            | 20.00 g         |                 |                 | ★まぐろ 油漬け レトルト       | 10.00 g    | 希少糖                 | 1.00 g     | 上乾ちりめん        | 2.00 g     |
| ★チキンコンソメ          | 0.40 g          |                 |                 | きゅうり J A            | 30.00 g    | 醸造酢                 | 1.40 g     | 芽ひじき（乾燥）      | 1.00 g     |
| ★中華スープストック        | 0.40 g          |                 |                 | アスパラガス J A          | 15.00 g    | 花かつお                | 1.00 g     | いりごま 白 皮むき    | 1.00 g     |
| ★がらスープ            | 4.00 g          |                 |                 | キャベツ                | 13.00 g    |                     |            | うすくちしょうゆ      | 1.40 g     |
| 食塩（並塩）            | 0.20 g          |                 |                 | たまねぎ                | 5.00 g     | 【小魚アーモンド 1食用】       |            | りんご酢          | 1.70 g     |
| うすくちしょうゆ          | 1.00 g          |                 |                 | うすくちしょうゆ            | 1.60 g     | 小魚アーモンド 8g          | 1.00 袋     | ごま油 1650g     | 0.70 g     |
| こしょう              | 0.02 g          |                 |                 | レモン果汁 県産            | 1.00 g     |                     |            | 希少糖           | 0.90 g     |
| 水                 | 120.00 g        |                 |                 | 希少糖                 | 0.80 g     |                     |            | こしょう          | 0.01 g     |
|                   |                 |                 |                 | りんご酢                | 0.80 g     |                     |            |               |            |
| 【野菜のマフィン】         |                 |                 |                 | いりごま 白 皮むき          | 1.00 g     |                     |            | 【美生柑】         |            |
| ★・野菜マフィン          | 1.00 個          |                 |                 | すりごま                | 1.00 g     |                     |            | 美生柑           | 0.17 個     |
|                   |                 |                 |                 |                     |            |                     |            | 美生柑           | 0.25 個     |
|                   |                 |                 |                 | 【桃シャーベット】           |            |                     |            |               |            |
|                   |                 |                 |                 | ・黄桃シャーベット           | 1.00 個     |                     |            |               |            |

| 2022年 5月16日 月曜日 |            | 2022年 5月17日 火曜日   |            | 2022年 5月18日 水曜日 |            | 2022年 5月19日 木曜日     |            | 2022年 5月20日 金曜日   |            |
|-----------------|------------|-------------------|------------|-----------------|------------|---------------------|------------|-------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】                |            | 【牛乳】              |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     |
|                 |            |                   |            |                 |            |                     |            |                   |            |
| 【麦ごはん】          |            | 【麦ごはん】            |            | 【小型コッペパン】       |            | 【もち麦ごはん】            |            | 【全粒粉パン】           |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）        | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）          | 75.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| 米粒麦             | 10.00 g    | 米粒麦               | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | 讃岐もち麦               | 5.00 g     | 全粒粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     |
|                 |            |                   |            | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |                     |            | 全粒粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| 【ふりかけ】          |            | 【黒豆豆腐入り麻婆豆腐】      |            |                 |            | 【しょうゆ豆】             |            |                   |            |
| ★穀物ふりかけ(鉄強化)    | 1.00 袋     | ★豚肉 ミンチ           | 20.00 g    | 【ひじきスパゲッティ】     |            | ★・しょうゆ豆（辛子抜き）       | 15.00 g    | 【はちみつマーガリン】       |            |
|                 |            | 清酒 上撰             | 1.00 g     | ★スパゲッティ（ハーフ）    | 30.00 g    |                     |            | ★はちみつマーガリン        | 1.00 個     |
|                 |            | ★木綿豆腐             | 70.00 g    | ・長ひじき（乾燥）       | 2.00 g     | 【さわらのごまだれかけ】        |            |                   |            |
| 【厚揚げとひじきのうま煮】   |            | 黒豆豆腐              | 20.00 g    | ウインナーソーセージ輪切り   | 10.00 g    | ・さわら切り身 40g         | 1.00 個     |                   |            |
| ★牛肉 スライス        | 20.00 g    | にんじん              | 10.00 g    | たまねぎ            | 25.00 g    |                     |            | 【肉団子のトマトシチュー】     |            |
| ★・厚揚げ（冷）1cm角    | 35.00 g    | たまねぎ              | 35.00 g    | にんじん            | 12.00 g    | 清酒 上撰               | 2.00 g     | ★・冷凍 肉団子          | 35.00 g    |
| 芽ひじき（乾燥）        | 3.00 g     | 中ねぎ               | 5.00 g     | ピーマン            | 5.00 g     | 米粉                  | 5.00 g     | たまねぎ              | 45.00 g    |
| ・ごぼうカットさがき      | 20.00 g    | きくらげ(乾)せん切りカット    | 1.00 g     | エリンギ            | 10.00 g    | サラダ油 1斗缶            | 5.00 g     | じゃがいも             | 40.00 g    |
| にんじん            | 5.00 g     | おろししょうが           | 0.50 g     | ・サラダ油 1.5L      | 2.00 g     | すりごま                | 0.50 g     | にんじん              | 20.00 g    |
| 生しいたけ           | 5.00 g     | 冷 おろしにんにく         | 0.50 g     | ★がらスープ          | 2.50 g     | いりごま（白）             | 0.50 g     | ぶなしめじ(生)          | 10.00 g    |
| きんぴらこんにやく       | 20.00 g    | ごま油 1650g         | 1.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | こいくちしょうゆ            | 1.70 g     | ブロッコリー冷凍          | 15.00 g    |
| さやいんげん 冷凍       | 5.00 g     | 希少糖               | 1.20 g     | こしょう            | 0.02 g     | 本みりん                | 1.40 g     | トマト水煮缶 ダイスカット     | 15.00 g    |
| こいくちしょうゆ        | 3.50 g     | ★赤みそ              | 6.00 g     | うすくちしょうゆ        | 2.50 g     | 希少糖                 | 1.50 g     | ★チキンコンソメ          | 0.30 g     |
| 中ざら糖            | 1.20 g     | こいくちしょうゆ          | 0.50 g     |                 |            | 清酒 上撰               | 1.70 g     | ・サラダ油 1.5L        | 1.00 g     |
| 清酒 上撰           | 2.00 g     | トウバンジャン           | 0.18 g     | 【瀬戸内産小あじのから揚げ】  |            | 水                   | 8.00 g     | 赤ワイン              | 2.00 g     |
| 本みりん            | 1.70 g     | トマトケチャップ          | 5.00 g     | ★・豆あじ から揚げ      | 25.00 g    | ★じゃがいもでん粉           | 0.20 g     | トマトピューレ           | 4.00 g     |
| ・サラダ油 1.5L      | 0.50 g     | ★チキンコンソメ          | 0.50 g     | サラダ油 1斗缶        | 3.00 g     |                     |            | トマトケチャップ          | 8.00 g     |
| ★だしかつお          | 1.00 g     | ★じゃがいもでん粉         | 0.80 g     | 食塩（並塩）          | 0.05 g     |                     |            | ウスターソース 1.8L      | 2.00 g     |
| 水               | 25.00 g    | 水                 | 20.00 g    |                 |            | 【たけのこの含め煮】          |            | 上白糖               | 1.00 g     |
|                 |            |                   |            | 【ゆばサラダ】         |            | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも      | 8.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.20 g     |
| 【ほうれん草のごまあえ】    |            | 【春雨サラダ】           |            | ★・湯葉 カット        | 2.00 g     | ★・ゆでたけのこ業務用カット小さめ乱切 | 35.00 g    | こしょう              | 0.02 g     |
| ほうれんそう          | 35.00 g    | はるさめ              | 5.00 g     | 糸かまぼこ           | 6.00 g     | にんじん                | 10.00 g    | ★じゃがいもでん粉         | 0.50 g     |
| もやし             | 20.00 g    | ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     | キャベツ            | 30.00 g    | サイコロ波こんにやく          | 15.00 g    | 水                 | 30.00 g    |
| にんじん            | 5.00 g     | キャベツ              | 30.00 g    | こまつな 生          | 20.00 g    | さやいんげん 冷凍           | 5.00 g     |                   |            |
| すりごま            | 1.00 g     | きゅうりJA            | 20.00 g    | りんご酢            | 1.80 g     | 希少糖                 | 1.00 g     | 【ひじきとチーズの豚骨サラダ】   |            |
| いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | 醸造酢               | 3.00 g     | ごま油 1650g       | 0.50 g     | こいくちしょうゆ            | 1.50 g     | 芽ひじき（乾燥）          | 1.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | うすくちしょうゆ          | 1.70 g     | 希少糖             | 0.70 g     | 清酒 上撰               | 1.50 g     | ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     |
| ポン酢             | 0.50 g     | 希少糖               | 1.70 g     | うすくちしょうゆ        | 1.40 g     | だし汁                 | 15.00 g    | キャベツ              | 30.00 g    |
|                 |            | ごま油 1650g         | 0.50 g     | 食塩（並塩）          | 0.05 g     |                     |            | ★・ダイスチーズ 5mm      | 5.00 g     |
| 【アセロラゼリー】       |            | 和からし粉             | 0.10 g     |                 |            | 【わかめのみそ汁】           |            | にんじん              | 10.00 g    |
| ★・アセロラゼリー 40g   | 1.00 個     |                   |            | 【冷凍みかん】         |            | カットわかめ              | 0.80 g     | うすくちしょうゆ          | 2.00 g     |
|                 |            | 【はじき黒豆】           |            | ★・冷凍みかん S       | 1.00 個     | じゃがいも               | 30.00 g    | 希少糖               | 0.50 g     |
|                 |            | はじき黒豆             | 8.00 g     |                 |            | 油揚げ                 | 4.00 g     | ・サラダ油 1.5L        | 2.00 g     |
|                 |            |                   |            |                 |            | たまねぎ                | 25.00 g    | りんご酢              | 2.50 g     |
|                 |            |                   |            |                 |            | えのきたけ(生)            | 5.00 g     | こしょう              | 0.02 g     |
|                 |            |                   |            |                 |            | 中ねぎ                 | 5.00 g     |                   |            |
|                 |            |                   |            |                 |            | ★中みそ                | 5.00 g     | 【小夏】              |            |
|                 |            |                   |            |                 |            | ★白みそ                | 4.00 g     | 小夏                | 0.16 個     |
|                 |            |                   |            |                 |            | だし昆布                | 1.00 g     | 小夏                | 0.25 個     |
|                 |            |                   |            |                 |            | だし煮干し 大羽            | 4.00 g     |                   |            |
|                 |            |                   |            |                 |            | 水                   | 125.00 g   |                   |            |

| 2022年 5月23日    | 月曜日        | 2022年 5月24日    | 火曜日        | 2022年 5月25日      | 水曜日        | 2022年 5月26日       | 木曜日        | 2022年 5月27日      | 金曜日        |
|----------------|------------|----------------|------------|------------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|
| 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】           |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】             |            |
| ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     |
|                |            |                |            |                  |            |                   |            | 【米粉パン】           |            |
| 【親子丼】          |            | 【麦ごはん】         |            | 【ミルクパン】          |            | 【カレーライス】          |            | 米粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| 精白米（学校給食用）     | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）     | 70.00 g    | ミルクパン30g（学校給食用）  | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）        | 70.00 g    | 米粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| 米粒麦            | 10.00 g    | 米粒麦            | 10.00 g    | ★ミルクパン40g（学校給食用） | 1.00 個     | 米粒麦               | 10.00 g    | 米粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     |
|                |            |                |            | ★ミルクパン50g（学校給食用） | 1.00 個     |                   |            |                  |            |
| ★若鶏肉（皮なし）むね・もも | 30.00 g    | 【ヤンニョムチキン】     |            |                  |            | ★牛肉 スライス          | 25.00 g    | 【魚とカシューナッツの揚げ煮】  |            |
| 清酒 上撰          | 2.00 g     | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも | 45.00 g    |                  |            | 赤ワイン              | 2.00 g     | ★・メルルーサ 角切り      | 40.00 g    |
| たまねぎ           | 50.00 g    | 米粉             | 6.00 g     | 【長崎ちゃんぽん】        |            | じゃがいも             | 40.00 g    | おろししょうが          | 1.00 g     |
| にんじん           | 10.00 g    | サラダ油 1斗缶       | 4.50 g     | ★・冷凍 中華麺         | 50.00 g    | たまねぎ              | 40.00 g    | 清酒 上撰            | 1.00 g     |
| かまぼこ スライス      | 8.00 g     |                |            | ★豚肉 スライス         | 10.00 g    | にんじん              | 15.00 g    | 米粉               | 8.00 g     |
| 生しいたけ          | 8.00 g     | 冷 おろしにんにく      | 0.50 g     | うすくちしょうゆ         | 0.50 g     | 冷 おろしにんにく         | 0.30 g     |                  |            |
| 中ねぎ            | 6.00 g     | ごま油 1650g      | 1.50 g     | おろししょうが          | 0.50 g     | セロリ               | 3.00 g     | ★・カシューナッツ（ロースト）  | 5.00 g     |
| ★鶏卵            | 30.00 g    | トマトピューレ        | 3.00 g     | 冷凍むきえび 2L        | 10.00 g    | むきえだまめ 冷凍         | 8.00 g     | サラダ油 1斗缶         | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ       | 4.00 g     | 希少糖            | 2.50 g     | いか 短冊 冷凍         | 10.00 g    | ・サラダ油 1.5L        | 1.00 g     |                  |            |
| 希少糖            | 1.00 g     | こいくちしょうゆ       | 0.30 g     | あさり 水煮           | 10.00 g    | ★チャツネ             | 1.50 g     | 赤ピーマン            | 3.00 g     |
| 本みりん           | 1.80 g     | トウバンジャン        | 0.10 g     | 清酒 上撰            | 1.00 g     | ★ディナーカレーフレークS     | 2.50 g     | ピーマン             | 4.00 g     |
| 食塩（並塩）         | 0.05 g     | 食塩（並塩）         | 0.00 g     | ・かまぼこ チャンポン用     | 5.00 g     | ★バーモンドカレーフレーク     | 8.00 g     | たまねぎ             | 20.00 g    |
| ★じゃがいもでん粉      | 0.50 g     | こしょう           | 0.00 g     | きくらげ(乾)せん切りカット   | 1.00 g     | ★インドカレー           | 2.50 g     | 希少糖              | 1.80 g     |
| ★だしかつお         | 2.00 g     |                |            | ・ゆでたけのこ汁用カット     | 10.00 g    | ★とんかつソース 1.8L     | 3.00 g     | こいくちしょうゆ         | 1.30 g     |
| 水              | 70.00 g    | 【チョレギサラダ】      |            | にんじん             | 10.00 g    | トマトケチャップ          | 4.50 g     | 清酒 上撰            | 1.00 g     |
|                |            | キャベツ           | 25.00 g    | キャベツ             | 20.00 g    | 牛乳（調理用）           | 10.00 g    | 食塩（並塩）           | 0.01 g     |
| 【きゅうりの土佐あえ】    |            | きゅうり           | 10.00 g    | にら               | 5.00 g     | 水                 | 90.00 g    | 水                | 7.00 g     |
| きゅうり J A       | 45.00 g    | こまつな 生         | 10.00 g    | ★がらスープ           | 5.00 g     |                   |            |                  |            |
| にんじん           | 5.00 g     | 赤ピーマン          | 5.00 g     | ごま油 1650g        | 1.00 g     | 【スナップえんどうのサラダ】    |            | 【ミニトマト】          |            |
| 花かつお           | 1.00 g     | カットわかめ         | 0.50 g     | うすくちしょうゆ         | 0.80 g     | ・スナップエンドウ すじなし    | 30.00 g    | ミニトマト            | 2.00 個     |
| いりごま 白 皮むき     | 1.00 g     | うすくちしょうゆ       | 0.50 g     | 食塩（並塩）           | 0.10 g     | キャベツ              | 30.00 g    |                  |            |
| うすくちしょうゆ       | 1.00 g     | ごま油 1650g      | 1.50 g     | こしょう             | 0.02 g     | ★マヨネーズ 1食用 10g    | 1.00 個     | 【ズッキーニ入り野菜のスープ煮】 |            |
| おろししょうが        | 0.50 g     | 希少糖            | 0.20 g     | ★中華スープストック       | 0.40 g     |                   |            | シヨルダーベーコン 1cmカット | 5.00 g     |
| ポン酢            | 0.50 g     | 食塩（並塩）         | 0.30 g     | 水                | 100.00 g   | 【ヨーグルト】           |            | シェルマカロニ          | 3.00 g     |
|                |            | いりごま 白 皮むき     | 1.50 g     |                  |            | ★・加糖ヨーグルト1食用80g ※ | 1.00 個     | じゃがいも            | 30.00 g    |
| 【小煮干しのから炒り】    |            | ・もみのり          | 0.40 g     | 【そら豆の塩ゆで】        |            |                   |            | たまねぎ             | 20.00 g    |
| かえり            | 4.00 g     |                |            | そらめめ さやつき        | 20.00 g    |                   |            | にんじん             | 10.00 g    |
|                |            |                |            | 食塩（並塩）           | 0.20 g     |                   |            | ズッキーニ 三木町産       | 20.00 g    |
| 【みかんジュース（中のみ）】 |            | 【トック入りスープ】     |            |                  |            |                   |            | 冷凍白いんげん豆         | 10.00 g    |
| みかんジュース        | 1.00 個     | ・トック           | 20.00 g    | 【小松菜のサラダ】        |            |                   |            | ぶなしめじ(生)         | 8.00 g     |
|                |            | 生しいたけ          | 4.00 g     | こまつな 生           | 30.00 g    |                   |            | セロリ              | 2.00 g     |
|                |            | かまぼこ スライス      | 8.00 g     | きゅうり J A         | 20.00 g    |                   |            | パセリ              | 1.00 g     |
|                |            | たまねぎ           | 30.00 g    | にんじん             | 8.00 g     |                   |            | ・サラダ油 1.5L       | 0.50 g     |
|                |            | にんじん           | 5.00 g     | ★・錦糸卵（冷凍）        | 7.00 g     |                   |            | ★がらスープ           | 5.00 g     |
|                |            | 中ねぎ            | 5.00 g     | こいくちしょうゆ         | 1.60 g     |                   |            | ★チキンコンソメ         | 0.40 g     |
|                |            | うすくちしょうゆ       | 1.00 g     | 希少糖              | 1.00 g     |                   |            | ★スープストック         | 0.30 g     |
|                |            | 清酒 上撰          | 1.00 g     | 醸造酢              | 1.20 g     |                   |            | うすくちしょうゆ         | 1.00 g     |
|                |            | ★中華スープストック     | 0.50 g     | ごま油 1650g        | 0.50 g     |                   |            | 食塩（並塩）           | 0.20 g     |
|                |            | ★がらスープ         | 5.00 g     | すりごま             | 1.00 g     |                   |            | こしょう             | 0.02 g     |
|                |            | 食塩（並塩）         | 0.30 g     | いりごま 白 皮むき       | 1.00 g     |                   |            | ローリエ             | 0.02 g     |
|                |            | こしょう           | 0.03 g     |                  |            |                   |            | 水                | 100.00 g   |
|                |            | 水              | 135.00 g   | 【冷凍みかん】          |            |                   |            |                  |            |
|                |            |                |            | ★・冷凍みかん S        | 1.00 個     |                   |            | 【キャンディチーズ】       |            |
|                |            |                |            |                  |            |                   |            | ★・キャンディチーズ（鉄強化）  | 2.00 個     |

| 2022年 5月30日 月曜日   |            | 2022年 5月31日 火曜日 |            |
|-------------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】              |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
|                   |            |                 |            |
| 【ごはん】             |            | 【黒豆のたきこみごはん】    |            |
| 精白米（学校給食用）        | 80.00 g    | 精白米（学校給食用）      | 60.00 g    |
|                   |            | もち米             | 10.00 g    |
| 【ひじきのり】           |            | 黒大豆             | 5.00 g     |
| ★ひじきのり 1食用10g     | 1.00 個     | ★牛肉 スライス        | 15.00 g    |
|                   |            | 清酒 上撰           | 2.00 g     |
| 【かつおの竜田揚げ】        |            | にんじん            | 8.00 g     |
| ★・かつお竜田揚げ 30g     | 1.00 個     | 生しいたけ           | 5.00 g     |
| サラダ油 1斗缶          | 4.00 g     | むきえだまめ 冷凍       | 5.00 g     |
|                   |            | こいくちしょうゆ        | 2.40 g     |
| 【梅肉あえ】            |            | うすくちしょうゆ        | 3.00 g     |
| 大葉（青しそ 葉）         | 0.30 g     | 食塩（並塩）          | 0.10 g     |
| もやし               | 15.00 g    | 本みりん            | 1.00 g     |
| きゅうりJA            | 30.00 g    | だし昆布            | 1.00 g     |
| キャベツ              | 15.00 g    |                 |            |
| ★・ねり梅             | 1.70 g     | 【もやしの甘酢あえ】      |            |
| うすくちしょうゆ          | 1.50 g     | もやし             | 30.00 g    |
| 希少糖               | 1.00 g     | きゅうりJA          | 25.00 g    |
| いりごま 白 皮むき        | 2.00 g     | きくらげ(乾)せん切りカット  | 0.80 g     |
|                   |            | 冷 ホールコーン        | 8.00 g     |
| 【豚汁】              |            | すりごま            | 1.00 g     |
| ★豚肉 スライス          | 10.00 g    | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     |
| 清酒 上撰             | 0.50 g     | うすくちしょうゆ        | 1.50 g     |
| ・きつまいも(皮なし2cmカット) | 30.00 g    | 希少糖             | 1.00 g     |
| ・ごぼうカットさがき        | 10.00 g    | りんご酢            | 1.50 g     |
| にんじん              | 5.00 g     | ごま油 1650g       | 0.50 g     |
| だいこん              | 20.00 g    |                 |            |
| 中ねぎ               | 5.00 g     | 【黒豆豆腐のみそ汁】      |            |
| ★中みそ              | 5.00 g     | 黒豆豆腐            | 18.00 g    |
| ★白みそ              | 4.00 g     | ★ソフト豆腐          | 12.00 g    |
| だし煮干し 大羽          | 4.00 g     | えのきたけ(生)        | 10.00 g    |
| 水                 | 130.00 g   | カットわかめ          | 0.50 g     |
|                   |            | たまねぎ            | 25.00 g    |
|                   |            | 中ねぎ             | 5.00 g     |
|                   |            | 黒豆みそ            | 5.50 g     |
|                   |            | ★白みそ            | 5.00 g     |
|                   |            | だし煮干し 大羽        | 4.00 g     |
|                   |            | だし昆布            | 1.00 g     |
|                   |            | 水               | 130.00 g   |
|                   |            |                 |            |
|                   |            | 【りんごシャーベット】     |            |
|                   |            | ・りんごシャーベット      | 1.00 個     |
|                   |            |                 |            |
|                   |            | 【さばの味噌煮(中のみ)】   |            |
|                   |            | さばの味噌煮 40g      | 1.00 個     |

| 2022年 6月 1日 火曜日   |            | 2022年 6月 2日 水曜日    |            | 2022年 6月3日 木曜日 |            | 2022年 6月 4日 金曜日    |            |
|-------------------|------------|--------------------|------------|----------------|------------|--------------------|------------|
| 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】              |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
| 【カレーピラフ】          |            | 【コッペパン】            |            | 【麦ごはん】         |            | 【チーズパン】            |            |
| 精白米（学校給食用）        | 65.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）     | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 米粒麦               | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | 米粒麦            | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| ★牛肉 スライス          | 15.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |                |            | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 新たまねぎ J A         | 20.00 g    | 切り目入り              |            | 【豚肉の梅みそ煮】      |            | ダイスチーズ 8mm         | 15.00 g    |
| にんじん              | 10.00 g    | 【セルフドッグ（ウインナー 野菜）】 |            | ★豚肉 スライス       | 40.00 g    |                    |            |
| ぶなしめじ（生）          | 10.00 g    | ★ウインナーソーセージ 40 g   | 1.00 個     | おろししょうが        | 0.50 g     | 【チンジャオロースー】        |            |
| セロリ               | 2.00 g     | ★ウインナーソーセージ 50 g   | 1.00 個     | こいくちしょうゆ       | 1.30 g     | ★牛肉 スライス           | 30.00 g    |
| 冷 おろしにんにく         | 0.20 g     | ・スライスチーズ 10 g      | 1.00 個     | 清酒 上撰          | 1.00 g     | 冷 おろしにんにく          | 0.60 g     |
| むきえだまめ 冷凍         | 5.00 g     | スライスチーズ 20 g       | 1.00 個     | たけのこ 水煮        | 25.00 g    | おろししょうが            | 1.00 g     |
| サラダ油 1.5 L        | 1.00 g     | きゅうり J A           | 15.00 g    | 赤ピーマン          | 4.00 g     | 新たまねぎ J A          | 40.00 g    |
| 食塩（並塩）            | 0.60 g     | キャベツ               | 25.00 g    | 新たまねぎ J A      | 30.00 g    | たけのこ 水煮            | 25.00 g    |
| こしょう              | 0.02 g     | 赤ピーマン              | 5.00 g     | にんじん           | 15.00 g    | ピーマン               | 20.00 g    |
| チキンコンソメ           | 0.60 g     | トマトケチャップ 1食用 8 g   | 1.00 個     | 生しいたけ          | 7.00 g     | にんじん               | 15.00 g    |
| 清酒 上撰             | 1.00 g     |                    |            | 中ねぎ            | 5.00 g     | サラダ油 1.5 L         | 1.50 g     |
| カレー粉              | 0.60 g     | 【野菜のスープ煮】          |            | サラダ油 1.5 L     | 0.50 g     | 清酒 上撰              | 1.30 g     |
|                   |            | ★ショルダーベーコン 1 cmカット | 5.00 g     | ・ねり梅           | 5.00 g     | こいくちしょうゆ           | 3.20 g     |
| 【小いわしの竜田揚げ】       |            | にんじん               | 10.00 g    | 赤みそ            | 3.50 g     | 三温糖                | 1.10 g     |
| ・小いわしの竜田揚げ        | 25.00 g    | たまねぎ               | 30.00 g    | 上白糖            | 2.50 g     | トウバンジャン            | 0.10 g     |
| サラダ油 1斗缶          | 3.00 g     | じゃがいも              | 30.00 g    | 清酒 上撰          | 1.00 g     | じゃがいもでん粉           | 0.50 g     |
|                   |            | セロリ                | 2.00 g     |                |            |                    |            |
| 【小松菜のごまドレッシングあえ】  |            | ズッキーニ 三木町産         | 15.00 g    | 【小松菜とひじきのあえもの】 |            | 【パンサンスー】           |            |
| こまつな 冷凍           | 35.00 g    | 冷凍白いんげん豆           | 10.00 g    | こまつな 生         | 30.00 g    | はるさめ               | 5.00 g     |
| キャベツ              | 20.00 g    | パセリ                | 1.00 g     | ★だいずもやし        | 20.00 g    | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     |
| にんじん              | 5.00 g     | 食塩（並塩）             | 0.30 g     | にんじん           | 5.00 g     | キャベツ               | 30.00 g    |
| こいくちしょうゆ          | 1.80 g     | サラダ油 1.5 L         | 0.50 g     | 芽ひじき（乾燥）       | 1.00 g     | きゅうり J A           | 20.00 g    |
| 希少糖               | 1.00 g     | こしょう               | 0.03 g     | ★パンバンジードレッシング  | 7.00 g     | 醸造酢                | 3.00 g     |
| 醸造酢               | 1.50 g     | チキンコンソメ            | 0.40 g     |                |            | うすくちしょうゆ           | 2.50 g     |
| サラダ油 1.5 L        | 0.50 g     | うすくちしょうゆ           | 1.00 g     | 【冷凍みかん】        |            | 上白糖                | 2.00 g     |
| すりごま              | 2.00 g     | がらスープ              | 5.00 g     | ・冷凍みかん S       | 1.00 個     | ごま油 1650 g         | 1.00 g     |
|                   |            | 水                  | 100.00 g   |                |            | 和からし粉              | 0.10 g     |
| 【オレンジフルーツポンチ】     |            |                    |            |                |            |                    |            |
| みかん缶（1号缶） 県産      | 30.00 g    | 【メロン】              |            |                |            | 【きなごだんごの夢砂糖かけ】     |            |
| 黄桃缶 ダイスカット（1号缶）   | 20.00 g    | メロン                | 0.06 個     |                |            | ・冷凍だんご 自然解凍        | 40.00 g    |
| パイナップル缶 テビット（1号缶） | 20.00 g    |                    |            |                |            | ★・きな粉              | 2.50 g     |
| ★バナナ              | 20.00 g    |                    |            |                |            | 希少糖（1食用）           | 1.00 個     |
| ★・カクテルゼリー         | 20.00 g    |                    |            |                |            |                    |            |
| 白ワイン              | 2.50 g     |                    |            |                |            |                    |            |
| いちごワイン            | 2.50 g     |                    |            |                |            |                    |            |
| ★・オレンジジュース 100%   | 30.00 g    |                    |            |                |            |                    |            |

| 2022年 6月 7日 月曜日     |            | 2022年 6月 8日 火曜日 |            | 2022年 6月 9日 水曜日  |            | 2022年 6月 10日 木曜日 |            | 2022年 6月11日 金曜日       |            |
|---------------------|------------|-----------------|------------|------------------|------------|------------------|------------|-----------------------|------------|
| 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名               | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】                |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】                  |            |
| ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳                 | 1.00 本     |
| 【たこめし】              |            | 【中華どんぶり】        |            | 【ミルクパン】          |            | 【麦ごはん】           |            | 【コッペパン】               |            |
| 精白米（学校給食用）          | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | ミルクパン30g（学校給食用）  | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）       | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）          | 1.00 個     |
| ・まだこ ゆで 2cmカット（煮物用） | 25.00 g    | 米粒麦             | 10.00 g    | ★ミルクパン40g（学校給食用） | 1.00 個     | 米粒麦              | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）          | 1.00 個     |
| ぶなしめじ(生)            | 8.00 g     | ★豚肉 スライス        | 20.00 g    | ★ミルクパン50g（学校給食用） | 1.00 個     |                  |            | コッペパン（学校給食用）          | 1.00 個     |
| にんじん                | 8.00 g     | おろししょうが         | 1.00 g     | 【わかめうどん】         |            | 【味付けのり】          |            |                       |            |
| むきえだまめ 冷凍           | 5.00 g     | うすくちしょうゆ        | 1.00 g     | うどん(冷凍)          | 60.00 g    | ★味付けのり（香川県漁連）    | 1.00 個     | 【マヒマヒのフィナデニソースかけ(サイ)】 |            |
| おろししょうが             | 0.50 g     | 清酒 上撰           | 1.00 g     | カットわかめ           | 1.00 g     |                  |            | しいら(生)                | 50.00 g    |
| こいくちしょうゆ            | 1.50 g     | ★いか 短冊 冷凍       | 12.00 g    | 新たまねぎ J A        | 30.00 g    | 【いわしの梅煮】         |            | 食塩（並塩）                | 0.20 g     |
| うすくちしょうゆ            | 1.50 g     | あさり 水煮          | 10.00 g    | かまぼこ スライス        | 7.00 g     | ★・いわし梅煮 40g      | 1.00 個     | こしょう                  | 0.01 g     |
| 食塩（並塩）              | 0.40 g     | うずら卵(水煮缶詰)1号缶   | 30.00 g    | 中ねぎ              | 5.00 g     | ★・いわし梅煮 50g      | 1.00 個     | 米粉                    | 5.00 g     |
| 清酒 上撰               | 2.00 g     | 生しいたけ           | 4.00 g     | うすくちしょうゆ         | 2.00 g     | 【小松菜のおかかあえ】      |            | サラダ油 1斗缶              | 5.00 g     |
| 希少糖                 | 0.80 g     | たけのこ 水煮         | 10.00 g    | 食塩（並塩）           | 0.40 g     | こまつな 冷凍          | 35.00 g    | たまねぎ                  | 2.50 g     |
| だし昆布                | 1.00 g     | にんじん            | 10.00 g    | 本みりん             | 1.00 g     | キャベツ             | 25.00 g    | 三温糖                   | 2.00 g     |
|                     |            | たまねぎ            | 30.00 g    | だし昆布             | 1.00 g     | にんじん             | 5.00 g     | こいくちしょうゆ              | 3.00 g     |
| 【新たまねぎの卵とじ】         |            | キャベツ            | 45.00 g    | だし煮干し 大羽         | 4.00 g     | うすくちしょうゆ         | 1.80 g     | レモン果汁 県産              | 3.00 g     |
| ★豚肉 スライス            | 15.00 g    | チンゲンサイ          | 8.00 g     | 水                | 140.00 g   | 希少糖              | 1.00 g     | 一味唐辛子                 | 0.01 g     |
| 新たまねぎ J A           | 40.00 g    | ごま油 1650g       | 1.00 g     | 【かき揚げ】           |            | 醸造酢              | 1.50 g     |                       |            |
| にんじん                | 10.00 g    | うすくちしょうゆ        | 1.00 g     | かえり              | 2.00 g     | サラダ油 1.5L        | 0.50 g     | 【茎わかめのサラダ】            |            |
| 油揚げ                 | 7.00 g     | 中華スープストック       | 0.50 g     | 新たまねぎ J A        | 15.00 g    | 花かつお             | 1.00 g     | ・茎わかめ（乾燥）             | 0.80 g     |
| 生しいたけ               | 5.00 g     | がらスープ           | 6.00 g     | ・かぼちゃ かき揚げ用細切り   | 10.00 g    | 【豆腐のみそ汁】         |            | キャベツ                  | 30.00 g    |
| さやいんげん 冷凍           | 5.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | にんじん             | 5.00 g     | ★ソフト豆腐           | 30.00 g    | きゅうり                  | 25.00 g    |
| 鶏卵                  | 20.00 g    | こしょう            | 0.02 g     | ・ごぼうカットさがき       | 10.00 g    | にんじん             | 5.00 g     | 糸かまぼこ                 | 4.00 g     |
| サラダ油 1.5L           | 0.50 g     | じゃがいもでん粉        | 1.00 g     | 芽ひじき（乾燥）         | 0.50 g     | 油揚げ              | 4.00 g     | ★パンパンジードレッシング         | 7.00 g     |
| うすくちしょうゆ            | 2.00 g     | 水               | 25.00 g    | ★薄力粉             | 12.00 g    | カットわかめ           | 0.50 g     | おろししょうが               | 1.00 g     |
| 希少糖                 | 1.50 g     | 【大豆といりこの揚げ煮】    |            | 鶏卵               | 5.00 g     | たまねぎ             | 35.00 g    | 【コンソメスープ】             |            |
| 本みりん                | 1.00 g     | ・乾燥大豆           | 10.00 g    | 食塩（並塩）           | 0.10 g     | 中ねぎ              | 5.00 g     | ★シヨルダーベーコン 1cmカット     | 7.00 g     |
| だし汁                 | 20.00 g    | 米粉              | 3.00 g     | サラダ油 1斗缶         | 5.00 g     | 黒豆みそ             | 6.00 g     | じゃがいも                 | 30.00 g    |
|                     |            | かえり             | 3.00 g     | 【ほうれん草のごまあえ】     |            | 白みそ              | 5.00 g     | 新たまねぎ J A             | 20.00 g    |
| 【じゃがいものみそ汁】         |            | サラダ油 1斗缶        | 4.00 g     | ほうれん草 冷凍         | 40.00 g    | だし煮干し 大羽         | 4.00 g     | キャベツ                  | 10.00 g    |
| じゃがいも               | 30.00 g    | 希少糖             | 2.00 g     | もやし              | 25.00 g    | 水                | 120.00 g   | ・タピオカこんにやく            | 10.00 g    |
| カットわかめ              | 0.50 g     | こいくちしょうゆ        | 0.50 g     | にんじん             | 5.00 g     |                  |            | セロリ                   | 2.00 g     |
| えのきたけ(生)            | 15.00 g    | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | すりごま             | 1.30 g     |                  |            | パセリ                   | 1.00 g     |
| 中ねぎ                 | 5.00 g     | 水               | 1.00 g     | うすくちしょうゆ         | 2.00 g     |                  |            | チキンコンソメ               | 0.50 g     |
| 白みそ                 | 5.00 g     | 【ミニトマト】         |            | ポン酢              | 0.50 g     |                  |            | がらスープ                 | 5.00 g     |
| 中みそ                 | 6.00 g     | ミニトマト           | 2.00 個     |                  |            |                  |            | うすくちしょうゆ              | 0.50 g     |
| だし昆布                | 1.00 g     |                 |            |                  |            |                  |            | 食塩（並塩）                | 0.20 g     |
| だし煮干し 大羽            | 4.00 g     |                 |            |                  |            |                  |            | こしょう                  | 0.02 g     |
| 水                   | 135.00 g   |                 |            |                  |            |                  |            | 水                     | 130.00 g   |
|                     |            |                 |            |                  |            |                  |            |                       |            |
| 【桃シャーベット】           |            |                 |            |                  |            |                  |            | 【冷凍パイン】               |            |
| ・黄桃シャーベット           | 1.00 個     |                 |            |                  |            |                  |            | ・パイナップル(冷凍) 40gカット    | 1.00 個     |
|                     |            |                 |            |                  |            |                  |            |                       |            |

| 献立名／食品名      | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名       | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
|--------------|------------|---------------|------------|--------------------|------------|-----------------|------------|--------------------|------------|
| 【牛乳】         |            | 【牛乳】          |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳        | 1.00 本     | ★普通牛乳         | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
| 【ごはん】        |            | 【もち麦ごはん】      |            | 【コッペパン】            |            | 【他人どんぶり】        |            | 【全粒粉パン】            |            |
| 精白米（学校給食用）   | 80.00 g    | 精白米（学校給食用）    | 75.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     |
|              |            | もち麦           | 5.00 g     | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | 米粒麦             | 10.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 【小煮干しの甘酢煮】   |            | 【しょうゆ豆】       |            | 【はちみつマーガリン】        |            |                 |            | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 上乾ちりめん       | 6.00 g     | ★・しょうゆ豆（辛子抜き） | 15.00 g    | はちみつマーガリン          | 1.00 個     | ★牛肉 スライス        | 25.00 g    | 【魚のごま揚げ】           |            |
| 希少糖          | 1.50 g     | 【なす入り麻婆豆腐】    |            |                    |            | 新たまねぎ J A       | 50.00 g    | ・メルルサ切り身 40g       | 40.00 g    |
| こいくちしょうゆ     | 0.50 g     | ★豚肉 ミンチ       | 25.00 g    |                    |            | にんじん            | 10.00 g    | おろししょうが            | 1.00 g     |
| 醸造酢          | 1.00 g     | 清酒 上撰         | 1.00 g     | 【あさりごぼうのクリーム煮】     |            | かまぼこ スライス       | 8.00 g     | 清酒 上撰              | 2.00 g     |
| 本みりん         | 0.40 g     | 黒豆豆腐          | 15.00 g    | あさり 水煮             | 15.00 g    | 生しいたけ           | 8.00 g     | こいくちしょうゆ           | 1.00 g     |
| 水            | 5.00 g     | ★木綿豆腐         | 65.00 g    | ・ごぼうカット輪切り         | 15.00 g    | たねぎ             | 6.00 g     | 食塩（並塩）             | 0.20 g     |
|              |            | 新たまねぎ         | 40.00 g    | 新たまねぎ J A          | 40.00 g    | 鶏卵              | 30.00 g    | いりごま（白）            | 3.00 g     |
| 【ひじきと大豆のうま煮】 |            | なす            | 20.00 g    | にんじん               | 10.00 g    | うすくちしょうゆ        | 4.50 g     | すりごま               | 1.00 g     |
| ★牛肉 スライス     | 10.00 g    | たけのこ 水煮       | 10.00 g    | ★ショルダーベーコン 1cmカット  | 7.00 g     | 本みりん            | 3.00 g     | 米粉                 | 3.00 g     |
| 芽ひじき（乾燥）     | 3.00 g     | にんじん          | 7.00 g     | じゃがいも              | 35.00 g    | 希少糖             | 0.80 g     | サラダ油 1斗缶           | 5.00 g     |
| 大豆水煮 国産      | 30.00 g    | 生しいたけ         | 8.00 g     | ブロックリー冷凍 国産        | 15.00 g    | じゃがいもでん粉        | 0.40 g     | 【海藻サラダ】            |            |
| 油揚げ          | 5.00 g     | 中ねぎ           | 5.00 g     | 食塩（並塩）             | 0.30 g     | サラダ油 1.5L       | 0.50 g     | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 6.00 g     |
| きんぴらこんにやく    | 20.00 g    | 冷 おろしにんにく     | 0.60 g     | こしょう               | 0.02 g     | だしかつお           | 1.50 g     | 芽ひじき（乾燥）           | 0.50 g     |
| ・ごぼうカットさがき   | 10.00 g    | おろししょうが       | 0.60 g     | がらスープ              | 5.00 g     | だし昆布            | 0.80 g     | 海そうミックス            | 1.00 g     |
| にんじん         | 5.00 g     | ごま油 1650g     | 1.00 g     | チキンコンソメ            | 0.50 g     | 水               | 80.00 g    | キャベツ               | 25.00 g    |
| さやいんげん 冷凍    | 5.00 g     | 清酒 上撰         | 0.50 g     | 生クリーム 1L           | 2.00 g     |                 |            | きゅうり J A           | 10.00 g    |
| サラダ油 1.5L    | 0.50 g     | 赤みそ           | 5.00 g     | ローリエ               | 0.02 g     | 【ほうれん草のおひたし】    |            | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     |
| 希少糖          | 2.50 g     | トマトケチャップ      | 7.00 g     | サラダ油 1.5L          | 1.00 g     | ほうれんそう          | 40.00 g    | ★パンパシードレッシング       | 8.40 g     |
| こいくちしょうゆ     | 3.00 g     | チキンコンソメ       | 0.50 g     | 水                  | 70.00 g    | もやし             | 15.00 g    | おろししょうが            | 0.60 g     |
| 本みりん         | 1.00 g     | 希少糖           | 1.20 g     | ★薄力粉               | 4.00 g     | にんじん            | 5.00 g     | 【コーンチャウダー】         |            |
| 水            | 20.00 g    | こいくちしょうゆ      | 0.50 g     | 有塩バター 450g         | 3.00 g     | 冷 ホールコーン        | 5.00 g     | ★ショルダーベーコン 1cmカット  | 5.00 g     |
| 【野菜の香りあえ】    |            | トウバンジャン       | 0.20 g     | サラダ油 1.5L          | 1.00 g     | 花かつお            | 1.00 g     | クリームコーン缶（1号缶）      | 30.00 g    |
| こまつな 生       | 25.00 g    | じゃがいもでん粉      | 1.50 g     | 牛乳（調理用）            | 30.00 g    | うすくちしょうゆ        | 1.50 g     | 冷 ホールコーン           | 12.00 g    |
| キャベツ         | 25.00 g    | 水             | 25.00 g    | 【アスパラサラダ】          |            | ポン酢             | 0.50 g     | じゃがいも              | 30.00 g    |
| にんじん         | 5.00 g     | 【三木町産野菜のサラダ】  |            |                    |            |                 |            | たまねぎ               | 25.00 g    |
| 冷 ホールコーン     | 5.00 g     | アスパラガス J A    | 20.00 g    | 【アスパラサラダ】          |            | 【キャンディチーズ】      |            | にんじん               | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ     | 1.50 g     | きゅうり J A      | 20.00 g    | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     | ・キャンディーチーズ（鉄強化） | 2.00 個     | パセリ                | 0.40 g     |
| すだち酢         | 1.20 g     | 新たまねぎ         | 20.00 g    | アスパラガス J A         | 25.00 g    |                 |            | 有塩バター 450g         | 0.80 g     |
| 希少糖          | 1.00 g     | 上乾ちりめん        | 4.00 g     | キャベツ               | 25.00 g    |                 |            | 牛乳（調理用）            | 30.00 g    |
| いりごま 白 皮むき   | 1.00 g     | 醸造酢           | 2.20 g     | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     |                 |            | チキンコンソメ            | 0.40 g     |
| 【冷凍みかん】      |            | 希少糖           | 2.20 g     | りんご酢               | 1.50 g     |                 |            | がらスープ              | 1.70 g     |
| ・冷凍みかん S     | 1.00 個     | サラダ油 1.5L     | 1.50 g     | 食塩（並塩）             | 0.30 g     |                 |            | 食塩（並塩）             | 0.40 g     |
|              |            | うすくちしょうゆ      | 1.50 g     | こしょう               | 0.02 g     |                 |            | こしょう               | 0.02 g     |
|              |            | おろししょうが</     |            |                    |            |                 |            |                    |            |

2022年 6月21日 月曜日

2022年 6月22日 火曜日

2022年 6月23日 水曜日

2022年 6月24日 木曜日

2022年 6月25日 金曜日

| 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 |
|------------------|------------|----------------|------------|----------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|
| 【牛乳】             |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】             |            |
| ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     |
| 【麦ごはん】           |            |                |            |                |            |                   |            |                  |            |
| 精白米（学校給食用）       | 70.00 g    | 【発芽玄米入りゆかりごはん】 |            | 【米粉パン】         |            | 【夏野菜カレー】          |            | 【パインパン】          |            |
| 米粒麦              | 10.00 g    | 精白米（学校給食用）     | 70.00 g    | 米粉パン（学校給食用）    | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）        | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）     | 1.00 個     |
| 【オリーブ油のヤンニョムチキン】 |            | 発芽玄米           | 10.00 g    | 米粉パン（学校給食用）    | 1.00 個     | 米粒麦               | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）     | 1.00 個     |
| ★若鶏肉（皮なし）むね      | 50.00 g    | ★ゆかりごはんの素      | 1.50 g     | 米粉パン（学校給食用）    | 1.00 個     |                   |            | コッペパン（学校給食用）     | 1.00 個     |
| 水                | 10.00 g    | いりごま 白 皮むき     | 1.00 g     |                |            | ★豚肉 スライス          | 25.00 g    | ・パインアップル（パン用砂糖漬） | 15.00 g    |
| 上白糖              | 0.70 g     |                |            | 【なすのはさみ揚げ】     |            | 赤ワイン              | 2.00 g     |                  |            |
| 食塩（並塩）           | 0.70 g     | 【はものから揚げ】      |            | なす JA はさみ揚げ用   | 0.50 個     | 新たまねぎ JA          | 40.00 g    | 【ゴーヤチャンプルー】      |            |
| 米粉               | 6.00 g     | ・ハモ でんぶん付き     | 40.00 g    | ★ベーコン 1/2切れ    | 1.00 枚     | ・じゃがいも（2cmカット）    | 30.00 g    | 鶏卵               | 20.00 g    |
| サラダ油 1斗缶         | 5.00 g     | サラダ油 1斗缶       | 4.00 g     | 米粉             | 5.00 g     | にんじん              | 10.00 g    | ★木綿豆腐            | 30.00 g    |
|                  |            | 食塩（並塩）         | 0.05 g     | 食塩（並塩）         | 0.30 g     | なす JA             | 20.00 g    | ゴーヤ              | 20.00 g    |
| 冷 おろしにんにく        | 0.50 g     |                |            | こしょう           | 0.03 g     | ピーマン              | 5.00 g     | にんじん             | 10.00 g    |
| ごま油 1650g        | 1.50 g     | 【ごまじゃこサラダ】     |            | 鶏卵             | 5.00 g     | ・かぼちゃ 汁用 2×2×1cm厚 | 15.00 g    | 花かつお             | 0.50 g     |
| トマトピューレ          | 3.00 g     | こまつな 生         | 20.00 g    | ★パン粉           | 10.00 g    | セロリ               | 2.00 g     | ごま油 1650g        | 1.00 g     |
| こいくちしょうゆ         | 0.30 g     | きゅうりJA         | 15.00 g    | サラダ油 1斗缶       | 5.00 g     | 冷 おろしにんにく         | 0.20 g     | うすくちしょうゆ         | 1.50 g     |
| 希少糖              | 2.50 g     | キャベツ           | 15.00 g    |                |            | トマト水煮缶 ダイスカット     | 10.00 g    | 清酒 上撰            | 2.00 g     |
| トウバンジャン          | 0.10 g     | 上乾ちりめん         | 2.00 g     | 【ゆで野菜】         |            | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     | チキンコンソメ          | 0.20 g     |
| 食塩（並塩）           | 0.00 g     | 芽ひじき（乾燥）       | 1.00 g     | キャベツ           | 35.00 g    | デイナーカレーフレーク       | 3.00 g     | 食塩（並塩）           | 0.10 g     |
| こしょう             | 0.00 g     | いりごま（白）        | 1.00 g     | きゅうりJA         | 8.00 g     | バーモントカレーフレーク      | 5.00 g     | こしょう             | 0.02 g     |
|                  |            | うすくちしょうゆ       | 1.40 g     | にんじん           | 5.00 g     | インドカレー            | 3.00 g     |                  |            |
| 【チョレギサラダ】        |            | りんご酢           | 1.70 g     | 冷 ホールコーン       | 5.00 g     | トマトケチャップ          | 4.00 g     | 【もずくスープ】         |            |
| キャベツ             | 25.00 g    | ごま油 1650g      | 0.70 g     | 中濃ソース 1食用5g    | 1.00 個     | ウスターソース 1.8L      | 1.50 g     | オクラ              | 5.00 g     |
| きゅうり             | 10.00 g    | 希少糖            | 0.90 g     | 【ミネストローネ】      |            | チキンコンソメ           | 0.20 g     | ・もずく（塩抜き）        | 15.00 g    |
| こまつな 生           | 10.00 g    | こしょう           | 0.01 g     | ★ウインナーソーセージ輪切り | 8.00 g     | こしょう              | 0.03 g     | たまねぎ             | 25.00 g    |
| 赤ピーマン            | 5.00 g     | 【黒豆腐のみそ汁】      |            | 英字マカロニ         | 5.00 g     | チャツネ              | 1.00 g     | 中ねぎ              | 5.00 g     |
| カットわかめ           | 0.50 g     | 黒豆腐            | 15.00 g    | 冷凍白いんげん豆       | 15.00 g    | ピザ用チーズ            | 2.00 g     | かまぼこ スライス        | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ         | 0.50 g     | ★ソフト豆腐         | 15.00 g    | 新たまねぎ JA       | 30.00 g    | 牛乳（調理用）           | 10.00 g    | チキンコンソメ          | 0.40 g     |
| ごま油 1650g        | 1.50 g     | にんじん           | 5.00 g     | にんじん           | 10.00 g    | 水                 | 80.00 g    | がらスープ            | 5.00 g     |
| 希少糖              | 0.20 g     | 油揚げ            | 4.00 g     | ズッキーニ 三木町産     | 10.00 g    |                   |            | うすくちしょうゆ         | 1.00 g     |
| 食塩（並塩）           | 0.30 g     | カットわかめ         | 0.50 g     | トマト水煮缶 ダイスカット  | 10.00 g    | 【らっきょう】           |            | 食塩（並塩）           | 0.10 g     |
| いりごま 白 皮むき       | 1.50 g     | たまねぎ           | 35.00 g    | セロリ            | 3.00 g     | ・らっきょう漬け          | 10.00 g    | 清酒 上撰            | 1.00 g     |
| ・もみのり            | 0.40 g     | 中ねぎ            | 5.00 g     | パセリ            | 1.00 g     | 【アスパラとコーンのサラダ】    |            | じゃがいもでん粉         | 0.50 g     |
|                  |            | 黒豆みそ           | 5.00 g     | がらスープ          | 5.00 g     | アスパラガス JA         | 20.00 g    | だしかつお            | 3.00 g     |
| 【トック入りスープ】       |            | 白みそ            | 4.50 g     | チキンコンソメ        | 0.40 g     | きゅうりJA            | 20.00 g    | だし昆布             | 1.00 g     |
| ・トック             | 20.00 g    | だし昆布           | 1.00 g     | 赤ワイン           | 1.00 g     | 新たまねぎ JA          | 20.00 g    | 水                | 125.00 g   |
| 生しいたけ            | 4.00 g     | だし煮干し 大羽       | 4.00 g     | 食塩（並塩）         | 0.30 g     | 冷 ホールコーン          | 5.00 g     |                  |            |
| かまぼこ スライス        | 8.00 g     | 水              | 120.00 g   | こしょう           | 0.03 g     | ★・コンドレッシング        | 7.00 g     | 【シークワーサーゼリー】     |            |
| たまねぎ             | 25.00 g    | 【さくらんぼ】        |            | ローリエ           | 0.02 g     |                   |            | ★・シークワーサーゼリー40g  | 1.00 個     |
| たけのこ 水煮          | 10.00 g    | ・さくらんぼ         | 2.00 個     | 水              | 120.00 g   | 【ヨーグルト】           |            |                  |            |
| 中ねぎ              | 5.00 g     |                |            |                |            | ・加糖ヨーグルト1食用80g※   | 1.00 個     |                  |            |
| うすくちしょうゆ         | 1.00 g     |                |            | 【小魚アーモンド 1食用】  |            |                   |            |                  |            |
| 清酒 上撰            | 1.00 g     |                |            | 小魚アーモンド 8g     | 1.00 個     |                   |            |                  |            |
| 中華スープストック        | 0.50 g     |                |            |                |            |                   |            |                  |            |
| がらスープ            | 5.00 g     |                |            |                |            |                   |            |                  |            |
| 食塩（並塩）           | 0.30 g     |                |            |                |            |                   |            |                  |            |
| こしょう             | 0.03 g     |                |            |                |            |                   |            |                  |            |
| 水                | 135.00 g   |                |            |                |            |                   |            |                  |            |

2022年 6月28日 月曜日      2022年 6月29日 火曜日      2022年 6月30日 水曜日

| 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名      | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
|----------------|------------|--------------|------------|--------------------|------------|
| 【牛乳】           |            | 【牛乳】         |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳        | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
|                |            | 【大豆のたきこみごはん】 |            |                    |            |
| 【麦ごはん】         |            | 精白米（学校給食用）   | 60.00 g    | 【コッペパン】            |            |
| 精白米（学校給食用）     | 70.00 g    | もち米          | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 米粒麦            | 10.00 g    | 大豆水煮 国産      | 15.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 【小あじの三杯酢】      |            | ★牛肉 スライス     | 15.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| ★・小あじから揚げ      | 25.00 g    | 清酒 上撰        | 2.00 g     | 【鶏肉と野菜のトマト煮】       |            |
| サラダ油 1.5L      | 3.00 g     | にんじん         | 8.00 g     | ★若鶏肉（皮なし）むね        | 50.00 g    |
| 細ねぎ            | 3.00 g     | 生しいたけ        | 5.00 g     | ★ショルダーベーコン 1cmカット  | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ       | 3.00 g     | むきえだまめ 冷凍    | 5.00 g     | 冷凍白いんげん豆           | 25.00 g    |
| 醸造酢            | 4.00 g     | こいくちしょうゆ     | 2.40 g     | たまねぎ               | 30.00 g    |
| 希少糖            | 3.00 g     | うすくちしょうゆ     | 3.00 g     | じゃがいも              | 15.00 g    |
| 本みりん           | 1.00 g     | 食塩（並塩）       | 0.10 g     | にんじん               | 10.00 g    |
| ★七味唐辛子         | 0.02 g     | 本みりん         | 1.00 g     | ぶなしめじ（生）           | 10.00 g    |
| 水              | 2.00 g     | だし昆布         | 1.00 g     | 冷 おろしにんにく          | 1.00 g     |
|                |            |              |            | パセリ                | 0.50 g     |
| 【新じゃがいものうま煮】   |            | 【きゅうりの土佐あえ】  |            | サラダ油 1.5L          | 0.50 g     |
| ★牛肉 スライス       | 20.00 g    | きゅうり J A     | 45.00 g    | 有塩バター 450g         | 0.50 g     |
| 新じゃがいも         | 75.00 g    | にんじん         | 5.00 g     | トマト水煮缶 ダイスカット      | 35.00 g    |
| 新たまねぎ J A      | 50.00 g    | 花かつお         | 1.00 g     | トマトケチャップ           | 3.00 g     |
| にんじん           | 10.00 g    | いりごま 白 皮むき   | 1.00 g     | 希少糖                | 1.20 g     |
| きんぴらこんにゃく      | 30.00 g    | うすくちしょうゆ     | 1.50 g     | 赤ワイン               | 1.00 g     |
| さやいんげん 冷凍      | 8.00 g     | おろししょうが      | 0.80 g     | ウスターソース 1.8L       | 0.70 g     |
| サラダ油 1.5L      | 1.00 g     | ポン酢          | 0.50 g     | チキンコンソメ            | 0.60 g     |
| こいくちしょうゆ       | 4.00 g     | 【黒豆みそのみそ汁】   |            | 食塩（並塩）             | 0.30 g     |
| 中ざら糖           | 3.00 g     | ★ソフト豆腐       | 30.00 g    | こしょう               | 0.04 g     |
| 本みりん           | 1.50 g     | えのきたけ（生）     | 10.00 g    | 水                  | 30.00 g    |
| 水              | 5.00 g     | カットわかめ       | 0.50 g     | 【ビーンズサラダ】          |            |
| 【梅肉あえ】         |            | たまねぎ         | 25.00 g    | 冷凍ミックスビーンズ         | 10.00 g    |
| 大葉（青しそ 葉）      | 0.30 g     | 葉ねぎ          | 5.00 g     | キャベツ               | 30.00 g    |
| もやし            | 15.00 g    | 黒豆みそ         | 6.00 g     | きゅうり J A           | 15.00 g    |
| きゅうり J A       | 30.00 g    | 白みそ          | 5.00 g     | にんじん               | 5.00 g     |
| キャベツ           | 15.00 g    | だし煮干し 大羽     | 4.00 g     | まぐろ 油漬け レトルト       | 8.00 g     |
| 上乾ちりめん         | 1.00 g     | 水            | 130.00 g   | レモン果汁 県産           | 1.50 g     |
| ・ねり梅           | 1.70 g     |              |            | サラダ油 1.5L          | 0.70 g     |
| うすくちしょうゆ       | 1.50 g     |              |            | りんご酢               | 1.50 g     |
| 希少糖            | 1.00 g     |              |            | 食塩（並塩）             | 0.10 g     |
| いりごま 白 皮むき     | 2.00 g     |              |            | こしょう               | 0.02 g     |
|                |            |              |            | うすくちしょうゆ           | 1.00 g     |
| 【みかんジュース（中のみ）】 |            |              |            | 希少糖                | 0.80 g     |
| ・みかんジュース125ml  | 1.00 個     |              |            |                    |            |
|                |            |              |            | 【三木町産とうもろこし】       |            |
|                |            |              |            | とうもろこし（三木町） 1/2カット | 1.00 個     |

2022年 7月 1日 金曜日

| 献立名／食品名              | 一人分量<br>単位 |
|----------------------|------------|
| 【牛乳】                 |            |
| ★普通牛乳                | 1.00 本     |
| 【コッペパン】              |            |
| コッペパン (学校給食用)        | 1.00 個     |
| コッペパン (学校給食用)        | 1.00 個     |
| コッペパン (学校給食用)        | 1.00 個     |
|                      |            |
| 【八宝菜】                |            |
| ★豚肉 スライス             | 20.00 g    |
| おろししょうが              | 1.00 g     |
| 清酒 上撰                | 1.00 g     |
| ★いか 短冊 冷凍            | 15.00 g    |
| ★冷凍むきえび 2L           | 15.00 g    |
| うずら卵(水煮缶詰)1号缶        | 30.00 g    |
| きくらげ(乾)せん切りカット       | 1.00 g     |
| たけのこ 水煮              | 10.00 g    |
| にんじん                 | 10.00 g    |
| たまねぎ                 | 35.00 g    |
| キャベツ                 | 45.00 g    |
| ピーマン                 | 5.00 g     |
| ごま油 1650 g           | 1.00 g     |
| うすくちしょうゆ             | 1.00 g     |
| 中華スープストック            | 0.50 g     |
| がらスープ                | 5.00 g     |
| 食塩 (並塩)              | 0.20 g     |
| じゃがいもでん粉             | 2.00 g     |
|                      |            |
| 【たこサラダ】              |            |
| ・まだこ ゆで100カット (和え物用) | 8.00 g     |
| きゅうり J A             | 20.00 g    |
| キャベツ                 | 20.00 g    |
| にんじん                 | 5.00 g     |
| 冷 ホールコーン             | 5.00 g     |
| りんご酢                 | 2.50 g     |
| ・サラダ油 1.5 L          | 1.00 g     |
| 希少糖                  | 0.80 g     |
| 食塩 (並塩)              | 0.20 g     |
| こしょう                 | 0.02 g     |
|                      |            |
| 【半夏団子】               |            |
| ・冷凍だんご               | 35.00 g    |
| ・ゆで小豆                | 10.00 g    |
| 食塩 (並塩)              | 0.02 g     |
| 水                    | 10.00 g    |
|                      |            |

16/50

17/50

| 2022年 7月19日 火曜日 |            | 2022年 7月20日 水曜日 |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
| 【ごはん】           |            | 【ナン】            |            |
| 精白米（学校給食用）      | 80.00 g    | ・ナン50g          | 1.00 個     |
| 【梅干し】           |            | ・ナン70g          | 1.00 個     |
| ・梅干し 40個入り      | 1.00 個     | ・ナン100g         | 1.00 個     |
| 【牛肉と冬瓜のうま煮】     |            | 【ビーンズドライカレー】    |            |
| ★牛肉 スライス        | 20.00 g    | ★牛肉 ミンチ         | 30.00 g    |
| ミニとうがん JA       | 25.00 g    | 赤ワイン            | 1.00 g     |
| たまねぎ            | 40.00 g    | 冷 おろしにんにく       | 0.20 g     |
| たけのこ 水煮         | 20.00 g    | おろししょうが         | 0.30 g     |
| にんじん            | 15.00 g    | たまねぎ            | 50.00 g    |
| 生しいたけ           | 8.00 g     | にんじん            | 8.00 g     |
| 糸こんにゃく 白 黒      | 25.00 g    | ピーマン            | 5.00 g     |
| 太ねぎ             | 10.00 g    | 赤ピーマン           | 5.00 g     |
| おろししょうが         | 1.00 g     | なす JA           | 20.00 g    |
| ・サラダ油 1.5L      | 1.00 g     | 白いんげん豆水煮 レトルト   | 30.00 g    |
| 中ざら糖            | 3.00 g     | レーズン            | 3.00 g     |
| こいくちしょうゆ        | 4.50 g     | ★薄力粉            | 0.70 g     |
| 本みりん            | 1.00 g     | カレー粉            | 0.70 g     |
| 清酒 上撰           | 1.00 g     | ウスターソース 1.8L    | 3.50 g     |
| 水               | 8.00 g     | トマトケチャップ        | 5.00 g     |
| 【きゅうりの土佐あえ】     |            | チキンコンソメ         | 0.50 g     |
| きゅうり JA         | 50.00 g    | 食塩（並塩）          | 0.20 g     |
| にんじん            | 5.00 g     | 希少糖             | 0.50 g     |
| 花かつお            | 1.00 g     | ・サラダ油 1.5L      | 0.30 g     |
| いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | 【ごまじゃこサラダ】      |            |
| うすくちしょうゆ        | 1.50 g     | こまつな 生          | 20.00 g    |
| おろししょうが         | 0.80 g     | きゅうり JA         | 15.00 g    |
| ポン酢             | 0.50 g     | キャベツ            | 15.00 g    |
| 【ナッツ入りチーズ】      |            | 上乾ちりめん          | 2.00 g     |
| ナッツ入りチーズ 15g    | 1.00 個     | 芽ひじき（乾燥）        | 1.00 g     |
|                 |            | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     |
|                 |            | うすくちしょうゆ        | 2.50 g     |
|                 |            | りんご酢            | 2.50 g     |
|                 |            | ごま油 1650g       | 0.30 g     |
|                 |            | 希少糖             | 0.50 g     |
|                 |            | こしょう            | 0.02 g     |
|                 |            | 【りんごシャーベット】     |            |
|                 |            | ・りんごシャーベット      | 1.00 個     |

| 2022年 9月 1日 木曜日 |            | 2022年 9月 2日 金曜日 |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
| 【なす入りキーマカレー】    |            | 【コッペパン】         |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| 米粒麦             | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| チキンコンソメ         | 0.50 g     | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| カレー粉            | 0.40 g     |                 |            |
| ★牛肉 ミンチ         | 15.00 g    | 【チリコンカーン】       |            |
| ★豚肉 ミンチ         | 15.00 g    | ★豚肉 ミンチ         | 20.00 g    |
| 冷 おろしにんにく       | 0.20 g     | 赤ワイン            | 1.00 g     |
| 赤ワイン            | 0.30 g     | 白いんげん豆水煮 レトルト   | 30.00 g    |
| たまねぎ            | 45.00 g    | じゃがいも           | 50.00 g    |
| なす JA           | 30.00 g    | たまねぎ            | 40.00 g    |
| にんじん            | 10.00 g    | にんじん            | 15.00 g    |
| ピーマン            | 5.00 g     | 冷 おろしにんにく       | 0.30 g     |
| ・サラダ油 1.5L      | 1.00 g     | パセリ             | 1.00 g     |
| カレー粉            | 1.00 g     | ・サラダ油 1.5L      | 1.00 g     |
| ★薄力粉            | 0.70 g     | トマト水煮缶 ダイスカット   | 8.00 g     |
| トマトケチャップ        | 4.50 g     | トマトピューレ         | 7.00 g     |
| ウスターソース 1.8L    | 4.00 g     | トマトケチャップ        | 5.00 g     |
| 希少糖             | 0.50 g     | ウスターソース 1.8L    | 2.00 g     |
| ビーフコンソメ         | 0.30 g     | 上白糖             | 1.50 g     |
| 食塩（並塩）          | 0.10 g     | チキンコンソメ         | 0.50 g     |
| 水               | 7.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.30 g     |
|                 |            | チリパウダー          | 0.05 g     |
| 【トマトときゅうりのサラダ】  |            | 水               | 15.00 g    |
| トマト             | 25.00 g    | 【ひじきサラダ】        |            |
| きゅうり JA         | 20.00 g    | 芽ひじき（乾燥）        | 1.00 g     |
| キャベツ            | 15.00 g    | まぐろ 油漬け レトルト    | 10.00 g    |
| 冷 ホールコーン        | 5.00 g     | キャベツ            | 25.00 g    |
| すりごま            | 1.50 g     | 冷 ホールコーン        | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | にんじん            | 5.00 g     |
| りんご酢            | 1.50 g     | おろししょうが         | 1.00 g     |
| ・サラダ油 1.5L      | 1.00 g     | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     |
| 希少糖             | 1.00 g     | 希少糖             | 1.00 g     |
| 【ぶどうゼリー】        |            | ・サラダ油 1.5L      | 1.00 g     |
| ★・ぶどうゼリー 40g    | 1.00 個     | りんご酢            | 2.00 g     |
|                 |            |                 |            |
|                 |            | 【梨】             |            |
|                 |            | なし              | 0.17 個     |
|                 |            |                 |            |

20/50

| 2022年 9月12日 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2022年 9月13日 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2022年 9月14日 水曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2022年 9月15日 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2022年 9月16日 金曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名／食品名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 献立名／食品名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 献立名／食品名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 献立名／食品名                                                                                                                                                                                                                                                                               | 献立名／食品名                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 【牛乳】<br>★普通牛乳 1.00 本                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 【牛乳】<br>★普通牛乳 1.00 本                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【牛乳】<br>★普通牛乳 1.00 本                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【牛乳】<br>★普通牛乳 1.00 本                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【牛乳】<br>★普通牛乳 1.00 本                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 【麦ごはん】<br>精白米（学校給食用） 70.00 g<br>米粒麦 10.00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 【発芽玄米ごはん】<br>精白米（学校給食用） 70.00 g<br>発芽玄米 10.00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 【小型コッペパン】<br>コッペパン（学校給食用） 1.00 個<br>コッペパン（学校給食用） 1.00 個<br>コッペパン（学校給食用） 1.00 個                                                                                                                                                                                                                                                                           | 【中華風炊き込みごはん】<br>精白米（学校給食用） 60.00 g<br>もち米 10.00 g<br>*焼豚 ご飯用1cm角カット（卵乳無） 13.00 g<br>たけのこ 水煮 12.00 g<br>にんじん 5.00 g<br>むきえだまめ 冷凍 5.00 g<br>干しいたけ スライス 0.50 g<br>ごま油 1650 g 1.00 g<br>うすくちしょうゆ 2.80 g<br>清酒 上撰 2.00 g<br>希少糖 0.80 g<br>中華スープストック 0.20 g<br>食塩（並塩） 0.30 g<br>こしょう 0.03 g | 【味つけコッペパン】<br>コッペパン（学校給食用） 1.00 個<br>コッペパン（学校給食用） 1.00 個<br>コッペパン（学校給食用） 1.00 個<br>上白糖 パン用発注なし 8.00 g                                                                                                                                                                                           |
| 【なす入り麻婆豆腐】<br>★豚肉 ミンチ 20.00 g<br>清酒 上撰 1.00 g<br>★木綿豆腐 90.00 g<br>たまねぎ 30.00 g<br>なす JA 20.00 g<br>にんじん 10.00 g<br>中ねぎ 5.00 g<br>きくらげ（乾）せん切りカット 0.50 g<br>おろししょうが 0.50 g<br>冷 おろしにんにく 0.50 g<br>ごま油 1650 g 0.50 g<br>赤みそ 3.50 g<br>トマトケチャップ 5.00 g<br>上白糖 1.00 g<br>チキンコンソメ 0.80 g<br>こいくちしょうゆ 0.50 g<br>トウバンジャン 0.20 g<br>じゃがいもでん粉 0.80 g<br>水 30.00 g | 【しょうゆ豆】<br>★・しょうゆ豆（辛子抜き） 15.00 g<br>【さばのみそ煮】<br>★・さばのみそ煮 40 g 1.00 個<br>★・さばのみそ煮 50 g 1.00 個<br>【五目きんぴら】<br>★若鶏肉（皮なし）むね・もも 10.00 g<br>・茎わかめ（乾燥） 1.00 g<br>・ごぼうカットさがき 20.00 g<br>きんぴらこんにゃく 15.00 g<br>にんじん 7.00 g<br>さやいんげん 冷凍 5.00 g<br>いりごま（白） 1.00 g<br>ごま油 1650 g 1.00 g<br>こいくちしょうゆ 2.20 g<br>中ざら糖 1.00 g<br>本みりん 1.00 g<br>清酒 上撰 1.00 g<br>一味唐辛子 0.01 g<br>水 5.00 g | 【スパゲティボンゴレ】<br>★スパゲティ（ハーフ） 30.00 g<br>ゆで塩 0.50 g<br>あさり 水煮 20.00 g<br>白ワイン 2.00 g<br>*シヨルダーベーコン 1cmカット 7.00 g<br>たまねぎ 45.00 g<br>にんじん 10.00 g<br>ぶなしめじ（生） 10.00 g<br>パセリ 1.00 g<br>冷 おろしにんにく 0.50 g<br>・サラダ油 1.5 L 1.00 g<br>トマトピューレ 10.00 g<br>トマトケチャップ 5.00 g<br>ウスターソース 1.8 L 3.50 g<br>チキンコンソメ 0.40 g<br>食塩（並塩） 0.20 g<br>こしょう 0.02 g<br>粉チーズ 2.00 g | 【早稲炊き込みごはん】<br>*さつまいも（小さめ長切りカット） 60.00 g<br>かえり 3.00 g<br>サラダ油 1斗缶 4.00 g<br>いりごま（黒） 1.00 g<br>希少糖 5.00 g<br>醸造酢 0.70 g<br>こいくちしょうゆ 0.30 g<br>水 10.00 g                                                                                                                               | 【鶏とレバーのバーベキューソース】<br>★若鶏肉（皮なし）もも 40.00 g<br>食塩（並塩） 0.50 g<br>こしょう 0.02 g<br>米粉 4.00 g<br>★・鶏レバー 竜田揚げ 15.00 g<br>サラダ油 1斗缶 5.00 g<br>たまねぎ 20.00 g<br>おろししょうが 0.50 g<br>冷 おろしにんにく 0.10 g<br>いりごま（白） 1.50 g<br>トマトケチャップ 5.00 g<br>こいくちしょうゆ 1.00 g<br>本みりん 1.00 g<br>希少糖 0.80 g<br>水 3.00 g          |
| 【春雨サラダ】<br>★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） 5.00 g<br>はるさめ 4.00 g<br>キャベツ 25.00 g<br>きゅうり JA 20.00 g<br>醸造酢 2.50 g<br>うすくちしょうゆ 2.00 g<br>希少糖 1.80 g<br>ごま油 1650 g 0.50 g<br>和からし粉 0.10 g                                                                                                                                                                              | 【かきたま汁】<br>★ソフト豆腐 15.00 g<br>鶏卵 20.00 g<br>かまぼこ スライス 5.00 g<br>たまねぎ 30.00 g<br>生しいたけ 5.00 g<br>中ねぎ 5.00 g<br>うすくちしょうゆ 2.50 g<br>食塩（並塩） 0.10 g<br>じゃがいもでん粉 0.50 g<br>だしかつお 4.00 g<br>だし昆布 1.00 g<br>水 135.00 g                                                                                                                                                            | 【ビーンズサラダ】<br>まぐろ 油漬け レトルト 10.00 g<br>冷凍ミックスビーンズ 10.00 g<br>キャベツ 25.00 g<br>きゅうり JA 15.00 g<br>にんじん 5.00 g<br>レモン果汁 県産 1.50 g<br>りんご酢 1.50 g<br>うすくちしょうゆ 1.00 g<br>希少糖 0.80 g<br>・サラダ油 1.5 L 0.70 g<br>食塩（並塩） 0.09 g<br>こしょう 0.02 g                                                                                                                       | 【早稲かりんしょうのあめ煮】<br>・さつまいも（小さめ長切りカット） 60.00 g<br>かえり 3.00 g<br>サラダ油 1斗缶 4.00 g<br>いりごま（黒） 1.00 g<br>希少糖 5.00 g<br>醸造酢 0.70 g<br>こいくちしょうゆ 0.30 g<br>水 10.00 g                                                                                                                            | 【きゅうりのピクルス】<br>きゅうり JA 40.00 g<br>たまねぎ 10.00 g<br>赤ピーマン 5.00 g<br>黄ピーマン 5.00 g<br>りんご酢 2.00 g<br>希少糖 2.00 g<br>食塩（並塩） 0.25 g<br>こしょう 0.03 g                                                                                                                                                     |
| 【みかんジュース（中のみ）】<br>みかんジュース 125ml 1.00 個                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 【げんこつあめ】<br>・げんこつあめ 1.00 個                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 【りんごシャーベット】<br>・りんごシャーベット 1.00 個                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 【型抜きチーズ】<br>型抜きチーズ15 g 1.00 個                                                                                                                                                                                                                                                         | 【ミネストローネ】<br>*シヨルダーベーコン 1cmカット 5.00 g<br>冷凍白いんげん豆 15.00 g<br>シェルマカロニ 5.00 g<br>たまねぎ 30.00 g<br>にんじん 10.00 g<br>なす JA 10.00 g<br>セロリ 3.00 g<br>パセリ 1.00 g<br>トマト水煮缶 ダイスカット 10.00 g<br>がらスープ 5.00 g<br>赤ワイン 1.00 g<br>チキンコンソメ 0.40 g<br>食塩（並塩） 0.25 g<br>こしょう 0.03 g<br>ローリエ 1.00 g<br>水 120.00 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

| 2022年 9月26日 | 月曜日        | 2022年 9月27日        | 火曜日        | 2022年 9月28日        | 水曜日        | 2022年 9月29日        | 木曜日        | 2022年 9月30日        | 金曜日        |
|-------------|------------|--------------------|------------|--------------------|------------|--------------------|------------|--------------------|------------|
| 献立名／食品名     | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】        |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳       | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
|             |            |                    |            |                    |            |                    |            |                    |            |
| 【麦ごはん】      |            | 【ガパオライス】           |            | 【全粒粉パン】            |            | 【菜めし】              |            | 【レーズンパン】           |            |
| 精白米（学校給食用）  | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）         | 70.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）         | 70.00 g    | ★レーズンパン（学校給食用）     | 1.00 個     |
| 米粒麦         | 10.00 g    | 米粒麦                | 10.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     | 米粒麦                | 10.00 g    | ★レーズンパン（学校給食用）     | 1.00 個     |
|             |            |                    |            | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     | ★菜めしの素             | 1.80 g     | ★レーズンパン（学校給食用）     | 1.00 個     |
| 【あさりの佃煮】    |            | ★豚肉 ミンチ            | 35.00 g    |                    |            |                    |            |                    |            |
| ★・あさりつくだ煮   | 10.00 g    | 清酒 上撰              | 1.00 g     | 【はちみつマーガリン】        |            | 【小さいわしの竜田揚げ】       |            | 【肉団子のトマトソース煮】      |            |
|             |            | ・蒸しひきわり大豆          | 10.00 g    | はちみつマーガリン          | 1.00 個     | ・小さいわしの竜田揚げ        | 30.00 g    | ★・冷凍 肉団子           | 35.00 g    |
|             |            | たまねぎ               | 20.00 g    |                    |            | サラダ油 1斗缶           | 3.00 g     | 白いんげん豆水煮 レトルト      | 15.00 g    |
| 【肉じゃが】      |            | ピーマン               | 10.00 g    | 【あさりとごぼうのクリーム煮】    |            |                    |            | たまねぎ               | 45.00 g    |
| ★牛肉 スライス    | 20.00 g    | 赤ピーマン              | 10.00 g    | ★若鶏肉（皮なし）もも        | 50.00 g    | 【がんもどきとひじきのうま煮（小）】 |            | キャベツ               | 35.00 g    |
| じゃがいも       | 80.00 g    | 冷 おろしにんにく          | 1.00 g     | あさり 水煮             | 15.00 g    | ★牛肉 スライス           | 7.00 g     | さやいんげん 冷凍          | 10.00 g    |
| たまねぎ        | 40.00 g    | ・サラダ油 1.5L         | 1.00 g     | 白ワイン               | 1.00 g     | ・冷凍 がんもどき          | 15.00 g    | ぶなしめじ（生）           | 10.00 g    |
| きんぴらこんにやく   | 20.00 g    | ・ナンプラー             | 3.00 g     | たまねぎ               | 30.00 g    | 芽ひじき（乾燥）           | 2.00 g     | ・サラダ油 1.5L         | 1.00 g     |
| にんじん        | 15.00 g    | こいくちしょうゆ           | 2.00 g     | じゃがいも              | 30.00 g    | ・ごぼうカットささがき        | 5.00 g     | トマト水煮缶 ダイスカット      | 15.00 g    |
| さやいんげん 冷凍   | 8.00 g     | 本みりん               | 2.00 g     | ・ごぼうカット輪切り         | 15.00 g    | にんじん               | 5.00 g     | トマトケチャップ           | 8.00 g     |
| ・サラダ油 1.5L  | 1.00 g     | 希少糖                | 1.00 g     | にんじん               | 10.00 g    | きんぴらこんにやく          | 5.00 g     | トマトピューレ            | 4.00 g     |
| こいくちしょうゆ    | 3.80 g     | 食塩（並塩）             | 0.20 g     | ぶなしめじ（生）           | 10.00 g    | さやいんげん 冷凍          | 5.00 g     | 赤ワイン               | 2.00 g     |
| 中ざら糖        | 2.50 g     | こしょう               | 0.02 g     | パセリ                | 1.00 g     | 生しいたけ              | 3.00 g     | ウスターソース 1.8L       | 2.00 g     |
| 清酒 上撰       | 2.00 g     | トウバンジャン            | 0.20 g     | ・サラダ油 1.5L         | 0.50 g     | ・サラダ油 1.5L         | 1.00 g     | 上白糖                | 1.00 g     |
| 本みりん        | 1.00 g     | バジル（粉）             | 0.01 g     | がらスープ              | 5.00 g     | こいくちしょうゆ           | 1.80 g     | チキンコンソメ            | 0.30 g     |
| 水           | 15.00 g    |                    |            | チキンコンソメ            | 0.50 g     | 本みりん               | 1.50 g     | 食塩（並塩）             | 0.10 g     |
|             |            |                    |            | 食塩（並塩）             | 0.30 g     | 中ざら糖               | 1.20 g     | こしょう               | 0.02 g     |
| 【ごま和え】      |            | 【ヤムウンセン（タイ風サラダ）】   |            | こしょう               | 0.02 g     | 清酒 上撰              | 0.50 g     | じゃがいもでん粉           | 0.50 g     |
| こまつな 生      | 35.00 g    | ★・ほぐしささみ水煮         | 8.00 g     | 生クリーム 1L           | 2.00 g     | だしかつお              | 1.00 g     | 水                  | 30.00 g    |
| もやし         | 20.00 g    | はるさめ               | 5.00 g     | 水                  | 20.00 g    |                    |            |                    |            |
| にんじん        | 5.00 g     | きゅうり               | 30.00 g    |                    |            |                    |            | 【海藻サラダ】            |            |
| すりごま        | 1.00 g     | たまねぎ               | 7.00 g     |                    |            |                    |            | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 6.00 g     |
| いりごま 白 皮むき  | 1.00 g     | にんじん               | 7.00 g     | 有塩バター 450g         | 2.00 g     | 【なす入りそうめん汁】        |            | 海そうミックス            | 1.00 g     |
| うすくちしょうゆ    | 1.80 g     | きくらげ（乾）せん切りカット     | 0.50 g     | ・サラダ油 1.5L         | 1.00 g     | そうめん               | 4.00 g     | 芽ひじき（乾燥）           | 0.50 g     |
| 本みりん        | 1.50 g     | 大葉（青しそ 葉）          | 0.50 g     | ★薄力粉               | 3.00 g     | 油揚げ                | 3.00 g     | キャベツ               | 25.00 g    |
|             |            | うすくちしょうゆ           | 1.20 g     | 牛乳（調理用）            | 30.00 g    | なす JA              | 20.00 g    | きゅうりJA             | 10.00 g    |
|             |            | ・ナンプラー             | 1.00 g     |                    |            | たまねぎ               | 15.00 g    | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     |
|             |            | 上白糖                | 1.00 g     | 【きゅうりのレモンあえ】       |            | 中ねぎ                | 5.00 g     | ★バンバンジードレッシング      | 5.50 g     |
|             |            | ごま油 1650g          | 1.00 g     | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     | うすくちしょうゆ           | 2.00 g     | おろししょうが            | 0.60 g     |
|             |            | 一味唐辛子              | 0.01 g     | きゅうり               | 35.00 g    | 食塩（並塩）             | 0.15 g     |                    |            |
|             |            |                    |            | キャベツ               | 15.00 g    | だし煮干し 大羽           | 4.00 g     | 【キャンディチーズ】         |            |
|             |            | 【ビーフンスープ】          |            | にんじん               | 5.00 g     | だし昆布               | 1.00 g     | ・キャンディチーズ（鉄強化）     | 2.00 個     |
|             |            | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     | セロリ                | 3.00 g     | 水                  | 145.00 g   |                    |            |
|             |            | ・ビーフン              | 5.00 g     | レモン果汁 県産           | 2.00 g     |                    |            |                    |            |
|             |            | もやし                | 25.00 g    | りんご酢               | 1.50 g     | 【わらびもち】            |            |                    |            |
|             |            | たまねぎ               | 20.00 g    | 希少糖                | 3.00 g     | ・わらびもち 30g         | 30.00 g    |                    |            |
|             |            | ・ゆでたけのこ汁用カット       | 10.00 g    | ・サラダ油 1.5L         | 0.80 g     |                    |            |                    |            |
|             |            | チンゲンサイ             | 10.00 g    | 食塩（並塩）             | 0.25 g     |                    |            |                    |            |
|             |            | にんじん               | 7.00 g     |                    |            |                    |            |                    |            |
|             |            | きくらげ（乾）せん切りカット     | 0.50 g     | 【小煮干しのから炒り】        |            |                    |            |                    |            |
|             |            | がらスープ              | 5.00 g     | かえり                | 4.00 g     |                    |            |                    |            |
|             |            | 中華スープストック          | 0.40 g     |                    |            |                    |            |                    |            |
|             |            | うすくちしょうゆ           | 2.00 g     |                    |            |                    |            |                    |            |
|             |            | チキンコンソメ            | 0.50 g     |                    |            |                    |            |                    |            |
|             |            | じゃがいもでん粉           | 0.50 g     |                    |            |                    |            |                    |            |
|             |            | 水                  | 120.00 g   |                    |            |                    |            |                    |            |
|             |            |                    |            |                    |            |                    |            |                    |            |
|             |            | 【冷凍パイ】             |            |                    |            |                    |            |                    |            |
|             |            | ・パイナップル（冷凍） 40gカット | 1.00 個     |                    |            |                    |            |                    |            |

【資料15-2】献立(原案)

2022年10月 1日 金曜日

| 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 |
|----------------|------------|
| 【牛乳】           |            |
| ★普通牛乳          | 1.00 本     |
|                |            |
| 【米粉パン】         |            |
| 米粉パン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| 米粉パン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| 米粉パン（学校給食用）    | 1.00 個     |
|                |            |
| 【えびと豆腐のチリソース煮】 |            |
| ★冷凍むきえび 2L     | 30.00 g    |
| 清酒 上撰          | 1.00 g     |
| ★木綿豆腐          | 70.00 g    |
| たまねぎ           | 40.00 g    |
| たけのこ 水煮        | 10.00 g    |
| 生しいたけ          | 8.00 g     |
| 冷 おろしにんにく      | 0.20 g     |
| おろししょうが        | 0.50 g     |
| 太ねぎ            | 5.00 g     |
| サラダ油 1.5L      | 1.00 g     |
| 希少糖            | 3.00 g     |
| こいくちしょうゆ       | 1.00 g     |
| 食塩（並塩）         | 0.10 g     |
| チキンコンソメ        | 0.30 g     |
| 清酒 上撰          | 1.50 g     |
| トウバンジャン        | 0.20 g     |
| トマトケチャップ       | 12.00 g    |
| じゃがいもでん粉       | 1.50 g     |
| 水              | 20.00 g    |
|                |            |
| 【もやしのごま酢あえ】    |            |
| こまつな 生         | 15.00 g    |
| もやし            | 40.00 g    |
| にんじん           | 5.00 g     |
| 冷 ホールコーン       | 5.00 g     |
| 希少糖            | 1.00 g     |
| 醸造酢            | 2.00 g     |
| うすくちしょうゆ       | 2.00 g     |
| いりごま 白 皮むき     | 1.00 g     |
| すりごま           | 1.00 g     |
|                |            |
| 【洋ナシシャーベット】    |            |
| ・洋なしシャーベット     | 1.00 個     |
|                |            |

| 2022年10月 4日 月曜日 |            | 2022年10月 5日 火曜日 |            | 2022年10月 6日 水曜日 |            | 2022年10月 7日 木曜日 |            | 2022年10月 8日 金曜日      |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|----------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名              | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】                 |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳                | 1.00 本     |
| 【わかめごはん】        |            | 【親子丼】           |            | 【黒糖パン】          |            | 【ごはん】           |            | 【セルフバーガー（温フライ ゆで野菜）】 |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）      | 80.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）         | 1.00 個     |
| 米粒麦             | 10.00 g    | 米粒麦             | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |                 |            | 全粒粉パン（学校給食用）         | 1.00 個     |
| わかめごはんの素        | 2.00 g     |                 |            | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | 【焼き豆腐のみそそば煮】    |            | 全粒粉パン（学校給食用）         | 1.00 個     |
|                 |            | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも  | 30.00 g    | 黒砂糖（パン用発注なし）    | 10.00 g    | ★焼き豆腐           | 85.00 g    | 横切り目                 | 0.00 g     |
| 【じゃがいものそば煮】     |            | 清酒 上撰           | 2.00 g     | 【魚のカレー揚げ】       |            | ★牛肉 ミンチ         | 15.00 g    |                      |            |
| ★牛肉 ミンチ         | 10.00 g    | たまねぎ            | 50.00 g    | ・メルルーサ切り身 40g   | 1.00 個     | ★豚肉 ミンチ         | 15.00 g    | ★・鮭切り身 40g           | 1.00 個     |
| ★豚肉 ミンチ         | 10.00 g    | にんじん            | 10.00 g    | ・メルルーサ切り身 50g   | 1.00 個     | たまねぎ            | 25.00 g    | ★・鮭切り身 50g           | 1.00 個     |
| たまねぎ            | 40.00 g    | かまぼこ スライス       | 8.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.30 g     | にんじん            | 10.00 g    | 食塩（並塩）               | 0.30 g     |
| じゃがいも           | 70.00 g    | 生しいたけ           | 8.00 g     | こしょう            | 0.03 g     | にら              | 5.00 g     | こしょう                 | 0.02 g     |
| にんじん            | 15.00 g    | 中ねぎ             | 6.00 g     | 米粉              | 4.00 g     | 干しいたけ スライス      | 0.50 g     | 米粉                   | 4.00 g     |
| きんぴらこんにゃく       | 30.00 g    | 鶏卵              | 30.00 g    | じゃがいもでん粉        | 2.00 g     | おろししょうが         | 0.50 g     | 鶏卵                   | 4.00 g     |
| さやいんげん 冷凍       | 7.00 g     | うすくちしょうゆ        | 4.50 g     | カレー粉            | 0.20 g     | 冷 おろしにんにく       | 0.20 g     | ★パン粉                 | 7.00 g     |
| サラダ油 1.5L       | 0.50 g     | 希少糖             | 1.00 g     | サラダ油 1斗缶        | 5.00 g     | 赤みそ             | 5.00 g     | サラダ油 1斗缶             | 6.00 g     |
| 希少糖             | 2.50 g     | 本みりん            | 2.00 g     |                 |            | トウバンジャン         | 0.20 g     |                      |            |
| こいくちしょうゆ        | 4.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | 【カラフルサラダ】       |            | こいくちしょうゆ        | 2.00 g     | キャベツ                 | 25.00 g    |
| 本みりん            | 1.50 g     | じゃがいもでん粉        | 0.50 g     | ブロッコリー 冷凍 国産    | 35.00 g    | 上白糖             | 1.50 g     | きゅうり J A             | 15.00 g    |
| 清酒 上撰           | 2.00 g     | ★だしかつお          | 2.00 g     | ・カリフラワー 冷凍 国産   | 15.00 g    | サラダ油 1.5L       | 0.50 g     | 赤ピーマン                | 5.00 g     |
| 食塩（並塩）          | 0.10 g     | だし昆布            | 1.00 g     | 黄ピーマン           | 5.00 g     | 清酒 上撰           | 2.00 g     |                      |            |
| じゃがいもでん粉        | 1.00 g     | 水               | 70.00 g    | 赤ピーマン           | 5.00 g     | ごま油 1650g       | 0.30 g     | ★タルタルソース 1食用10g      | 1.00 個     |
| だしかつお           | 1.00 g     |                 |            | りんご酢            | 2.00 g     | 水               | 20.00 g    |                      |            |
| 水               | 10.00 g    | 【きゅうりの土佐あえ】     |            | サラダ油 1.5L       | 1.00 g     |                 |            | 【スライスチーズ（中のみ）】       |            |
|                 |            | きゅうり J A        | 50.00 g    | 希少糖             | 0.80 g     | 【ちりめんあえ】        |            | ★スライスチーズ 1枚20g       | 1.00 個     |
| 【切干大根の酢の物】      |            | にんじん            | 5.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | キャベツ            | 25.00 g    |                      |            |
| 切干大根            | 5.00 g     | 花かつお            | 1.00 g     | こしょう            | 0.02 g     | ほうれんそう          | 10.00 g    | 【野菜のスープ煮（マカロニ）】      |            |
| きゅうり J A        | 25.00 g    | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     |                 |            | きゅうり J A        | 20.00 g    | ★シヨルダーベコン 1cmカット     | 5.00 g     |
| にんじん            | 5.00 g     | うすくちしょうゆ        | 1.50 g     | 【えのきたけのスープ】     |            | 上乾ちりめん          | 2.00 g     | シェルマカロニ              | 3.00 g     |
| 糸かまぼこ           | 8.00 g     | おろししょうが         | 0.80 g     | 鶏卵              | 15.00 g    | カットわかめ          | 0.70 g     | じゃがいも                | 30.00 g    |
| いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | ボン酢             | 0.50 g     | えのきたけ（生）        | 15.00 g    | 醸造酢             | 2.20 g     | たまねぎ                 | 30.00 g    |
| レモン果汁 県産        | 1.00 g     |                 |            | にんじん            | 5.00 g     | 希少糖             | 2.20 g     | にんじん                 | 10.00 g    |
| 醸造酢             | 1.00 g     | 【小煮干しのから炒り】     |            | たまねぎ            | 20.00 g    | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | こまつな 生               | 10.00 g    |
| 希少糖             | 2.00 g     | かえり             | 4.00 g     | きくらげ（乾）せん切りカット  | 0.50 g     |                 |            | 大豆水煮 国産              | 10.00 g    |
| うすくちしょうゆ        | 1.50 g     |                 |            | ・タビオカこんにゃく      | 10.00 g    | 【ブルーン】          |            | ぶなしめじ（生）             | 5.00 g     |
| 食塩（並塩）          | 0.20 g     |                 |            | 中ねぎ             | 5.00 g     | ★ブルーン（乾） 2個入り   | 1.00 袋     | セロリ                  | 2.00 g     |
|                 |            |                 |            | がらスープ           | 5.00 g     |                 |            | パセリ                  | 1.00 g     |
| 【小魚アーモンド 1食用】   |            |                 |            | チキンコンソメ         | 0.50 g     |                 |            | サラダ油 1.5L            | 0.50 g     |
| 小魚アーモンド 8g      | 1.00 個     |                 |            | 食塩（並塩）          | 0.30 g     |                 |            | がらスープ                | 5.00 g     |
|                 |            |                 |            | こしょう            | 0.02 g     |                 |            | チキンコンソメ              | 0.40 g     |
|                 |            |                 |            | うすくちしょうゆ        | 0.50 g     |                 |            | スープストック              | 0.30 g     |
|                 |            |                 |            | じゃがいもでん粉        | 0.50 g     |                 |            | うすくちしょうゆ             | 1.00 g     |
|                 |            |                 |            | 水               | 120.00 g   |                 |            | 食塩（並塩）               | 0.20 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | こしょう                 | 0.02 g     |
|                 |            |                 |            | 【梨】             |            |                 |            | ローリエ                 | 0.02 g     |
|                 |            |                 |            | なし              | 0.17 個     |                 |            | 水                    | 100.00 g   |
|                 |            |                 |            | なし              | 0.25 個     |                 |            |                      |            |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | 【ミニトマト】              |            |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | ミニトマト                | 2.00 個     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            |                      |            |

| 2022年10月11日 月曜日 |            | 2022年10月12日 火曜日 |            | 2022年10月13日 水曜日 |            | 2022年10月14日 木曜日 |            | 2022年10月15日 金曜日 |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            |                 |            |
| 【麦ごはん】          |            | 【ごはん】           |            | 【コッペパン】         |            | 【栗ごはん】          |            | 【コッペパン】         |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）      | 80.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）      | 65.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| 米粒麦             | 10.00 g    |                 |            | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | もち米             | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
|                 |            | 【さんまの塩焼き】       |            | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | ・むき栗カットごはん用     | 25.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
|                 |            | ・さんま塩焼き 40g（小）  | 1.00 個     | 【肉団子のシチュー】      |            | 食塩（並塩）          | 0.70 g     |                 |            |
| 【高野豆腐の卵とじ】      |            | ・さんま切り身 50g     | 1.00 個     | ★・冷凍 肉団子        | 35.00 g    | 清酒 上撰           | 1.00 g     | 【りんごジャム】        |            |
| 高野豆腐（サイコロ）      | 15.00 g    |                 |            | じゃがいも           | 35.00 g    |                 |            | りんごジャム 低糖 15g   | 1.00 個     |
| ★豚肉 スライス        | 10.00 g    | 【すだち】           |            | たまねぎ            | 45.00 g    | 【豚肉とごぼうの煮物】     |            | りんごジャム 低糖 20g   | 1.00 個     |
| たまねぎ            | 40.00 g    | すだち             | 0.25 個     | にんじん            | 10.00 g    | ★豚肉 スライス        | 25.00 g    |                 |            |
| にんじん            | 15.00 g    |                 |            | ぶなしめじ（生）        | 10.00 g    | 清酒 上撰           | 2.00 g     | 【魚のきのこソースかけ】    |            |
| 干しいたけ スライス      | 1.00 g     | 【田楽】            |            | 冷 おろしにんにく       | 0.20 g     | おろししょうが         | 0.50 g     | ・メルルーサ 角切り      | 50.00 g    |
| さやいんげん 冷凍       | 8.00 g     | サイコロ波こんにゃく      | 30.00 g    | ブロッコリー冷凍 国産     | 10.00 g    | ・ごぼうカット斜め切り     | 35.00 g    | 食塩（並塩）          | 0.10 g     |
| 鶏卵              | 20.00 g    | ・さといも（2cmカット）   | 20.00 g    | サラダ油 1.5L       | 1.50 g     | にんじん            | 15.00 g    | こしょう            | 0.02 g     |
| 清酒 上撰           | 2.00 g     | だいこん            | 30.00 g    | ★薄力粉            | 3.00 g     | さやいんげん 冷凍       | 8.00 g     | 清酒 上撰           | 1.50 g     |
| 希少糖             | 3.00 g     | 清酒 上撰           | 1.00 g     | 赤ワイン            | 3.00 g     | たけのこ 水煮         | 25.00 g    | 米粉              | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 4.00 g     | うすくちしょうゆ        | 1.00 g     | トマトピューレ         | 10.00 g    | サイコロ波こんにゃく      | 20.00 g    | サラダ油 1斗缶        | 5.00 g     |
| 食塩（並塩）          | 0.30 g     | だし汁             | 10.00 g    | トマトケチャップ        | 8.00 g     | ごま油 1650g       | 1.00 g     |                 |            |
| だしかつお           | 1.00 g     |                 |            | ★ドミグラスソース（乳抜き）  | 20.00 g    | こいくちしょうゆ        | 4.00 g     | 生しいたけ           | 3.00 g     |
| 水               | 20.00 g    | 赤みそ             | 5.00 g     | ビーフコンソメ         | 0.50 g     | 本みりん            | 1.00 g     | えのきたけ（生）        | 3.00 g     |
|                 |            | 希少糖             | 5.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | 中ざら糖            | 1.00 g     | ぶなしめじ（生）        | 3.00 g     |
| 【小松菜のゆず香あえ】     |            | 本みりん            | 2.00 g     | こしょう            | 0.02 g     | 水               | 15.00 g    | きくらげ（乾）せん切りカット  | 0.50 g     |
| こまつな 生          | 20.00 g    | 清酒 上撰           | 2.00 g     | 希少糖             | 0.80 g     |                 |            | サラダ油 1.5L       | 0.50 g     |
| はくさい            | 40.00 g    | だし汁             | 3.00 g     | ローリエ            | 0.02 g     | 【白菜のごまあえ】       |            | 希少糖             | 0.50 g     |
| にんじん            | 5.00 g     | いりごま（白）         | 0.50 g     | 生クリーム 1L        | 3.00 g     | はくさい            | 40.00 g    | うすくちしょうゆ        | 1.20 g     |
| 上乾ちりめん          | 2.00 g     |                 |            | 水               | 75.00 g    | ほうれんそう          | 20.00 g    | 本みりん            | 0.50 g     |
| うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | 【かきたま汁】         |            |                 |            | にんじん            | 5.00 g     | じゃがいもでん粉        | 0.10 g     |
| ゆず酢             | 1.50 g     | ★ソフト豆腐          | 20.00 g    | 【チンゲン菜ときのこのソテー】 |            | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | 水               | 3.50 g     |
| 希少糖             | 1.70 g     | 鶏卵              | 20.00 g    | チンゲンサイ          | 35.00 g    | 本みりん            | 0.50 g     |                 |            |
| いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | かまぼこ スライス       | 8.00 g     | キャベツ            | 40.00 g    | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | 【チーズポテト】        |            |
|                 |            | たまねぎ            | 30.00 g    | ぶなしめじ（生）        | 10.00 g    | すりごま            | 1.00 g     | じゃがいも           | 84.00 g    |
| 【ぶどうゼリー】        |            | にんじん            | 5.00 g     | ★ウインナーソーセージ輪切り  | 7.00 g     |                 |            | 食塩（並塩）          | 0.15 g     |
| ★・ぶどうゼリー 40g    | 1.00 個     | えのきたけ（生）        | 8.00 g     | サラダ油 1.5L       | 1.00 g     | 【みかん】           |            | こしょう            | 0.03 g     |
|                 |            | 中ねぎ             | 5.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | みかん             | 1.00 個     | ダイスチーズ 8mm      | 7.20 g     |
|                 |            | だしかつお           | 3.00 g     | こしょう            | 0.02 g     |                 |            | パセリ             | 0.48 g     |
|                 |            | だし昆布            | 1.00 g     | こいくちしょうゆ        | 0.60 g     |                 |            |                 |            |
|                 |            | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | 【きなごだんごの夢砂糖かけ】  |            |                 |            | 【うずら卵と野菜のスープ】   |            |
|                 |            | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | ・冷凍だんご 自然解凍     | 40.00 g    |                 |            | うずら卵（水煮缶詰）1号缶   | 20.00 g    |
|                 |            | じゃがいもでん粉        | 0.50 g     | ★・きな粉           | 2.50 g     |                 |            | たまねぎ            | 20.00 g    |
|                 |            | 水               | 120.00 g   | 希少糖（1食用）        | 1.00 個     |                 |            | にんじん            | 10.00 g    |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | もやし             | 15.00 g    |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | こまつな 生          | 8.00 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | チキンコンソメ         | 0.30 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | がらスープ           | 5.00 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | 食塩（並塩）          | 0.10 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | こしょう            | 0.02 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | じゃがいもでん粉        | 0.50 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                 |            | 水               | 120.00 g   |

| 2022年10月18日 月曜日   |            | 2022年10月19日 火曜日   |            | 2022年10月20日 水曜日   |            | 2022年10月21日 木曜日 |            | 2022年10月22日 金曜日 |            |
|-------------------|------------|-------------------|------------|-------------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】              |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
| 【発芽玄米入り煮ちりめんごはん】  |            | 【ビーンズドライカレー】      |            | 【コッペパン】           |            | 【かきまぜずし】        |            | 【小型コッペパン】       |            |
| 精白米（学校給食用）        | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）        | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| 発芽玄米              | 10.00 g    | 米粒麦               | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     | だし昆布            | 1.00 g     | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| だいこん葉             | 5.00 g     |                   |            | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     | 清酒 上撰           | 2.00 g     | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| ★菜めしの素            | 1.80 g     | ★牛肉 ミンチ           | 15.00 g    |                   |            | 上白糖             | 7.00 g     |                 |            |
| 上乾ちりめん            | 2.00 g     | ★豚赤肉 ミンチ          | 15.00 g    | 【クスクス入りハリラ（モロッコ）】 |            | 醸造酢             | 11.00 g    | 【かうどん】          |            |
|                   |            | 赤ワイン              | 1.00 g     | ・クスクス             | 8.50 g     | 食塩（並塩）          | 0.90 g     | うどん(冷凍)         | 60.00 g    |
| 【秋野菜の炊き合わせ】       |            | サラダ油 1.5 L        | 0.30 g     | ★若鶏肉（皮なし）もも       | 28.00 g    |                 |            | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも  | 10.00 g    |
| ★若鶏肉（皮なし）もも       | 20.00 g    | 冷 おろしにんにく         | 0.20 g     | 冷 おろしにんにく         | 0.10 g     | ★冷凍むきえび L       | 10.00 g    | にんじん            | 5.00 g     |
| 清酒 上撰             | 1.00 g     | おろししょうが           | 0.30 g     | たまねぎ              | 38.00 g    | ★・味付けあなご すし用カット | 5.00 g     | たまねぎ            | 30.00 g    |
| ・厚揚げ（冷）           | 30.00 g    | たまねぎ              | 50.00 g    | じゃがいも             | 25.00 g    | 干ししいたけ スライス     | 0.50 g     | 生しいたけ           | 5.00 g     |
| ・さといも(2cmカット)     | 15.00 g    | にんじん              | 10.00 g    | ・ひよこ豆 レトルト        | 12.50 g    | にんじん            | 7.00 g     | カットわかめ          | 0.50 g     |
| ・れんこんカット 小さな乱切り   | 10.00 g    | ピーマン              | 5.00 g     | 白いんげん豆水煮 レトルト     | 8.50 g     | ・ごぼうカットさがき      | 8.00 g     | ・型抜きかまぼこ もみじ    | 8.00 g     |
| だいこん              | 50.00 g    | 赤ピーマン             | 5.00 g     | トマト水煮缶 ダイスクット     | 22.50 g    | ・高野豆腐(すし用カット)   | 1.00 g     | 中ねぎ             | 5.00 g     |
| にんじん              | 10.00 g    | 大豆水煮 国産           | 30.00 g    | サラダ油 1.5 L        | 0.50 g     | グリーンピース 冷凍      | 5.00 g     | うすくちしょうゆ        | 4.00 g     |
| サイコロ波こんにやく        | 30.00 g    | レーズン              | 3.00 g     | トマトケチャップ          | 7.50 g     | 希少糖             | 2.00 g     | 本みりん            | 1.00 g     |
| さやいんげん 冷凍         | 5.00 g     | ★薄力粉              | 0.70 g     | こしょう              | 0.03 g     | うすくちしょうゆ        | 1.50 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     |
| サラダ油 1.5 L        | 1.00 g     | カレー粉              | 0.70 g     | 食塩（並塩）            | 0.80 g     | 清酒 上撰           | 1.00 g     | だし煮干し 大羽        | 4.00 g     |
| こいくちしょうゆ          | 3.50 g     | ウスターソース 1.8 L     | 4.00 g     | がらスープ             | 5.00 g     | 水               | 5.00 g     | だし昆布            | 1.00 g     |
| 希少糖               | 2.50 g     | トマトケチャップ          | 4.50 g     | おろししょうが           | 0.20 g     | ・錦糸卵（冷凍）        | 10.00 g    | 水               | 140.00 g   |
| 本みりん              | 1.00 g     | チキンコンソメ           | 0.50 g     | 水                 | 100.00 g   |                 |            |                 |            |
| だしかつお             | 1.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.10 g     | 【モロッコ風サラダ】        |            | 【あげもん】          |            | ★・もち巾着 40 g ボイル | 1.00 個     |
| 水                 | 20.00 g    | 希少糖               | 0.50 g     | にんじん              | 10.00 g    | ★・さつまいも天ぷら      | 1.00 個     |                 |            |
|                   |            |                   |            | たまねぎ              | 30.00 g    | サラダ油 1 斗缶       | 6.00 g     | 【五色なます】         |            |
| 【小松菜のごまあえ】        |            | 【根菜サラダ】           |            | きゅうり              | 30.00 g    |                 |            | だいこん            | 40.00 g    |
| こまつな 生            | 30.00 g    | ・ごぼうカットさがき        | 25.00 g    | 赤ピーマン             | 10.00 g    | 【赤だし】           |            | にんじん            | 5.00 g     |
| キャベツ              | 35.00 g    | ・れんこんカット いちょう3 mm | 8.00 g     | レモン果汁 県産          | 3.00 g     | ★ソフト豆腐          | 30.00 g    | きゅうり            | 10.00 g    |
| にんじん              | 5.00 g     | うすくちしょうゆ          | 1.00 g     | 希少糖               | 1.00 g     | カットわかめ          | 0.80 g     | ・錦糸卵（冷凍）        | 4.00 g     |
| いりごま 白 皮むき        | 1.00 g     | 本みりん              | 0.50 g     | 食塩（並塩）            | 0.02 g     | たまねぎ            | 25.00 g    | きくらげ(乾)せん切りカット  | 0.50 g     |
| うすくちしょうゆ          | 1.80 g     | きゅうり J A          | 15.00 g    | ・オリーブ油 ビュアオイル     | 3.00 g     | ・なめこ(水煮)        | 10.00 g    | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     |
| 醸造酢               | 1.80 g     | にんじん              | 10.00 g    | こしょう              | 0.01 g     | 中ねぎ             | 5.00 g     | 希少糖             | 2.00 g     |
| 希少糖               | 1.50 g     | まぐろ 油漬け レトルト      | 10.00 g    | ・クミンパウダー          | 0.01 g     | 赤みそ             | 6.00 g     | 醸造酢             | 2.00 g     |
| ごま油 1650 g        | 0.50 g     | 食塩（並塩）            | 0.20 g     |                   |            | 白みそ             | 4.00 g     | ボン酢             | 1.00 g     |
|                   |            | りんご酢              | 3.00 g     | 【りんご】             |            | だし煮干し 大羽        | 4.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.30 g     |
| 【ヨーグルト】           |            | サラダ油 1.5 L        | 0.50 g     | ★りんご              | 0.17 個     | だし昆布            | 1.00 g     |                 |            |
| ・加糖ヨーグルト1食用80 g ※ | 1.00 個     | 希少糖               | 2.00 g     | ★りんご              | 0.25 個     | 水               | 130.00 g   | 【げんこつあめ】        |            |
| ・ヨーグルト100 g       | 1.00 個     | うすくちしょうゆ          | 1.00 g     |                   |            |                 |            | ・げんこつあめ         | 1.00 個     |
|                   |            | 和からし粉             | 0.05 g     |                   |            | 【みかん】           |            |                 |            |
|                   |            |                   |            |                   |            | みかん             | 1.00 個     |                 |            |
|                   |            | 【ナッツ入りチーズ】        |            |                   |            |                 |            |                 |            |
|                   |            | ナッツ入りチーズ 15 g     | 1.00 個     |                   |            |                 |            |                 |            |

| 2022年10月25日 月曜日 |            | 2022年10月26日 火曜日   |            | 2022年10月27日 水曜日    |            | 2022年10月28日 木曜日   |            | 2022年10月29日 金曜日  |            |
|-----------------|------------|-------------------|------------|--------------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】             |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     |
| 【もち麦ごはん】        |            | 【きのこごはん】          |            | 【チーズパン】            |            | 【ハヤシライス】          |            | 【ミルクパン】          |            |
| 精白米（学校給食用）      | 75.00 g    | 精白米（学校給食用）        | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）        | 70.00 g    | ミルクパン30g（学校給食用）  | 1.00 個     |
| もち麦             | 5.00 g     | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも    | 20.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | 米粒麦               | 10.00 g    | ★ミルクパン40g（学校給食用） | 1.00 個     |
| 【大豆ふりかけ】        |            | 清酒 上撰             | 1.00 g     | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |                   |            | ★ミルクパン50g（学校給食用） | 1.00 個     |
| ★大豆ふりかけ（鉄強化）    | 0.00 g     | 油揚げ               | 5.00 g     | ダイスチーズ 8mm         | 15.00 g    | ★牛肉 スライス          | 30.00 g    |                  |            |
| 【はものから揚げ】       |            | ぶなしめじ（生）          | 5.00 g     | 【シーフードチャウダー】       |            | 白ワイン              | 2.00 g     |                  |            |
| ・ハモ でんぶん付き      | 40.00 g    | まいたけ              | 5.00 g     | ★シヨルダーペーコン 1cmカット  | 7.00 g     | たまねぎ              | 60.00 g    | 【皿うどん】           |            |
| サラダ油 1斗缶        | 4.00 g     | にんじん              | 5.00 g     | ★いか 短冊 冷凍          | 15.00 g    | にんじん              | 20.00 g    | ★・皿うどん用麺 20g     | 1.00 個     |
| 食塩（並塩）          | 0.05 g     | むきえだまめ 冷凍         | 5.00 g     | あさり 水煮             | 15.00 g    | 冷 おろしにんにく         | 0.30 g     | ★・皿うどん用麺 30g     | 1.00 個     |
|                 |            | 生しいたけ             | 3.00 g     | 白ワイン               | 2.00 g     | ぶなしめじ（生）          | 10.00 g    |                  |            |
| 【アーモンドあえ】       |            | うすくちしょうゆ          | 3.50 g     | じゃがいも              | 35.00 g    | ブロッコリー冷凍 国産       | 10.00 g    | ★豚肉 スライス         | 20.00 g    |
| こまつな 生          | 30.00 g    | 清酒 上撰             | 2.00 g     | たまねぎ               | 40.00 g    | サラダ油 1.5L         | 2.00 g     | 清酒 上撰            | 0.50 g     |
| もやし             | 30.00 g    | 希少糖               | 1.00 g     | にんじん               | 10.00 g    | 有塩バター 450g        | 1.50 g     | こいくちしょうゆ         | 0.50 g     |
| 冷 ホールコーン        | 5.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.30 g     | パセリ                | 0.50 g     | ★薄力粉              | 2.50 g     | おろししょうが          | 0.50 g     |
| スライスアーモンド       | 2.00 g     | だし昆布              | 1.00 g     | サラダ油 1.5L          | 0.50 g     | ハヤシルウ（乳抜き）        | 9.00 g     | ★冷凍むきえび L        | 10.00 g    |
| うすくちしょうゆ        | 2.00 g     |                   |            | チキンコンソメ            | 0.50 g     | ★ドミグラスソース（乳抜き）    | 8.00 g     | ★いか 短冊 冷凍        | 10.00 g    |
| 醸造酢             | 1.80 g     | 【小松菜のおかかあえ】       |            | 食塩（並塩）             | 0.50 g     | トマトピューレ           | 7.00 g     | あさり 水煮           | 10.00 g    |
| 希少糖             | 1.00 g     | こまつな 冷凍           | 35.00 g    | こしょう               | 0.02 g     | トマトケチャップ          | 8.00 g     | 清酒 上撰            | 1.50 g     |
| サラダ油 1.5L       | 0.50 g     | キャベツ              | 30.00 g    | ローリエ               | 5.00 g     | ウスターソース 1.8L      | 2.00 g     | ・なると スライス        | 5.00 g     |
|                 |            | にんじん              | 5.00 g     | がらスープ              | 5.00 g     | ビーフコンソメ           | 0.30 g     | うずら卵（水煮缶詰）1号缶    | 20.00 g    |
| 【里芋のけんちん汁】      |            | うすくちしょうゆ          | 1.80 g     | 水                  | 50.00 g    | 中ざら糖              | 1.00 g     | はくさい             | 40.00 g    |
| ★若鶏肉（皮なし）むね・もも  | 10.00 g    | 希少糖               | 1.00 g     |                    |            | りんご調理用            | 3.00 g     | たまねぎ             | 30.00 g    |
| 清酒 上撰           | 1.00 g     | 醸造酢               | 1.50 g     | サラダ油 1.5L          | 1.00 g     | 生クリーム 1L          | 2.00 g     | たけのこ 水煮          | 10.00 g    |
| ★木綿豆腐           | 30.00 g    | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     | 有塩バター 450g         | 2.50 g     | ローリエ              | 0.02 g     | にんじん             | 10.00 g    |
| ・さといも（1.5cmカット） | 10.00 g    | 花かつお              | 1.00 g     | ★薄力粉               | 3.50 g     | 水                 | 80.00 g    | ピーマン             | 5.00 g     |
| だいこん            | 30.00 g    |                   |            | 牛乳（調理用）            | 30.00 g    | 【ビーンズサラダ】         |            | きくらげ（乾）せん切りカット   | 0.50 g     |
| にんじん            | 10.00 g    | 【さつま汁】            |            |                    |            | 冷凍ミックスビーンズ        | 10.00 g    | ごま油 1650g        | 1.00 g     |
| 生しいたけ           | 5.00 g     | ★豚肉 スライス          | 10.00 g    | 【りっちゃん元氣サラダ】       |            | キャベツ              | 30.00 g    | 食塩（並塩）           | 0.20 g     |
| 中ねぎ             | 5.00 g     | 清酒 上撰             | 1.00 g     | きゅうりJA             | 15.00 g    | きゅうりJA            | 15.00 g    | こしょう             | 0.02 g     |
| ごま油 1650g       | 1.00 g     | ・さつまいも（皮なし2cmカット） | 30.00 g    | キャベツ               | 25.00 g    | にんじん              | 5.00 g     | うすくちしょうゆ         | 2.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 3.00 g     | だいこん              | 20.00 g    | にんじん               | 5.00 g     | まぐろ 油漬け レトルト      | 10.00 g    | がらスープ            | 5.00 g     |
| 食塩（並塩）          | 0.30 g     | にんじん              | 5.00 g     | トマト                | 10.00 g    | レモン果汁 県産          | 1.50 g     | 中華スープストック        | 0.50 g     |
| 水               | 120.00 g   | きんぴらこんにやく         | 10.00 g    | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     | サラダ油 1.5L         | 0.70 g     | じゃがいもでん粉         | 2.00 g     |
| だし昆布            | 1.00 g     | 油揚げ               | 5.00 g     | 刻み昆布               | 0.30 g     | りんご酢              | 1.50 g     | 水                | 50.00 g    |
| だしかつお           | 4.00 g     | 中ねぎ               | 5.00 g     | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.10 g     |                  |            |
|                 |            | 黒豆みそ              | 5.00 g     | 花かつお               | 1.00 g     | こしょう              | 0.02 g     | 【もやしのナムル】        |            |
|                 |            | 白みそ               | 4.00 g     | 上白糖                | 0.70 g     | うすくちしょうゆ          | 1.00 g     | 芽ひじき（乾燥）         | 1.00 g     |
|                 |            | だし煮干し 大羽          | 4.00 g     | サラダ油 1.5L          | 2.00 g     | 希少糖               | 0.80 g     | こまつな 生           | 20.00 g    |
|                 |            | 水                 | 120.00 g   | りんご酢               | 2.30 g     | 【パイナップル】          |            | ★だいずもやし          | 20.00 g    |
|                 |            |                   |            | 食塩（並塩）             | 0.30 g     | ・パイナップル（生） 40gカット | 1.00 個     | にんじん             | 7.00 g     |
|                 |            | 【野菜マフィン】          |            | こしょう               | 0.03 g     |                   |            | ごま油 1650g        | 0.50 g     |
|                 |            | ★・野菜マフィン          | 1.00 個     | 【りんご】              |            |                   |            | すりごま             | 1.50 g     |
|                 |            |                   |            | ★りんご               | 0.17 個     |                   |            | うすくちしょうゆ         | 2.50 g     |
|                 |            |                   |            | ★りんご               | 0.25 個     |                   |            | 希少糖              | 1.00 g     |
|                 |            |                   |            |                    |            |                   |            | おろししょうが          | 0.50 g     |
|                 |            |                   |            |                    |            |                   |            | 【かき】             |            |
|                 |            |                   |            |                    |            |                   |            | かき               | 0.17 個     |
|                 |            |                   |            |                    |            |                   |            | かき               | 0.25 個     |

| 2022年11月 1日 火曜日 |            | 2022年11月 2日 水曜日  |            | 2022年11月 4日 金曜日 |            |
|-----------------|------------|------------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
| 【きのこのカレーライス】    |            |                  |            | 【きなこ揚げパン】       |            |
| 精白米 (学校給食用)     | 70.00 g    | 【小型コッペパン】        |            | コッペパン (学校給食用)   | 1.00 個     |
| 米粒麦             | 10.00 g    | コッペパン (学校給食用)    | 1.00 個     | コッペパン (学校給食用)   | 1.00 個     |
| ★牛肉 スライス        | 20.00 g    | コッペパン (学校給食用)    | 1.00 個     | コッペパン (学校給食用)   | 1.00 個     |
| 赤ワイン            | 2.00 g     | コッペパン (学校給食用)    | 1.00 個     | サラダ油 1斗缶        | 5.00 g     |
| 大豆水煮 国産         | 10.00 g    |                  |            | 上白糖             | 2.50 g     |
| たまねぎ            | 35.00 g    | 【しっぽくうどん】        |            | ★・きな粉           | 3.00 g     |
| じゃがいも           | 40.00 g    | うどん(冷凍)          | 60.00 g    | 食塩 (並塩)         | 0.01 g     |
| にんじん            | 10.00 g    | ★若鶏肉 (皮なし) むね・もも | 20.00 g    | 紙ナフキン           | 0.00 g     |
| ぶなしめじ(生)        | 10.00 g    | 清酒 上撰            | 1.00 g     |                 |            |
| 生しいたけ           | 6.00 g     | 生しいたけ            | 8.00 g     | 【肉団子と白濁のスープ煮】   |            |
| まいたけ            | 5.00 g     | てんぷら             | 5.00 g     | ★・冷凍 肉団子        | 30.00 g    |
| ブロッコリー JA       | 10.00 g    | だいこん             | 20.00 g    | うずら卵(水煮缶詰)1号缶   | 20.00 g    |
| 冷 おろしにんにく       | 0.30 g     | ・さといも(1.5cmカット)  | 15.00 g    | はくさい            | 40.00 g    |
| セロリ             | 3.00 g     | にんじん             | 10.00 g    | たまねぎ            | 30.00 g    |
| むきえだまめ 冷凍       | 5.00 g     | 中ねぎ              | 5.00 g     | 冷凍白いんげん豆        | 10.00 g    |
| サラダ油 1.5L       | 1.00 g     | だし煮干し 大羽         | 4.00 g     | にんじん            | 5.00 g     |
| ディナーカレーフレイクS    | 4.00 g     | だし昆布             | 1.00 g     | 生しいたけ           | 7.00 g     |
| バーモンドカレーフレイク    | 5.00 g     | うすくちしょうゆ         | 3.00 g     | 中ねぎ             | 5.00 g     |
| インドカレー          | 2.00 g     | 食塩 (並塩)          | 0.10 g     | ・こんにやく寒天        | 1.00 g     |
| ウスターソース 1.8L    | 1.50 g     | 水                | 120.00 g   | おろししょうが         | 0.50 g     |
| チャツネ            | 0.50 g     |                  |            | チキンコンソメ         | 0.40 g     |
| ピザ用チーズ          | 2.00 g     | 【小えびのから揚げ】       |            | 中華スープストック       | 0.40 g     |
| 牛乳 (調理用)        | 10.00 g    | ★・小えびから揚げ(有頭)    | 20.00 g    | がらスープ           | 5.00 g     |
| 水               | 60.00 g    | サラダ油 1斗缶         | 3.00 g     | 食塩 (並塩)         | 0.30 g     |
|                 |            | 食塩 (並塩)          | 0.10 g     | うすくちしょうゆ        | 1.50 g     |
| 【ごまじゃこサラダ】      |            |                  |            | こしょう            | 0.02 g     |
| ほうれんそう          | 15.00 g    | 【切干大根のあえもの】      |            | 水               | 80.00 g    |
| きゅうり            | 15.00 g    | 切干大根             | 6.00 g     |                 |            |
| キャベツ            | 20.00 g    | きゅうり             | 20.00 g    | 【みかん入りグリーンサラダ】  |            |
| 上乾ちりめん          | 2.00 g     | にんじん             | 5.00 g     | きゅうり            | 20.00 g    |
| 芽ひじき (乾燥)       | 1.00 g     | いりごま 白 皮むき       | 1.00 g     | キャベツ            | 30.00 g    |
| いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | ごま油 1650g        | 0.50 g     | ・みかん缶 国産        | 15.00 g    |
| うすくちしょうゆ        | 1.80 g     | 希少糖              | 1.00 g     | 醸造酢             | 2.50 g     |
| りんご酢            | 1.80 g     | うすくちしょうゆ         | 2.80 g     | サラダ油 1.5L       | 1.00 g     |
| ごま油 1650g       | 0.30 g     | おろししょうが          | 0.50 g     | 食塩 (並塩)         | 0.30 g     |
| 希少糖             | 0.60 g     |                  |            | こしょう            | 0.02 g     |
| こしょう            | 0.02 g     |                  |            | 希少糖             | 0.70 g     |
|                 |            |                  |            |                 |            |
| 【洋菓シャーベット】      |            |                  |            | 【ヨーグルト】         |            |
| ・洋なしシャーベット      | 1.00 個     |                  |            | ・加糖ヨーグルト1食用80g※ | 1.00 個     |
|                 |            |                  |            |                 |            |
|                 |            |                  |            |                 |            |

2022年11月 7日 月曜日 2022年11月 8日 火曜日 2022年11月 9日 水曜日 2022年11月10日 木曜日 2022年11月11日 金曜日

| 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
|--------------------|------------|---------------------|------------|------------------|------------|-----------------|------------|--------------------|------------|
| 【牛乳】               |            | 【牛乳】                |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
| 【中華どんぶり】           |            | 【中華どんぶり】            |            | 【ミルクパン】          |            | 【さつまいもごはん】      |            | 【コッペパン】            |            |
| 精白米（学校給食用）         | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）          | 70.00 g    | ミルクパン30g（学校給食用）  | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 米粒麦                | 10.00 g    | 発芽玄米                | 10.00 g    | ★ミルクパン40g（学校給食用） | 1.00 個     | ・さつまいも（ご飯用カット）  | 30.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
|                    |            | 上乾ちりめん              | 2.00 g     | ★ミルクパン50g（学校給食用） | 1.00 個     | 刻み昆布            | 1.00 g     | 【メープルシロップ】         |            |
| ★豚肉 スライス           | 20.00 g    |                     |            |                  |            | 食塩（並塩）          | 0.60 g     | メープルシロップ250g瓶（町補助） | 15.00 g    |
| おろししょうが            | 1.00 g     | 【もくわの鹽漬揚げ（中はチーズ入り）】 |            |                  |            | 清酒 上撰           | 1.50 g     |                    |            |
| うすくちしょうゆ           | 1.50 g     | ・ちくわ 1本30g 冷凍       | 1.00 本     |                  |            | いりごま（黒）         | 1.00 g     | 【サーモンチャウダー】        |            |
|                    |            |                     |            | 【しょうゆラーメン】       |            |                 |            | ★シヨルダーベーコン 1cmカット  | 7.00 g     |
| ★いか 短冊 冷凍          | 10.00 g    | ★薄力粉                | 9.00 g     | ・冷凍 中華麺          | 45.00 g    |                 |            | ★・鮭 2cm角切り         | 30.00 g    |
| あさり 水煮             | 15.00 g    | 水                   | 5.00 g     | ★豚肉 スライス         | 15.00 g    | 【焼きししゃも】        |            | 白ワイン               | 1.00 g     |
| 清酒 上撰              | 1.00 g     | 青のり                 | 0.30 g     | おろししょうが          | 0.50 g     | ・カラフトししゃも（ポイル用） | 1.00 個     | じゃがいも              | 30.00 g    |
|                    |            | サラダ油 1斗缶            | 4.50 g     | 冷 おろしにんにく        | 0.05 g     |                 |            | たまねぎ               | 42.00 g    |
| うずら卵（水煮缶詰）1号缶      | 30.00 g    |                     |            | 清酒 上撰            | 1.00 g     |                 |            | にんじん               | 15.00 g    |
| 生しいたけ              | 4.00 g     | 【小松菜のごまあえ】          |            | ・めんま味つけ          | 15.00 g    | 【ひじきの炒め煮】       |            | ・マッシュルーム 水煮 スライス   | 10.00 g    |
| たけのこ 水煮            | 10.00 g    | こまつな 生              | 20.00 g    | キャベツ             | 30.00 g    | 芽ひじき（乾燥）        | 2.00 g     | パセリ                | 0.50 g     |
| にんじん               | 10.00 g    | キャベツ                | 35.00 g    | にんじん             | 5.00 g     | ・ごぼうカットさがき      | 10.00 g    | サラダ油 1.5L          | 1.00 g     |
| たまねぎ               | 30.00 g    | にんじん                | 5.00 g     | 中ねぎ              | 5.00 g     | にんじん            | 7.00 g     | チキンコンソメ            | 0.60 g     |
| キャベツ               | 45.00 g    | いりごま 白 皮むき          | 1.00 g     | 冷 ホールコーン         | 5.00 g     | きんぴらこんにやく       | 15.00 g    | 食塩（並塩）             | 0.20 g     |
| ごま油 1650g          | 1.00 g     | うすくちしょうゆ            | 1.80 g     | がらスープ            | 5.00 g     | 大豆水煮 国産         | 10.00 g    | こしょう               | 0.02 g     |
| うすくちしょうゆ           | 1.00 g     | 醸造酢                 | 1.80 g     | こいくちしょうゆ         | 1.50 g     | むきえだまめ 冷凍       | 5.00 g     | ローリエ               | 0.05 g     |
| 中華スープストック          | 0.50 g     | 上白糖                 | 1.50 g     | うすくちしょうゆ         | 1.50 g     | サラダ油 1.5L       | 0.50 g     | がらスープ              | 5.00 g     |
| がらスープ              | 6.00 g     | ごま油 1650g           | 1.00 g     | 中華スープストック        | 0.30 g     | 中ざら糖            | 1.00 g     | 水                  | 60.00 g    |
| 食塩（並塩）             | 0.20 g     |                     |            | 食塩（並塩）           | 0.10 g     | 本みりん            | 1.00 g     |                    |            |
| こしょう               | 0.02 g     | 【みそ汁】               |            | こしょう             | 0.02 g     | こいくちしょうゆ        | 2.00 g     |                    |            |
| じゃがいもでん粉           | 1.00 g     | カットわかめ              | 0.50 g     | ごま油 1650g        | 1.00 g     | 清酒 上撰           | 1.00 g     | サラダ油 1.5L          | 1.00 g     |
| 水                  | 25.00 g    | ★ソフト豆腐              | 25.00 g    | 水                | 120.00 g   | 水               | 10.00 g    | 有塩バター 450g         | 2.50 g     |
|                    |            | たまねぎ                | 30.00 g    |                  |            |                 |            | ★薄力粉               | 4.00 g     |
|                    |            | えのきたけ（生）            | 15.00 g    | 【ごまじゃこあえ】        |            | 【かきたま汁】         |            | 牛乳（調理用）            | 30.00 g    |
| 【パンサンスー】           |            | 中ねぎ                 | 5.00 g     | こまつな 生           | 25.00 g    | ★ソフト豆腐          | 25.00 g    |                    |            |
| はるさめ               | 4.00 g     | 白みそ                 | 2.90 g     | もやし              | 15.00 g    | 鶏卵              | 20.00 g    | 【ブロッコリーのサラダ】       |            |
| きゅうり               | 25.00 g    | 白みそ                 | 2.30 g     | はくさい             | 15.00 g    | 生しいたけ           | 5.00 g     | ブロッコリー JA          | 25.00 g    |
| もやし                | 15.00 g    | だし煮干し 大羽            | 4.00 g     | 上乾ちりめん           | 2.00 g     | たまねぎ            | 30.00 g    | キャベツ               | 20.00 g    |
| にんじん               | 5.00 g     | だし昆布                | 1.00 g     | 芽ひじき（乾燥）         | 1.00 g     | 中ねぎ             | 5.00 g     | きゅうり               | 10.00 g    |
| ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 7.00 g     | 水                   | 130.00 g   | いりごま 白 皮むき       | 1.00 g     | うすくちしょうゆ        | 2.50 g     | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     |
| 醸造酢                | 3.00 g     |                     |            | うすくちしょうゆ         | 2.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | まぐろ 油漬け レトルト       | 10.00 g    |
| うすくちしょうゆ           | 2.50 g     | 【小魚アーモンド 1食用】       |            | りんご酢             | 2.00 g     | じゃがいもでん粉        | 0.50 g     | 希少糖                | 0.80 g     |
| 希少糖                | 2.00 g     | 小魚アーモンド 8g          | 1.00 袋     | ごま油 1650g        | 1.00 g     | だしかつお           | 4.00 g     | りんご酢               | 2.50 g     |
| ごま油 1650g          | 0.50 g     |                     |            | 希少糖              | 1.00 g     | だし昆布            | 1.00 g     | うすくちしょうゆ           | 2.00 g     |
| 和からし粉              | 0.05 g     |                     |            |                  |            | 水               | 135.00 g   | サラダ油 1.5L          | 0.80 g     |
| いりごま 白 皮むき         | 1.00 g     |                     |            |                  |            |                 |            |                    |            |
|                    |            |                     |            | 【りんご】            |            |                 |            | 【プーティン】            |            |
| 【キャンディチーズ】         |            |                     |            | ★りんご             | 0.17 個     |                 |            | 冷凍フライドポテト          | 40.00 g    |
| ・キャンディチーズ（鉄強化）     | 2.00 個     |                     |            |                  |            |                 |            | サラダ油 1斗缶           | 4.00 g     |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            |                    |            |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            | 赤ワイン               | 1.90 g     |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            | たまねぎ               | 2.30 g     |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            | ウスターソース 1.8L       | 0.60 g     |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            | トマトケチャップ           | 1.10 g     |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            | 上白糖                | 0.27 g     |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            | こしょう               | 0.01 g     |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            | 水                  | 0.80 g     |
|                    |            |                     |            |                  |            |                 |            | ・ソフトチーズ 1食用        | 1.00 個     |

| 2022年11月14日 月曜日 |            | 2022年11月15日 火曜日    |            | 2022年11月16日 水曜日 |            | 2022年11月17日 木曜日     |            | 2022年11月18日 金曜日   |            |
|-----------------|------------|--------------------|------------|-----------------|------------|---------------------|------------|-------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】                |            | 【牛乳】              |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     |
| 【発芽玄米入りごはん】     |            | 【麦ごはん】             |            | 【全粒粉パン】         |            | 【もちめん入りわかめごはん】      |            | 【コッペパン】           |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）         | 70.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）    | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）          | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| 発芽玄米            | 10.00 g    | 米粒麦                | 10.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）    | 1.00 個     | 米粒麦                 | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     |
|                 |            |                    |            |                 |            | わかめごはんの素            | 1.50 g     |                   |            |
| 【麻婆豆腐】          |            | 【味付けのり】            |            | 【クリームチーズ】       |            | 上乾ちりめん              | 2.00 g     | 【秋の香りシチュー】        |            |
| ★豚肉 ミンチ         | 25.00 g    | ★味つけのり（香川県漁連）      | 1.00 個     | ・クリームチーズ 1食用    | 1.00 個     |                     |            | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも    | 20.00 g    |
| 清酒 上撰           | 1.00 g     |                    |            |                 |            | 【いもだこ】              |            | 白ワイン              | 1.00 g     |
| ★木綿豆腐           | 80.00 g    | 【はまちの照り焼き】         |            | 【ポトフ】           |            | ・まだこ ゆで 2cmカット（煮物用） | 30.00 g    | ・さつまいも（皮なし2cmカット） | 30.00 g    |
| たまねぎ            | 40.00 g    | はまち切り身 40g（黒島PR事業） | 1.00 個     | ★ウインナー ポトフ用     | 20.00 g    | ・さといも（2cmカット）       | 50.00 g    | じゃがいも             | 20.00 g    |
| たけのこ 水煮         | 20.00 g    |                    |            | じゃがいも           | 30.00 g    | にんじん                | 20.00 g    | たまねぎ              | 30.00 g    |
| にんじん            | 10.00 g    | おろししょうが            | 1.00 g     | にんじん            | 10.00 g    | 生しいたけ               | 15.00 g    | にんじん              | 10.00 g    |
| 生しいたけ           | 10.00 g    | 清酒 上撰              | 1.50 g     | たまねぎ            | 40.00 g    | 油揚げ                 | 10.00 g    | エリンギ              | 10.00 g    |
| 中ねぎ             | 5.00 g     | 米粉                 | 5.00 g     | かぶ根 生           | 20.00 g    | さやいんげん 冷凍           | 7.00 g     | ぶなしめじ（生）          | 10.00 g    |
| 冷 おろしにんにく       | 0.50 g     | サラダ油 1斗缶           | 6.00 g     | キャベツ            | 25.00 g    | サイコロ波こんにやく          | 15.00 g    | パセリ               | 0.50 g     |
| おろししょうが         | 0.40 g     | ★こいくちしょうゆ          | 2.50 g     | パセリ             | 1.00 g     | サラダ油 1.5L           | 1.00 g     | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     |
| ごま油 1650g       | 1.00 g     | 本みりん               | 1.50 g     | 冷凍白いんげん豆        | 10.00 g    | 中ざら糖                | 1.60 g     | チキンコンソメ           | 0.50 g     |
| 赤みそ             | 3.50 g     | 希少糖                | 2.50 g     | チキンコンソメ         | 0.50 g     | こいくちしょうゆ            | 2.30 g     | 食塩（並塩）            | 0.50 g     |
| トマトケチャップ        | 5.00 g     | じゃがいもでん粉           | 0.30 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | 本みりん                | 1.00 g     | こしょう              | 0.04 g     |
| 中華スープストック       | 0.30 g     | 清酒 上撰              | 2.00 g     | こしょう            | 0.02 g     | だしかつお               | 1.00 g     | 有塩バター 450g        | 2.50 g     |
| 上白糖             | 1.00 g     | 水                  | 3.00 g     | がらスープ           | 5.00 g     | 水                   | 20.00 g    | サラダ油 1.5L         | 2.00 g     |
| こいくちしょうゆ        | 0.50 g     |                    |            | うすくちしょうゆ        | 1.00 g     |                     |            | ★薄力粉              | 5.00 g     |
| トウバンジャン         | 0.10 g     | 【ブロッコリーのごまあえ】      |            | ローリエ            | 0.02 g     | 【まんばのごまドレッシングあえ】    |            | 牛乳（調理用）           | 30.00 g    |
| じゃがいもでん粉        | 1.00 g     | ブロッコリー JA          | 30.00 g    | 水               | 80.00 g    | ★ローズハム 短冊カット（卵乳抜き）  | 5.00 g     | 水                 | 75.00 g    |
| 水               | 20.00 g    | はくさい               | 20.00 g    |                 |            | ・まんば 冷凍             | 25.00 g    |                   |            |
|                 |            | にんじん               | 5.00 g     | 【カラフルサラダ】       |            | もやし                 | 30.00 g    | 【ビーンズサラダ】         |            |
| 【茎わかめの中身あえ】     |            | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     | ブロッコリー冷凍        | 35.00 g    | 冷 ホールコーン            | 5.00 g     | 冷凍ミックスビーンズ        | 10.00 g    |
| ・茎わかめ（乾燥）       | 0.80 g     | すりごま               | 1.50 g     | ・カリフラワー 冷凍 国産   | 15.00 g    | うすくちしょうゆ            | 1.70 g     | まぐろ 油揚げ レトルト      | 10.00 g    |
| ブロッコリー冷凍        | 35.00 g    | うすくちしょうゆ           | 1.80 g     | 黄ピーマン           | 5.00 g     | 希少糖                 | 1.00 g     | にんじん              | 5.00 g     |
| きゅうり            | 20.00 g    | 本みりん               | 0.50 g     | 赤ピーマン           | 5.00 g     | サラダ油 1.5L           | 0.50 g     | キャベツ              | 25.00 g    |
| 冷 ホールコーン        | 5.00 g     | 上白糖                | 1.00 g     | りんご酢            | 2.50 g     | 醸造酢                 | 1.50 g     | きゅうり              | 15.00 g    |
| ごま油 1650g       | 0.50 g     |                    |            | サラダ油 1.5L       | 1.00 g     | ごま油 1650g           | 0.50 g     | レモン果汁 県産          | 1.50 g     |
| おろししょうが         | 1.00 g     | 【黒豆みそのみそ汁】         |            | 希少糖             | 0.80 g     | いりごま 白 皮むき          | 1.00 g     | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     |
| 希少糖             | 1.00 g     | ★ソフト豆腐             | 30.00 g    | 食塩（並塩）          | 0.20 g     |                     |            | りんご酢              | 1.50 g     |
| 醸造酢             | 1.30 g     | えのきたけ（生）           | 10.00 g    | こしょう            | 0.02 g     | 【みかん】               |            | 食塩（並塩）            | 0.10 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.80 g     | カットわかめ             | 0.50 g     |                 |            | みかん                 | 1.00 個     | こしょう              | 0.02 g     |
| すりごま            | 2.00 g     | たまねぎ               | 25.00 g    | 【さぬきキウイっこ】      |            |                     |            | うすくちしょうゆ          | 1.00 g     |
|                 |            | 中ねぎ                | 5.00 g     | ・さぬきキウイっこ       | 1.00 個     |                     |            | 希少糖               | 0.80 g     |
| 【小煮干しのから炒り】     |            | 黒豆みそ               | 4.00 g     |                 |            |                     |            |                   |            |
| かえり             | 4.00 g     | 白みそ                | 2.30 g     |                 |            |                     |            | 【かき】              |            |
|                 |            | だし煮干し 大羽           | 4.00 g     |                 |            |                     |            | かき                | 0.25 個     |
|                 |            | 水                  | 130.00 g   |                 |            |                     |            |                   |            |
|                 |            |                    |            |                 |            |                     |            |                   |            |
|                 |            | 【和三盆糖】             |            |                 |            |                     |            |                   |            |
|                 |            | ・和三盆糖              | 1.00 個     |                 |            |                     |            |                   |            |
|                 |            |                    |            |                 |            |                     |            |                   |            |

※アレルギー食品には記号を

| 2022年11月21日 月曜日 |            | 2022年11月22日 火曜日    |            | 2022年11月24日 木曜日   |            | 2022年11月25日 金曜日    |            |
|-----------------|------------|--------------------|------------|-------------------|------------|--------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
| 【吹き寄せごはん】       |            | 【親子丼】              |            |                   |            | 【コッペパン】            |            |
| 精白米（学校給食用）      | 65.00 g    | 精白米（学校給食用）         | 70.00 g    | 【ごはん】             |            | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| ・ごぼうカットさがき      | 5.00 g     | 米粒麦                | 10.00 g    | 精白米（学校給食用）        | 80.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| ★若鶏肉（皮なし）むね・もも  | 15.00 g    |                    |            |                   |            | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 清酒 上撰           | 2.00 g     | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも     | 30.00 g    | 【うめぼし】            |            |                    |            |
| にんじん            | 10.00 g    | 清酒 上撰              | 2.00 g     | ・梅干し 40個入り        | 1.00 個     | 【ポークビーンズ】          |            |
| ぶなしめじ(生)        | 7.00 g     | たまねぎ               | 50.00 g    |                   |            | ★豚肉 スライス           | 20.00 g    |
| ・むき栗カットごはん用     | 10.00 g    | にんじん               | 10.00 g    | 【さんまの香り揚げ】        |            | 赤ワイン               | 1.20 g     |
| むきえだまめ 冷凍       | 5.00 g     | かまぼこ スライス          | 8.00 g     | ・さんま開き どんぶら焼き 30g | 1.00 個     | 大豆水煮 国産            | 25.00 g    |
| こいくちしょうゆ        | 1.70 g     | 生しいたけ              | 8.00 g     |                   |            | じゃがいも              | 40.00 g    |
| うすくちしょうゆ        | 2.50 g     | 中ねぎ                | 6.00 g     | サラダ油 1斗缶          | 5.00 g     | たまねぎ               | 40.00 g    |
| 本みりん            | 1.80 g     | 鶏卵                 | 30.00 g    | 醸造酢               | 2.00 g     | にんじん               | 10.00 g    |
| だし昆布            | 1.00 g     | うすくちしょうゆ           | 4.00 g     | こいくちしょうゆ          | 3.00 g     | 冷 おろしにんにく          | 0.20 g     |
|                 |            | 上白糖                | 1.00 g     | 本みりん              | 1.00 g     | パセリ                | 0.50 g     |
| 【小松菜の煮びたし】      |            | 本みりん               | 2.00 g     | 希少糖               | 3.00 g     | サラダ油 1.5L          | 1.00 g     |
| こまつな 生          | 35.00 g    | 食塩（並塩）             | 0.20 g     | ごま油 1650g         | 0.50 g     | トマトピューレ            | 5.00 g     |
| はくさい            | 15.00 g    | じゃがいもでん粉           | 0.50 g     | おろししょうが           | 0.50 g     | トマトケチャップ           | 7.00 g     |
| 油揚げ             | 5.00 g     | だしかつお              | 2.00 g     | いりごま（白）           | 0.50 g     | トマト水煮缶 ダイスカット      | 8.00 g     |
| ★木綿豆腐           | 25.00 g    | だし昆布               | 1.00 g     | 水                 | 4.00 g     | 希少糖                | 1.00 g     |
| ごま油 1650g       | 0.80 g     | 水                  | 60.00 g    | 【なます】             |            | ウスターソース 1.8L       | 1.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.80 g     |                    |            | だいこん              | 45.00 g    | チキンコンソメ            | 0.50 g     |
| 本みりん            | 1.80 g     | 【アーモンドあえ】          |            | にんじん              | 5.00 g     | うすくちしょうゆ           | 1.00 g     |
| だし汁             | 5.00 g     | こまつな 生             | 20.00 g    | ・錦糸卵（冷凍）          | 4.00 g     | 水                  | 40.00 g    |
|                 |            | キャベツ               | 35.00 g    | 刻み昆布              | 0.50 g     |                    |            |
| 【すいとん汁】         |            | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     | いりごま 白 皮むき        | 1.00 g     | 【ひじきとチーズの献立サラダ】    |            |
| ・すいとん           | 20.00 g    | スライスアーモンド          | 2.00 g     | 希少糖               | 2.00 g     | 芽ひじき（乾燥）           | 1.00 g     |
| ・型抜きかまぼこ もみじ    | 10.00 g    | うすくちしょうゆ           | 1.80 g     | 醸造酢               | 2.00 g     | ★ロースハム 短冊カット（粥乳抜き） | 5.00 g     |
| 油揚げ             | 5.00 g     | りんご酢               | 1.80 g     | ボン酢               | 1.00 g     | キャベツ               | 30.00 g    |
| だいこん            | 30.00 g    | 希少糖                | 0.50 g     | 食塩（並塩）            | 0.20 g     | ・ダイスチーズ 5mm        | 5.00 g     |
| 生しいたけ           | 4.00 g     |                    |            |                   |            | にんじん               | 10.00 g    |
| 中ねぎ             | 5.00 g     | 【れんこんとさつま芋のチップス】   |            | 【里芋のみそ汁】          |            | うすくちしょうゆ           | 1.70 g     |
| 中みそ             | 3.10 g     | ・れんこんカット スライスチップス用 | 25.00 g    | ★ソフト豆腐            | 15.00 g    | 希少糖                | 0.50 g     |
| 白みそ             | 2.50 g     | ・さつま芋（チップス用薄切りカット） | 15.00 g    | ・型抜きかまぼこ いちよう     | 7.00 g     | サラダ油 1.5L          | 1.70 g     |
| だし煮干し 大羽        | 4.00 g     | サラダ油 1斗缶           | 3.00 g     | ・さといも（1.5cmカット）   | 30.00 g    | りんご酢               | 2.50 g     |
| 水               | 140.00 g   | 食塩（並塩）             | 0.05 g     | たまねぎ              | 20.00 g    | こしょう               | 0.02 g     |
|                 |            |                    |            | にんじん              | 5.00 g     |                    |            |
| 【みかん】           |            |                    |            | 中ねぎ               | 5.00 g     |                    |            |
| みかん             | 1.00 個     |                    |            | 中みそ               | 2.70 g     |                    |            |
|                 |            |                    |            | 白みそ               | 2.10 g     |                    |            |
|                 |            |                    |            | だし昆布              | 1.00 g     |                    |            |
|                 |            |                    |            | だし煮干し 大羽          | 4.00 g     |                    |            |
|                 |            |                    |            | 水                 | 120.00 g   |                    |            |

| 献立名／食品名    | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 |
|------------|------------|------------------|------------|-------------------|------------|
| 【牛乳】       |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】              |            |
| ★普通牛乳      | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     |
|            |            |                  |            |                   |            |
| 【麦ごはん】     |            | 【麦ごはん】           |            | 【コッペパン】           |            |
| 精白米（学校給食用） | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）       | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| 米粒麦        | 10.00 g    | 米粒麦              | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     |
|            |            |                  |            | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| 【豆腐チゲ】     |            | 【ひじきのり】          |            |                   |            |
| ★豚肉 スライス   | 20.00 g    | ★ひじきのり 1食用10g    | 1.00 個     | 【タスクス入りハリラ（モロッコ）】 |            |
| 清酒 上撰      | 1.00 g     |                  |            | ・タスクス             | 5.00 g     |
| おろししょうが    | 0.50 g     | 【さんまのかぼす煮】       |            | ★若鶏肉（皮なし）もも       | 28.00 g    |
| 冷 おろしにんにく  | 0.50 g     | ★・さんまかぼすレモン煮 40g | 1.00 個     | 白ワイン              | 1.00 g     |
| ★木綿豆腐      | 60.00 g    |                  |            | 冷 おろしにんにく         | 0.10 g     |
| ・はくさいキムチ   | 20.00 g    |                  |            | たまねぎ              | 38.00 g    |
| はくさい       | 40.00 g    | 【もやしのごまあえ】       |            | じゃがいも             | 25.00 g    |
| だいこん       | 25.00 g    | ほうれんそう           | 15.00 g    | ・ひよこ豆 レトルト        | 12.50 g    |
| にんじん       | 10.00 g    | もやし              | 25.00 g    | 白いんげん豆水煮 レトルト     | 8.50 g     |
| 中ねぎ        | 5.00 g     | キャベツ             | 15.00 g    | トマト水煮缶 ダイスカット     | 22.50 g    |
| 生しいたけ      | 10.00 g    | にんじん             | 5.00 g     | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     |
| ごま油 1650g  | 1.00 g     | すりごま             | 1.00 g     | トマトケチャップ          | 7.50 g     |
| がらスープ      | 5.00 g     | うすくちしょうゆ         | 1.80 g     | こしょう              | 0.03 g     |
| こいくちしょうゆ   | 2.00 g     | 希少糖              | 1.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.80 g     |
| 本みりん       | 2.00 g     | 醸造酢              | 1.00 g     | がらスープ             | 5.00 g     |
| 食塩（並塩）     | 0.10 g     | ごま油 1650g        | 0.50 g     | おろししょうが           | 0.20 g     |
| 希少糖        | 0.20 g     |                  |            | 水                 | 100.00 g   |
| 水          | 20.00 g    | 【豚汁】             |            | 【モロッコ風サラダ】        |            |
|            |            | ★豚肉 スライス         | 15.00 g    | にんじん              | 10.00 g    |
| 【もやしのナムル】  |            | 清酒 上撰            | 1.00 g     | たまねぎ              | 30.00 g    |
| 芽ひじき（乾燥）   | 1.00 g     | ・ごぼうカットさがき       | 10.00 g    | きゅうり              | 30.00 g    |
| こまつな 生     | 20.00 g    | きんぴらこんにやく        | 15.00 g    | 赤ピーマン             | 10.00 g    |
| ★だいずもやし    | 15.00 g    | にんじん             | 10.00 g    | レモン果汁 県産          | 3.00 g     |
| ・錦糸卵（冷凍）   | 5.00 g     | たまねぎ             | 20.00 g    | 希少糖               | 1.00 g     |
| にんじん       | 7.00 g     | ぶなしめじ（生）         | 7.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.02 g     |
| ごま油 1650g  | 0.50 g     | 中ねぎ              | 5.00 g     | ・オリーブ油 ビュアオイル     | 3.00 g     |
| すりごま       | 1.50 g     | 中みそ              | 3.10 g     | こしょう              | 0.01 g     |
| うすくちしょうゆ   | 2.50 g     | 白みそ              | 2.50 g     | ・クミンパウダー          | 0.01 g     |
| 希少糖        | 1.00 g     | だし煮干し 大羽         | 4.00 g     | 【りんご】             |            |
| おろししょうが    | 0.50 g     | 水                | 120.00 g   | ★りんご              | 0.17 個     |
|            |            |                  |            |                   |            |
|            |            | 【みかん】            |            |                   |            |
|            |            | みかん              | 1.00 個     |                   |            |
|            |            |                  |            |                   |            |

| 2022年12月 1日 木曜E |            | 2022年12月 2日 金曜E  |            |
|-----------------|------------|------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】             |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     |
|                 |            |                  |            |
| 【もぼろとまんばの丼】     |            | 【ミルクパン】          |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | ミルクパン30g（学校給食用）  | 0.00 個     |
| 米粒麦             | 10.00 g    | ★ミルクパン40g（学校給食用） | 1.00 個     |
| だし昆布            | 1.00 g     | ★ミルクパン50g（学校給食用） | 0.00 個     |
| うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | ★ミルクパン60g（学校給食用） | 0.00 個     |
| 清酒 上撰           | 1.50 g     |                  |            |
|                 |            | 【塩ラーメン】          |            |
| まぐろ 油漬け レトルト    | 35.00 g    | ・冷凍 中華麺          | 45.00 g    |
| 清酒 上撰           | 1.00 g     | ★豚肉 スライス         | 20.00 g    |
| 希少糖             | 1.00 g     | おろししょうが          | 0.50 g     |
| こいくちしょうゆ        | 0.50 g     | 清酒 上撰            | 1.00 g     |
| おろししょうが         | 0.50 g     | カットわかめ           | 0.80 g     |
|                 |            | こまつな 生           | 20.00 g    |
| ・まんば 冷凍         | 40.00 g    | もやし              | 35.00 g    |
| にんじん            | 10.00 g    | 太ねぎ              | 15.00 g    |
| ごま油 1650g       | 1.00 g     | かまぼこ スライス        | 12.00 g    |
| いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | がらスープ            | 5.00 g     |
| こいくちしょうゆ        | 1.50 g     | 中華スープストック        | 0.60 g     |
| 本みりん            | 0.50 g     | 食塩（並塩）           | 0.30 g     |
|                 |            | こしょう             | 0.03 g     |
| 【かぶのスープ】        |            | ごま油 1650g        | 1.00 g     |
| ★ウインナーソーセージ輪切り  | 7.00 g     | だし煮干し 大羽         | 3.00 g     |
| かぶ根 生           | 35.00 g    | 水                | 120.00 g   |
| たまねぎ            | 30.00 g    |                  |            |
| にんじん            | 5.00 g     | 【わかさぎのから揚げ】      |            |
| セロリ             | 2.00 g     | ・わかさぎから揚げ        | 25.00 g    |
| パセリ             | 0.50 g     | サラダ油 1斗缶         | 3.00 g     |
| チキンコンソメ         | 0.50 g     | 食塩（並塩）           | 0.30 g     |
| 中華スープストック       | 0.40 g     |                  |            |
| がらスープ           | 5.00 g     | 【北海道産とうもろこしのサラダ】 |            |
| うすくちしょうゆ        | 1.20 g     | にんじん             | 5.00 g     |
| 食塩（並塩）          | 0.20 g     | きゅうり             | 15.00 g    |
| こしょう            | 0.02 g     | キャベツ             | 25.00 g    |
| 水               | 130.00 g   | 冷 ホールコーン         | 10.00 g    |
|                 |            | サラダ油 1.5L        | 1.00 g     |
| 【みかん】           |            | うすくちしょうゆ         | 1.80 g     |
| みかん             | 1.00 個     | りんご酢             | 2.00 g     |
|                 |            | 希少糖              | 1.50 g     |
|                 |            |                  |            |
|                 |            | 【りんご】            |            |
|                 |            | ★りんご             | 0.17 個     |
|                 |            |                  |            |

2022年12月 5日 月曜日 2022年12月 6日 火曜日 2022年12月 7日 水曜日 2022年12月 8日 木曜日 2022年12月 9日 金曜日

| 献立名／食品名       | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 |
|---------------|------------|---------------------|------------|-------------------|------------|----------------|------------|------------------|------------|
| 【牛乳】          |            | 【牛乳】                |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】             |            |
| ★普通牛乳         | 1.00 本     | ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     |
| 【大根菜めし】       |            | 【中華風炊き込みごはん】        |            | 【全粒粉パン】           |            | 【麦ごはん】         |            | 【小型パンパン】         |            |
| 精白米（学校給食用）    | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）          | 60.00 g    | ★全粒粉パン40g（学校給食用）  | 0.00 個     | 精白米（学校給食用）     | 70.00 g    | ★コッペパン30g（学校給食用） | 0.00 個     |
| 米粒麦           | 10.00 g    | もち米                 | 10.00 g    | ★全粒粉パン50g（学校給食用）  | 1.00 個     | 米粒麦            | 10.00 g    | ★コッペパン40g（学校給食用） | 1.00 個     |
| だいこん葉         | 7.00 g     | ★焼豚 1cm幅カット         | 13.00 g    | ★全粒粉パン60g（学校給食用）  | 0.00 個     |                |            | ★コッペパン50g（学校給食用） | 0.00 個     |
| いりごま 白 皮むき    | 1.00 g     | たけのこ 水煮             | 12.00 g    | ★全粒粉パン80g（学校給食用）  | 0.00 個     | 【鶏肉と里芋の煮物】     |            | ★コッペパン60g（学校給食用） | 0.00 個     |
| うすくちしょうゆ      | 1.60 g     | にんじん                | 5.00 g     |                   |            | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも | 30.00 g    | ・パインアップル（パン用砂糖漬） | 12.00 g    |
| 食塩（並塩）        | 0.20 g     | 干しいたけ スライス          | 0.50 g     | 【クリームチーズ】         |            | 清酒 上撰          | 1.00 g     |                  |            |
| 清酒 上撰         | 2.00 g     | むきえだまめ 冷凍           | 5.00 g     | ・クリームチーズ 1食用      | 1.00 個     | おろししょうが        | 0.30 g     | 【タコス】            |            |
| だし昆布          | 1.00 g     | ごま油 1650g           | 1.00 g     |                   |            | ・さといも（2cmカット）  | 35.00 g    | ★・トルティーヤ約20g     | 1.00 枚     |
|               |            | うすくちしょうゆ            | 2.00 g     | 【鶏肉とあさりのクリームシチュー】 |            | だいこん           | 50.00 g    | ★・トルティーヤ約30g     | 0.00 枚     |
| 【たくあん】        |            | 中華スープストック           | 0.20 g     | ★シヨルダーベーコン 1cmカット | 5.00 g     | にんじん           | 10.00 g    | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも   | 40.00 g    |
| ・せん切りたくあん     | 10.00 g    | 食塩（並塩）              | 0.15 g     | ★いか 短冊 冷凍         | 10.00 g    | さやいんげん 冷凍      | 5.00 g     | 食塩（並塩）           | 0.20 g     |
|               |            | こしょう                | 0.03 g     | あさり 水煮            | 15.00 g    | 生しいたけ          | 8.00 g     | こしょう             | 0.02 g     |
| 【魚のみぞれ煮】      |            | 清酒 上撰               | 2.00 g     | 白ワイン              | 1.00 g     | サイコロ波こんにゃく     | 20.00 g    | 米粉               | 5.00 g     |
| ★・さんまみぞれ煮 40g | 1.00 個     | 希少糖                 | 0.80 g     | じゃがいも             | 30.00 g    | 中みそ            | 2.20 g     | サラダ油 1斗缶         | 5.00 g     |
| ★・さんまみぞれ煮 50g | 0.00 個     |                     |            | たまねぎ              | 20.00 g    | こいくちしょうゆ       | 0.50 g     |                  |            |
|               |            | 【五目スープ】             |            | だいこん              | 20.00 g    | 本みりん           | 1.00 g     | たまねぎ             | 10.00 g    |
| 【切干大根のあえ物】    |            | ★豚肉 スライス            | 10.00 g    | ・ごぼうカット輪切り        | 10.00 g    | 中ざら糖           | 1.50 g     | にんじん             | 5.00 g     |
| 切干大根          | 5.00 g     | 清酒 上撰               | 1.50 g     | 金時にんじん            | 10.00 g    | だしかつお          | 1.00 g     | パセリ              | 0.50 g     |
| きゅうりJA        | 25.00 g    | きくらげ（乾）せん切りカット      | 0.50 g     | ・れんこんカット いちよう5mm  | 10.00 g    | 水              | 25.00 g    | トマト水煮缶 ダイスカット    | 10.00 g    |
| にんじん          | 5.00 g     | はくさい                | 25.00 g    | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     |                |            | 冷 おろしにんにく        | 0.10 g     |
| 糸かまぼこ         | 8.00 g     | たまねぎ                | 20.00 g    | チキンコンソメ           | 0.30 g     | 【小松菜とひじきのごま和え】 |            | 食塩（並塩）           | 0.10 g     |
| いりごま 白 皮むき    | 1.00 g     | にんじん                | 5.00 g     | 粉チーズ              | 2.00 g     | こまつな 生         | 30.00 g    | こしょう             | 0.01 g     |
| レモン果汁 県産      | 1.00 g     | チンゲンサイ              | 10.00 g    | 食塩（並塩）            | 0.30 g     | 芽ひじき（乾燥）       | 1.50 g     | チキンコンソメ          | 0.40 g     |
| 醸造酢           | 1.00 g     | ・ビーフン               | 3.00 g     | こしょう              | 0.02 g     | もやし            | 15.00 g    | チリパウダー           | 0.02 g     |
| 希少糖           | 2.00 g     | うすくちしょうゆ            | 1.80 g     | ローリエ              | 0.02 g     | 糸かまぼこ          | 8.00 g     | 希少糖              | 0.20 g     |
| うすくちしょうゆ      | 1.50 g     | チキンコンソメ             | 0.30 g     | 水                 | 50.00 g    | すりごま           | 2.00 g     | 水                | 3.00 g     |
| 食塩（並塩）        | 0.20 g     | 中華スープストック           | 0.30 g     |                   |            | うすくちしょうゆ       | 2.00 g     |                  |            |
|               |            | がらスープ               | 5.00 g     | 有塩バター 450g        | 3.00 g     | 希少糖            | 1.50 g     | 【キャベツと豆のサラダ】     |            |
| 【大根入りかきたま汁】   |            | じゃがいもでん粉            | 0.50 g     | サラダ油 1.5L         | 1.50 g     | サラダ油 1.5L      | 1.00 g     | キャベツ             | 30.00 g    |
| ★ソフト豆腐        | 25.00 g    | 水                   | 120.00 g   | ★薄力粉              | 4.00 g     | 醸造酢            | 2.50 g     | 冷凍ミックスビーンズ       | 10.00 g    |
| 鶏卵            | 20.00 g    |                     |            | 牛乳（調理用）           | 30.00 g    |                |            | たまねぎ             | 10.00 g    |
| たまねぎ          | 15.00 g    | 【オリーブ入り金時にんじんのしりしり】 |            |                   |            | 【小煮干しのから炒り】    |            | りんご酢             | 0.50 g     |
| だいこん          | 20.00 g    | 金時にんじん              | 45.00 g    | 【花野菜サラダ】          |            | かえり            | 4.00 g     | 食塩（並塩）           | 0.10 g     |
| ぶなしめじ（生）      | 8.00 g     | 上乾ちりめん              | 5.00 g     | ・ブロッコリー JA        | 35.00 g    |                |            | こしょう             | 0.20 g     |
| だしかつお         | 4.00 g     | ・オリーブ 新漬け 理なし ホール   | 2.00 g     | ・カリフラワー 冷凍 外国産    | 20.00 g    |                |            | 希少糖              | 0.30 g     |
| だし昆布          | 1.00 g     | ・錦糸卵（冷凍）            | 5.00 g     | 冷 ホールコーン          | 5.00 g     |                |            | マヨネーズ            | 3.00 g     |
| うすくちしょうゆ      | 2.20 g     | 清酒 上撰               | 1.50 g     | 醸造酢               | 3.00 g     |                |            |                  |            |
| 食塩（並塩）        | 0.10 g     | うすくちしょうゆ            | 0.65 g     | サラダ油 1.5L         | 1.00 g     |                |            | 【アボカド入りスープ】      |            |
| じゃがいもでん粉      | 0.50 g     | ・オリーブ油 ピュアオイル       | 1.20 g     | こしょう              | 0.02 g     |                |            | ★ウインナーソーセージ輪切り   | 8.00 g     |
| 水             | 135.00 g   | 青のり                 | 0.10 g     | 希少糖               | 0.00 g     |                |            | ・冷凍アボカド          | 10.00 g    |
|               |            |                     |            | 食塩（並塩）            | 0.10 g     |                |            | たまねぎ             | 30.00 g    |
|               |            | 【やきいも】              |            | 【さめぎキウイっこ】        |            |                |            | にんじん             | 10.00 g    |
|               |            | ・やきいも               | 1.00 個     | ・さめぎキウイっこ         | 1.00 個     |                |            | トマト水煮缶 ダイスカット    | 10.00 g    |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | セロリ              | 3.00 g     |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | パセリ              | 1.00 g     |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | がらスープ            | 5.00 g     |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | チキンコンソメ          | 0.50 g     |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | 赤ワイン             | 1.00 g     |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | 食塩（並塩）           | 0.40 g     |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | こしょう             | 0.03 g     |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | ローリエ             | 0.02 g     |
|               |            |                     |            |                   |            |                |            | 水                | 130.00 g   |

| 2022年12月12日 月曜        |            | 2022年12月13日 火曜 |            | 2022年12月14日 水曜    |            | 2022年12月15日 木曜     |            | 2022年12月16日 金曜   |            |
|-----------------------|------------|----------------|------------|-------------------|------------|--------------------|------------|------------------|------------|
| 献立名／食品名               | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】                  |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】             |            |
| ★普通牛乳                 | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     |
| 【県産おいでまいのごはん】         |            | 【キムチごはん】       |            | 【コッペパン】           |            | 【麦ごはん】             |            | 【米粉パン】           |            |
| 精白米（学校給食用）            | 80.00 g    | 精白米（学校給食用）     | 65.00 g    | ★コッペパン40g（学校給食用）  | 0.00 個     | 精白米（学校給食用）         | 70.00 g    | ★米粉パン40g（学校給食用）  | 0.00 個     |
|                       |            | 米粒麦            | 10.00 g    | ★コッペパン50g（学校給食用）  | 1.00 個     | 米粒麦                | 10.00 g    | ★米粉パン50g（学校給食用）  | 1.00 個     |
| 【ひじきのり】               |            | ★豚肉 スライス       | 15.00 g    | ★コッペパン60g（学校給食用）  | 0.00 個     |                    |            | ★米粉パン60g（学校給食用）  | 0.00 個     |
| ★ひじきのり 1食用10g         | 1.00 個     | 清酒 上撰          | 1.00 g     | ★コッペパン80g（学校給食用）  | 0.00 個     | 【じゃがいもそばろ煮】        |            | ★米粉パン80g（学校給食用）  | 0.00 個     |
|                       |            | おろししょうが        | 0.80 g     |                   |            | ★牛肉 ミンチ            | 10.00 g    |                  |            |
| 【煮込みおでん】              |            | ・はくさいキムチ       | 20.00 g    | 【魚のごま揚げ】          |            | ★豚肉 ミンチ            | 10.00 g    | 【肉団子のシチュー】       |            |
| ★牛肉 スライス              | 10.00 g    | むきえだまめ 冷凍      | 5.00 g     | ・しいら切り身 40g       | 1.00 個     | たまねぎ               | 40.00 g    | ★・冷凍 肉団子         | 30.00 g    |
| サイコロ波こんにやく            | 30.00 g    | こいくちしょうゆ       | 1.00 g     | ・しいら切り身 50g       | 0.00 個     | じゃがいも              | 75.00 g    | じゃがいも            | 50.00 g    |
| うずら卵(水煮缶詰)1号缶         | 25.00 g    | うすくちしょうゆ       | 1.00 g     | おろししょうが           | 1.00 g     | にんじん               | 15.00 g    | たまねぎ             | 40.00 g    |
| ・厚揚げ（冷）               | 20.00 g    | 上白糖            | 0.60 g     | 清酒 上撰             | 2.00 g     | きんぴらこんにやく          | 25.00 g    | にんじん             | 15.00 g    |
| ・おでん用さつま揚げ(細切) (県産がう) | 18.00 g    | チキンコンソメ        | 0.30 g     | こいくちしょうゆ          | 1.00 g     | さやいんげん 冷凍          | 7.00 g     | ・マツシユールム 水煮 スライス | 10.00 g    |
| だいこん                  | 40.00 g    | 食塩（並塩）         | 0.10 g     | 食塩（並塩）            | 0.20 g     | サラダ油 1.5L          | 0.50 g     | 冷 おろしにんにく        | 0.20 g     |
| じゃがいも                 | 35.00 g    | ごま油 1650g      | 0.60 g     | いりごま（白）           | 3.00 g     | 希少糖                | 2.00 g     | パセリ              | 1.00 g     |
| にんじん                  | 15.00 g    |                |            | すりごま              | 1.00 g     | こいくちしょうゆ           | 3.00 g     | サラダ油 1.5L        | 1.50 g     |
| こいくちしょうゆ              | 2.50 g     | 【小松菜のナムル】      |            | 米粉                | 3.00 g     | 本みりん               | 1.50 g     | ★薄力粉             | 3.00 g     |
| 中ざら糖                  | 1.00 g     | 芽ひじき（乾燥）       | 1.00 g     | サラダ油 1斗缶          | 5.00 g     | 清酒 上撰              | 2.00 g     | 赤ワイン             | 3.00 g     |
| 本みりん                  | 2.00 g     | こまつな 生         | 40.00 g    |                   |            | 食塩（並塩）             | 0.10 g     | トマトピューレ          | 10.00 g    |
| 水                     | 30.00 g    | ★だいずもやし        | 15.00 g    | 【ビーンズサラダ】         |            | じゃがいもでん粉           | 1.00 g     | トマトケチャップ         | 8.00 g     |
|                       |            | にんじん           | 7.00 g     | 冷凍ミックスビーンズ        | 10.00 g    | だしかつお              | 1.00 g     | ★ドミグラスソース（卵・乳抜き） | 20.00 g    |
| 白みそ                   | 10.00 g    | ・錦糸卵（冷凍）       | 5.00 g     | キャベツ              | 30.00 g    | 水                  | 10.00 g    | ビーフコンソメ          | 0.60 g     |
| 希少糖                   | 3.00 g     | ごま油 1650g      | 0.50 g     | きゅうり              | 10.00 g    |                    |            | 食塩（並塩）           | 0.20 g     |
| 和からし粉                 | 0.15 g     | いりごま 白 皮むき     | 1.00 g     | にんじん              | 5.00 g     | 【アーモンドあえ】          |            | こしょう             | 0.02 g     |
| 水                     | 3.00 g     | すりごま           | 1.00 g     | まぐろ 油漬け レトルト      | 10.00 g    | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     | 中ざら糖             | 0.80 g     |
|                       |            | うすくちしょうゆ       | 2.00 g     | レモン果汁 県産          | 1.50 g     | こまつな 生             | 30.00 g    | ローリエ             | 0.02 g     |
| 【小松菜とたくあんのごまあえ】       |            | 希少糖            | 1.00 g     | サラダ油 1.5L         | 0.70 g     | もやし                | 30.00 g    | 生クリーム 1L         | 3.00 g     |
| こまつな 生                | 30.00 g    | おろししょうが        | 0.50 g     | りんご酢              | 1.50 g     | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     | 水                | 75.00 g    |
| キャベツ                  | 30.00 g    | ごま油 1650g      | 0.50 g     | 食塩（並塩）            | 0.10 g     | スライスアーモンド          | 2.00 g     |                  |            |
| ・せん切りたくあん             | 4.00 g     |                |            | こしょう              | 0.02 g     | うすくちしょうゆ           | 1.80 g     | 【ブロッコリーのサラダ】     |            |
| いりごま 白 皮むき            | 1.00 g     | 【トック入りわかめスープ】  |            | うすくちしょうゆ          | 0.80 g     | 醸造酢                | 2.00 g     | ブロッコリー JA        | 25.00 g    |
| うすくちしょうゆ              | 1.60 g     | 生しいたけ          | 4.00 g     | 希少糖               | 0.80 g     | 希少糖                | 1.00 g     | キャベツ             | 20.00 g    |
| 本みりん                  | 0.50 g     | カットわかめ         | 1.00 g     |                   |            | サラダ油 1.5L          | 0.50 g     | きゅうり             | 10.00 g    |
|                       |            | かまぼこ スライス      | 8.00 g     | 【冬野菜スープ】          |            |                    |            | 冷 ホールコーン         | 5.00 g     |
| 【みかん】                 |            | たまねぎ           | 25.00 g    | ★ショルダーペーコン 1cmカット | 5.00 g     | 【ちりめんの甘酢煮】         |            | まぐろ 油漬け レトルト     | 10.00 g    |
| みかん                   | 1.00 個     | たけのこ 水煮        | 10.00 g    | はくさい              | 30.00 g    | 上乾ちりめん             | 6.00 g     | 希少糖              | 0.80 g     |
|                       |            | ・トック           | 20.00 g    | たまねぎ              | 25.00 g    | 希少糖                | 1.50 g     | りんご酢             | 2.50 g     |
|                       |            | 中ねぎ            | 5.00 g     | だいこん              | 15.00 g    | こいくちしょうゆ           | 0.50 g     | うすくちしょうゆ         | 2.00 g     |
|                       |            | うすくちしょうゆ       | 1.00 g     | 金時にんじん            | 7.00 g     | 醸造酢                | 1.00 g     | ごま油 1650g        | 0.80 g     |
|                       |            | 清酒 上撰          | 1.00 g     | 生しいたけ             | 5.00 g     | 本みりん               | 0.40 g     |                  |            |
|                       |            | 中華スープストック      | 0.50 g     | 中ねぎ               | 5.00 g     | 水                  | 5.00 g     |                  |            |
|                       |            | がらスープ          | 5.00 g     | セロリ               | 2.00 g     |                    |            |                  |            |
|                       |            | 食塩（並塩）         | 0.30 g     | がらスープ             | 5.00 g     |                    |            |                  |            |
|                       |            | こしょう           | 0.03 g     | チキンコンソメ           | 0.30 g     |                    |            |                  |            |
|                       |            | 水              | 135.00 g   | うすくちしょうゆ          | 1.00 g     |                    |            |                  |            |
|                       |            |                |            | 食塩（並塩）            | 0.10 g     |                    |            |                  |            |
|                       |            | 【キャンディチーズ】     |            | こしょう              | 0.02 g     |                    |            |                  |            |
|                       |            | ・キャンディチーズ（鉄強化） | 2.00 個     | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     |                    |            |                  |            |
|                       |            |                |            | じゃがいもでん粉          | 0.50 g     |                    |            |                  |            |
|                       |            |                |            | 水                 | 100.00 g   |                    |            |                  |            |

2022年12月19日 月曜 2022年12月20日 火曜 2022年12月21日 水曜 2022年12月22日 木曜 2022年12月23日 金曜

| 献立名／食品名    | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
|------------|------------|------------------|------------|-------------------|------------|----------------|------------|--------------------|------------|
| 【牛乳】       |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】           |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳      | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
| 【いりこめし】    |            | 【冬野菜カレーライス】      |            | 【小型コッペパン】         |            | 【ごはん】          |            | 【コッペパン】            |            |
| 精白米（学校給食用） | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）       | 70.00 g    | ★コッペパン30g（学校給食用）  | 0.00 個     | 精白米（学校給食用）     | 80.00 g    | ★コッペパン40g（学校給食用）   | 0.00 個     |
| かえり        | 3.00 g     | 米粒麦              | 10.00 g    | ★コッペパン40g（学校給食用）  | 1.00 個     |                |            | ★コッペパン50g（学校給食用）   | 1.00 個     |
| ぶなしめじ（生）   | 5.00 g     |                  |            | ★コッペパン50g（学校給食用）  | 0.00 個     | 【しょうゆ豆】        |            | ★コッペパン60g（学校給食用）   | 0.00 個     |
| 油揚げ        | 5.00 g     | ★豚肉 スライス         | 25.00 g    | ★コッペパン60g（学校給食用）  | 0.00 個     | ★・しょうゆ豆（辛子抜き）  | 15.00 g    | ★コッペパン80g（学校給食用）   | 0.00 個     |
| 金時にんじん     | 5.00 g     | 赤ワイン             | 2.00 g     | 【しっぽううどん】         |            | 【さばの塩焼き】       |            | 【フライドチキン】          |            |
| ・ごぼうカットさがき | 10.00 g    | じゃがいも            | 30.00 g    | うどん（冷凍）           | 60.00 g    | ★・さば塩焼き 40g    | 1.00 個     | ・フライドチキン           | 1.00 個     |
| きんぴらこんにやく  | 10.00 g    | かぶ根 生            | 15.00 g    | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも    | 20.00 g    | ★・さば切り身 50g    | 0.00 個     | サラダ油 1斗缶           | 6.00 g     |
| むきえだまめ 冷凍  | 5.00 g     | ・れんこんカット いちょう5mm | 15.00 g    | 清酒 上撰             | 1.00 g     | 食塩（並塩）         | 0.00 g     | 【シーザーサラダ】          |            |
| こいくちしょうゆ   | 1.50 g     | たまねぎ             | 35.00 g    | 生しいたけ             | 8.00 g     |                |            | キャベツ               | 30.00 g    |
| うすくちしょうゆ   | 2.50 g     | 金時にんじん           | 10.00 g    | てんぷら              | 5.00 g     | 【かぶのゆずあえ】      |            | ブロッコリー JA          | 20.00 g    |
| 本みりん       | 2.00 g     | プロッコリー JA        | 15.00 g    | だいこん              | 20.00 g    | かぶ根 生          | 60.00 g    | 赤ピーマン              | 5.00 g     |
| だし昆布       | 1.00 g     | セロリ              | 3.00 g     | ・さいとも（1.5cmカット）   | 15.00 g    | 金時にんじん         | 5.00 g     | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     |
| 【大根のおかかあえ】 |            | 冷 おろしにんにく        | 0.20 g     | 金時にんじん            | 10.00 g    | いりごま 白 皮むき     | 2.00 g     | ★・シーザードレッシング       | 6.00 g     |
| だいこん       | 45.00 g    | サラダ油 1.5L        | 1.00 g     | 中ねぎ               | 5.00 g     | ゆず果皮           | 0.20 g     | ・クルトン              | 3.00 g     |
| きゅうり       | 15.00 g    | ディナーカレーフレークS     | 5.00 g     | うすくちしょうゆ          | 2.50 g     | ゆず酢            | 1.00 g     | 【ミネストローネ】          |            |
| にんじん       | 5.00 g     | パーモンドカレーフレーク     | 8.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.10 g     | 醸造酢            | 1.50 g     | ★ウインナーソーセージ輪切り     | 7.00 g     |
| 花かつお       | 1.50 g     | インドカレー           | 2.00 g     | だし煮干し 大羽          | 4.00 g     | 食塩（並塩）         | 0.20 g     | 英字マカロニ             | 3.00 g     |
| いりごま 白 皮むき | 1.00 g     | トマトケチャップ         | 2.00 g     | だし昆布              | 1.00 g     | 希少糖            | 2.00 g     | 冷凍白いんげん豆           | 10.00 g    |
| うすくちしょうゆ   | 1.50 g     | がらスープ            | 3.00 g     | 水                 | 120.00 g   | 【かぼちゃのみそ汁】     |            | たまねぎ               | 30.00 g    |
| ポン酢        | 1.50 g     | とんかつソース 1.8L     | 1.50 g     | 【かき揚げ】            |            | ・かぼちゃ 皮つき 2cm角 | 30.00 g    | にんじん               | 5.00 g     |
| 希少糖        | 2.00 g     | チキンコンソメ          | 0.20 g     | かえり               | 2.00 g     | 油揚げ            | 4.00 g     | じゃがいも              | 20.00 g    |
| 【黒豆みそのみそ汁】 |            | チャツネ             | 0.50 g     | ・きつまいも かきあげ用（千切り） | 15.00 g    | たまねぎ           | 30.00 g    | セロリ                | 5.00 g     |
| ★ソフト豆腐     | 30.00 g    | 牛乳（調理用）          | 10.00 g    | にんじん              | 3.00 g     | えのきたけ（生）       | 10.00 g    | パセリ                | 0.50 g     |
| 油揚げ        | 5.00 g     | 水                | 65.00 g    | ・ごぼうカットさがき        | 10.00 g    | 中ねぎ            | 5.00 g     | トマト水煮缶 ダイスカット      | 10.00 g    |
| えのきたけ（生）   | 10.00 g    | 【ほうれん草のサラダ】      |            | 芽ひじき（乾燥）          | 0.50 g     | 中みそ            | 3.00 g     | トマトケチャップ           | 4.00 g     |
| カットわかめ     | 0.50 g     | ほうれんそう           | 25.00 g    | むきえだまめ 冷凍         | 3.00 g     | 白みそ            | 2.40 g     | サラダ油 1.5L          | 0.50 g     |
| たまねぎ       | 25.00 g    | キャベツ             | 25.00 g    | ★薄力粉              | 12.00 g    | だし昆布           | 1.00 g     | がらスープ              | 5.00 g     |
| 中ねぎ        | 5.00 g     | にんじん             | 5.00 g     | 鶏卵                | 5.00 g     | だし煮干し 大羽       | 4.00 g     | チキンコンソメ            | 0.40 g     |
| 黒豆みそ       | 4.00 g     | 冷 ホールコーン         | 5.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.10 g     | 水              | 135.00 g   | 赤ワイン               | 1.00 g     |
| 白みそ        | 2.30 g     | すりごま             | 1.00 g     | サラダ油 1斗缶          | 6.00 g     |                |            | 食塩（並塩）             | 0.10 g     |
| だし煮干し 大羽   | 4.00 g     | サラダ油 1.5L        | 1.00 g     | 【まなばのごまドレッシングあえ】  |            |                |            | こしょう               | 0.02 g     |
| 水          | 130.00 g   | うすくちしょうゆ         | 1.80 g     | ・まんば 冷凍           | 30.00 g    |                |            | ローリエ               | 0.01 g     |
| 【みかん】      |            | りんご酢             | 2.00 g     | もやし               | 25.00 g    |                |            | 水                  | 110.00 g   |
| みかん        | 1.00 個     | 希少糖              | 1.50 g     | にんじん              | 5.00 g     |                |            | 【クリスマスデザート】        |            |
|            |            | 【ヨーグルト】          |            | うすくちしょうゆ          | 1.80 g     |                |            | ★・クリスマスデザート（日東ベスト） | 1.00 個     |
|            |            | ・加糖ヨーグルト1食用80g※  | 1.00 個     | 希少糖               | 1.00 g     |                |            |                    |            |
|            |            | ★・ヨーグルト1食用100gLT | 0.00 個     | サラダ油 1.5L         | 0.50 g     |                |            |                    |            |
|            |            |                  |            | 醸造酢               | 1.50 g     |                |            |                    |            |
|            |            |                  |            | ごま油 1650g         | 0.50 g     |                |            |                    |            |
|            |            |                  |            | すりごま              | 2.00 g     |                |            |                    |            |
|            |            |                  |            | 【げんこつあめ】          |            |                |            |                    |            |
|            |            |                  |            | ・げんこつあめ           | 1.00 個     |                |            |                    |            |

| 2023年 1月11日 火曜日 |            | 2023年 1月12日 水曜日   |            | 2023年 1月13日 木曜日 |            | 2023年 1月14日 金曜日   |            |
|-----------------|------------|-------------------|------------|-----------------|------------|-------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】              |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】              |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳             | 1.00 本     |
| 【親子丼】           |            | 【ミルクパン】           |            | 【もち麦入り菜めし】      |            | 【味つけコッペパン】        |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | ミルクパン30g（学校給食用）   | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）      | 75.00 g    | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| 米粒麦             | 10.00 g    | ★ミルクパン40g（学校給食用）  | 1.00 個     | 讃岐もち麦           | 5.00 g     | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     |
|                 |            | ★ミルクパン50g（学校給食用）  | 1.00 個     | ★菜めしの素          | 1.70 g     | コッペパン（学校給食用）      | 1.00 個     |
| ★若鶏肉（皮なし）むね・もも  | 30.00 g    |                   |            | だいこん葉           | 5.00 g     | 上白糖 パン用発注なし       | 8.00 g     |
| 清酒 上撰           | 2.00 g     |                   |            |                 |            |                   |            |
| たまねぎ            | 50.00 g    | 【年明けやさいうどん】       |            | 【えびの煮もの】        |            | 【香川県野菜のシチュー】      |            |
| にんじん            | 10.00 g    | うどん（冷凍）           | 60.00 g    | ★・有頭えび          | 1.00 個     | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも    | 20.00 g    |
| かまぼこ スライス       | 8.00 g     | ★豚肉 スライス          | 20.00 g    | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | ★シヨルダーベーコン 1cmカット | 7.00 g     |
| 生しいたけ           | 8.00 g     | 清酒 上撰             | 1.00 g     | 希少糖             | 1.00 g     | じゃがいも             | 40.00 g    |
| 中ねぎ             | 6.00 g     |                   |            | だし汁             | 7.00 g     | たまねぎ              | 40.00 g    |
| 鶏卵              | 30.00 g    | ・型抜きかまぼこ 梅        | 5.00 g     | 紙ナフキン           | 1.00       | 金時にんじん            | 10.00 g    |
| うすくちしょうゆ        | 4.00 g     | 生しいたけ             | 8.00 g     |                 |            | かぶ根 生             | 20.00 g    |
| 希少糖             | 1.00 g     | だいこん              | 20.00 g    | 【紅白なます】         |            | ブロッコリー JA         | 10.00 g    |
| 本みりん            | 2.00 g     | はくさい              | 20.00 g    | だいこん            | 45.00 g    | パセリ               | 1.00 g     |
| 食塩（並塩）          | 0.10 g     | 金時にんじん            | 10.00 g    | 金時にんじん          | 7.00 g     | チキンコンソメ           | 0.40 g     |
| じゃがいもでん粉        | 0.50 g     | 中ねぎ               | 5.00 g     | ・錦糸卵（冷凍）        | 4.00 g     | がらスープ             | 3.00 g     |
| だしかつお           | 2.00 g     | おろししょうが           | 0.50 g     | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | 食塩（並塩）            | 0.40 g     |
| だし昆布            | 1.00 g     | ★うすくちしょうゆ         | 3.00 g     | 上乾ちりめん          | 1.50 g     | こしょう              | 0.02 g     |
| 水               | 70.00 g    | 食塩（並塩）            | 0.10 g     | 希少糖             | 2.00 g     | ローリエ              | 0.02 g     |
|                 |            | だし煮干し 大羽          | 4.00 g     | 醸造酢             | 2.00 g     | 水                 | 60.00 g    |
| 【ほうれん草のゆず雪あえ】   |            | だし昆布              | 1.00 g     | ポン酢             | 1.00 g     |                   |            |
| ほうれん草 冷凍        | 35.00 g    | 水                 | 120.00 g   | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | ★薄力粉              | 3.00 g     |
| もやし             | 25.00 g    |                   |            |                 |            | 有塩バター 450g        | 3.00 g     |
| にんじん            | 5.00 g     | 【金時かきあげ】          |            | 【あん餅雑煮】         |            | 牛乳（調理用）           | 30.00 g    |
| 上乾ちりめん          | 2.00 g     | かえり               | 2.00 g     | ★ソフト豆腐          | 20.00 g    |                   |            |
| いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     | ・さつまいも かきあげ用（千切り） | 10.00 g    | だいこん            | 20.00 g    | 【れんこんのシャキシャキサラダ】  |            |
| うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | 金時にんじん            | 10.00 g    | 金時にんじん          | 10.00 g    | ・れんこんカット いちよう3mm  | 20.00 g    |
| ゆず酢             | 1.50 g     | むきえだまめ 冷凍         | 4.00 g     | 油揚げ             | 4.00 g     | うすくちしょうゆ          | 1.00 g     |
| 希少糖             | 1.70 g     | ★薄力粉              | 9.00 g     | ・冷凍だんご（あん入り）    | 30.00 g    | 本みりん              | 0.80 g     |
|                 |            | ★鶏卵               | 5.00 g     | 青のり             | 0.20 g     | きゅうり              | 25.00 g    |
| 【キャンディチーズ】      |            | 食塩（並塩）            | 0.07 g     | 白みそ             | 6.00 g     | さやいんげん 冷凍         | 10.00 g    |
| ・キャンディチーズ（鉄強化）  | 2.00 個     | サラダ油 1斗缶          | 6.00 g     | 中みそ             | 3.00 g     | 糸かまぼこ             | 5.00 g     |
|                 |            |                   |            | だし煮干し 大羽        | 4.00 g     | すりごま              | 0.50 g     |
|                 |            | 【菜花のごまあえ】         |            | だし昆布            | 1.00 g     | ★ごまドレッシング         | 6.00 g     |
|                 |            | 菜花 JA             | 20.00 g    | 水               | 130.00 g   | 【きなこだんごの夢砂糖かけ】    |            |
|                 |            | キャベツ              | 40.00 g    |                 |            | ・冷凍だんご            | 40.00 g    |
|                 |            | にんじん              | 5.00 g     |                 |            | ★・きな粉             | 2.00 g     |
|                 |            | うすくちしょうゆ          | 1.80 g     |                 |            | 希少糖（1食用）          | 1.00 個     |
|                 |            | 本みりん              | 0.50 g     |                 |            |                   |            |
|                 |            | すりごま              | 1.50 g     |                 |            |                   |            |

| 2023年 1月17日 月曜日 |            | 2023年 1月18日 火曜日  |            | 2023年 1月19日 水曜日 |            | 2023年 1月20日 木曜日    |            | 2023年 1月21日 金曜日 |            |
|-----------------|------------|------------------|------------|-----------------|------------|--------------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
| 【黒米ごはん】         |            | 【冬野菜カレー】         |            | 【コッペパン】         |            | 【ごはん】              |            | 【チーズパン】         |            |
| 精白米（学校給食用）      | 77.00 g    | 精白米（学校給食用）       | 75.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）         | 80.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| 黒米              | 3.00 g     | 米粒麦              | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |                    |            | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
| 食塩（並塩）          | 0.30 g     |                  |            | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     | 【たくあん】             |            | コッペパン（学校給食用）    | 1.00 個     |
|                 |            | ★豚肉 スライス         | 25.00 g    |                 |            | ・せん切りたくあん          | 10.00 g    | ダイスチーズ 8mm      | 15.00 g    |
| 【小煮干しの甘酢煮】      |            | 赤ワイン             | 2.00 g     | 【キャラメルクリーム】     |            |                    |            | 【チリコンカン】        |            |
| 上乾ちりめん          | 6.00 g     | たまねぎ             | 40.00 g    | ・キャラメルクリーム      | 1.00 個     | 【げたのから揚げ】          |            | ★牛肉 ミンチ         | 15.00 g    |
| 希少糖             | 1.50 g     | じゃがいも            | 30.00 g    | 【魚のチミチュリソースかけ】  |            | ・げた でんぶん付き         | 40.00 g    | ★豚肉 ミンチ         | 15.00 g    |
| こいくちしょうゆ        | 0.50 g     | 金時にんじん           | 15.00 g    | ・メルルーサ切り身 40g   | 1.00 個     | サラダ油 1斗缶           | 3.00 g     | 赤ワイン            | 1.00 g     |
| 醸造酢             | 1.00 g     | ・れんこんカット いちよう5mm | 15.00 g    | ・メルルーサ切り身 50g   | 1.00 個     |                    |            | 冷凍白いんげん豆        | 30.00 g    |
| 本みりん            | 0.40 g     | かぶ根 生            | 15.00 g    | 食塩（並塩）          | 0.20 g     | 【まんばのごまドレッシングあえ】   |            | じゃがいも           | 50.00 g    |
| 水               | 3.00 g     | ブロッコリー冷凍         | 15.00 g    | こしょう            | 0.01 g     | ★ローズハム 短冊カット（豚乳抜き） | 5.00 g     | にんじん            | 15.00 g    |
|                 |            | セロリ              | 2.00 g     | サラダ油 1斗缶        | 5.00 g     | ・まんば 冷凍            | 20.00 g    | たまねぎ            | 40.00 g    |
| 【高野豆腐の卵とじ】      |            | 冷 おろしにんにく        | 0.20 g     |                 |            | もやし                | 35.00 g    | 冷 おろしにんにく       | 0.30 g     |
| 高野豆腐（サイコロ）      | 12.00 g    | トマト水煮缶 ダイスカット    | 10.00 g    | たまねぎ            | 2.50 g     | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     | パセリ             | 1.00 g     |
| ★豚肉 スライス        | 10.00 g    | サラダ油 1.5L        | 1.00 g     | 冷 おろしにんにく       | 0.20 g     | うすくちしょうゆ           | 2.00 g     | サラダ油 1.5L       | 1.00 g     |
| たまねぎ            | 40.00 g    | がらスープ            | 4.00 g     | パセリ             | 2.00 g     | 上白糖                | 1.00 g     | トマト水煮缶 ダイスカット   | 8.00 g     |
| 金時にんじん          | 10.00 g    | ディナーカレーフレーク      | 3.00 g     | りんご酢            | 2.00 g     | サラダ油 1.5L          | 0.50 g     | トマトピューレ         | 7.00 g     |
| 生しいたけ           | 10.00 g    | バーモントカレーフレーク     | 8.00 g     | レモン果汁 県産        | 1.00 g     | 醸造酢                | 1.50 g     | トマトケチャップ        | 5.00 g     |
| さやいんげん 冷凍       | 5.00 g     | インドカレー           | 2.00 g     | 一味唐辛子           | 0.01 g     | ごま油 1650g          | 0.50 g     | チリパウダー          | 0.05 g     |
| 鶏卵              | 20.00 g    | トマトケチャップ         | 5.00 g     | ・オリーブ油 ビュアオイル   | 1.00 g     | いりごま 白 皮むき         | 1.00 g     | ウスターソース 1.8L    | 2.00 g     |
| 清酒 上撰           | 2.00 g     | とんかつソース 1.8L     | 2.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.10 g     | 【豚汁】               |            | チキンコンソメ         | 0.50 g     |
| 中ざら糖            | 2.50 g     | チキンコンソメ          | 0.20 g     |                 |            | ★豚肉 スライス           | 15.00 g    | 上白糖             | 1.50 g     |
| うすくちしょうゆ        | 3.00 g     | こしょう             | 0.03 g     | 【ブロッコリーのサラダ】    |            | 清酒 上撰              | 1.00 g     | 食塩（並塩）          | 0.20 g     |
| だしかつお           | 1.00 g     | チャツネ             | 3.00 g     | ブロッコリー JA       | 25.00 g    | ・ごぼうカットさがき         | 10.00 g    | 水               | 30.00 g    |
| 水               | 20.00 g    | ピザ用チーズ           | 2.00 g     | キャベツ            | 20.00 g    | じゃがいも              | 20.00 g    | 【菜の花サラダ】        |            |
|                 |            | 牛乳（調理用）          | 10.00 g    | きゅうり            | 10.00 g    | にんじん               | 10.00 g    | 菜花 JA           | 25.00 g    |
| 【菜花のおひたし】       |            | 水                | 60.00 g    | 冷 ホールコーン        | 5.00 g     | たまねぎ               | 20.00 g    | キャベツ            | 30.00 g    |
| 菜花 JA           | 30.00 g    | 【ビーンズサラダ】        |            | まぐろ 油漬け レトルト    | 10.00 g    | ぶなしめじ（生）           | 7.00 g     | にんじん            | 5.00 g     |
| キャベツ            | 20.00 g    | 冷凍ミックスビーンズ       | 10.00 g    | 希少糖             | 0.80 g     | 中ねぎ                | 5.00 g     | 花かつお            | 1.00 g     |
| 冷 ホールコーン        | 10.00 g    | まぐろ 油漬け レトルト     | 10.00 g    | りんご酢            | 2.50 g     | 中みそ                | 5.50 g     | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     |
| 花かつお            | 1.00 g     | にんじん             | 5.00 g     | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | 白みそ                | 4.00 g     | 希少糖             | 1.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.70 g     | キャベツ             | 25.00 g    | ごま油 1650g       | 0.80 g     | だし煮干し 大羽           | 4.00 g     | りんご酢            | 2.00 g     |
| ポン酢             | 0.50 g     | きゅうり             | 15.00 g    | 【ロクロ（アルゼンチン）】   |            | 水                  | 125.00 g   | 食塩（並塩）          | 0.10 g     |
|                 |            | レモン果汁 県産         | 1.50 g     | ★ウインナーソーセージ輪切り  | 7.00 g     |                    |            | サラダ油 1.5L       | 1.00 g     |
| 【ぼんかん】          |            | サラダ油 1.5L        | 0.70 g     | ・かぼちゃ 皮つき 2cm角  | 20.00 g    |                    |            | 【りんご】           |            |
| ぼんかん            | 1.00 個     | りんご酢             | 1.50 g     | たまねぎ            | 20.00 g    |                    |            | ★りんご            | 0.17 個     |
|                 |            | 食塩（並塩）           | 0.10 g     | にんじん            | 7.00 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            | こしょう             | 0.02 g     | 白いんげん豆水煮 レトルト   | 10.00 g    |                    |            |                 |            |
|                 |            | うすくちしょうゆ         | 0.80 g     | 冷 ホールコーン        | 5.00 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            | 希少糖              | 0.80 g     | クリームコーン缶（1号缶）   | 10.00 g    |                    |            |                 |            |
|                 |            | 【小魚アーモンド 1食用】    |            | チキンコンソメ         | 0.50 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            | 小魚アーモンド 8g       | 1.00 袋     | がらスープ           | 5.00 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            |                  |            | 食塩（並塩）          | 0.20 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            |                  |            | こしょう            | 0.02 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            |                  |            | ローリエ            | 0.01 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            |                  |            | ・パプリカパウダー       | 0.10 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            |                  |            | オレガノ（粉）         | 0.01 g     |                    |            |                 |            |
|                 |            |                  |            | 水               | 130.00 g   |                    |            |                 |            |

| 2023年 1月24日 月曜日 |            | 2023年 1月25日 火曜日 |            | 2023年 1月26日 水曜日 |            | 2023年 1月27日 木曜日     |            | 2023年 1月28日 金曜日    |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|---------------------|------------|--------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】                |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳               | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
| 【セルフおにぎり】       |            | 【いりこめし】         |            | 【米粉パン】          |            | 【わかめごはん】            |            | 【全粒粉パン】            |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | 米粉パン（学校給食用）     | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）          | 70.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 米粒麦             | 10.00 g    | かえり             | 3.00 g     | 米粉パン（学校給食用）     | 1.00 個     | 米粒麦                 | 10.00 g    | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| ★・梅ちりめんの素       | 1.60 g     | 油揚げ             | 5.00 g     | 米粉パン（学校給食用）     | 1.00 個     | わかめごはんの素            | 2.00 g     | 全粒粉パン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| ・おにぎり用のり（全形）    | 1.00 個     | 金時にんじん          | 5.00 g     |                 |            |                     |            |                    |            |
|                 |            | ・ごぼうカットさがき      | 10.00 g    | 【ビーフシチュー】       |            | 【牛肉と大根のうま煮】         |            | 【黒豆きなこクリーム】        |            |
| 【鮭の塩焼き】         |            | きんぴらこんにやく       | 10.00 g    | ★牛肉 角切り         | 35.00 g    | ★牛肉 スライス            | 20.00 g    | 黒豆きなこクリーム          | 1.00 個     |
| ★・さけ塩焼き 40g     | 1.00 個     | むきえだまめ 冷凍       | 5.00 g     | 冷 おろしにんにく       | 0.20 g     | だいこん                | 90.00 g    |                    |            |
|                 |            | こいくちしょうゆ        | 1.30 g     | 赤ワイン            | 3.00 g     | にんじん                | 10.00 g    | 【おからバーグ】           |            |
| ★・鮭切り身 50g      | 1.00 個     | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     | じゃがいも           | 50.00 g    | 生しいたけ               | 8.00 g     | ★牛肉 ミンチ            | 25.00 g    |
| 清酒 上撰           | 1.00 g     | 本みりん            | 2.00 g     | たまねぎ            | 40.00 g    | 糸こんにやく 白 黒          | 25.00 g    | ★豚肉 ミンチ            | 20.00 g    |
| 食塩（並塩）          | 0.20 g     | だし昆布            | 1.00 g     | にんじん            | 20.00 g    | 太ねぎ                 | 10.00 g    | 黒豆おから(生)           | 10.00 g    |
|                 |            |                 |            | ぶなしめじ(生)        | 8.00 g     | おろししょうが             | 1.00 g     | たまねぎ               | 20.00 g    |
| 【食べて菜の錦糸あえ】     |            | 【まんぱのけんちゃん】     |            | ブロッコリー JA       | 10.00 g    | サラダ油 1.5L           | 1.00 g     | 鶏卵                 | 8.00 g     |
| 食べて菜            | 20.00 g    | まんぱ             | 40.00 g    | サラダ油 1.5L       | 2.00 g     | 中ざら糖                | 2.80 g     | サラダ油 1.5L          | 0.50 g     |
| キャベツ            | 35.00 g    | はくさい            | 20.00 g    | ★薄力粉            | 3.00 g     | こいくちしょうゆ            | 4.20 g     | 食塩（並塩）             | 0.20 g     |
| にんじん            | 6.00 g     | 油揚げ             | 7.00 g     | トマトピューレ         | 10.00 g    | 本みりん                | 1.00 g     | こしょう               | 0.02 g     |
| ・錦糸卵（冷凍）        | 6.00 g     | ★木綿豆腐           | 40.00 g    | トマトケチャップ        | 8.00 g     | 清酒 上撰               | 1.00 g     | ★パン粉               | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.80 g     | ごま油 1650g       | 0.50 g     | ★ドミグラスソース（乳抜き）  | 20.00 g    | 水                   | 8.00 g     | 牛乳（調理用）            | 2.00 g     |
| 希少糖             | 1.20 g     | こいくちしょうゆ        | 2.20 g     | ビーフコンソメ         | 0.80 g     |                     |            | ナツメグ               | 0.03 g     |
| サラダ油 1.5L       | 1.00 g     | 本みりん            | 1.80 g     | 食塩（並塩）          | 0.10 g     | 【ちしゃもみ】             |            | 米粉                 | 3.00 g     |
| りんご酢            | 2.00 g     | だし汁             | 10.00 g    | こしょう            | 0.03 g     | レタス                 | 35.00 g    | サラダ油 1斗缶           | 5.00 g     |
| すりごま            | 2.00 g     |                 |            | 上白糖             | 0.80 g     | 金時にんじん              | 4.00 g     | 中濃ソース 1食用5g        | 1.00 個     |
|                 |            | 【うちこみうどん汁】      |            | ローリエ            | 0.02 g     | ・まだこ ゆで1cmカット（和え物用） | 10.00 g    |                    |            |
| 【黒豆腐のみそ汁】       |            | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも  | 10.00 g    | 生クリーム 1L        | 3.00 g     | 上乾ちりめん              | 3.00 g     | 【荳わかめのサラダ】         |            |
| 黒豆腐             | 15.00 g    | 清酒 上撰           | 1.00 g     | 水               | 75.00 g    | いりごま 白 皮むき          | 1.50 g     | ・荳わかめ（乾燥）          | 0.80 g     |
| ★ソフト豆腐          | 15.00 g    | うどん(冷凍)         | 25.00 g    |                 |            | ・白みそ 300g 袋         | 4.00 g     | キャベツ               | 30.00 g    |
| にんじん            | 5.00 g     | 油揚げ             | 3.00 g     | 【三木町産豆腐のサラダ】    |            | 希少糖                 | 2.50 g     | きゅうり               | 25.00 g    |
| 油揚げ             | 4.00 g     | だいこん            | 12.00 g    | 大豆豆腐（三木町大豆使用）   | 20.00 g    | 醸造酢                 | 1.20 g     | 糸かまぼこ              | 4.00 g     |
| 生しいたけ           | 5.00 g     | 金時にんじん          | 4.00 g     | きゅうり            | 15.00 g    | ポン酢                 | 0.80 g     | ★パンパシードレッシング       | 6.00 g     |
| たまねぎ            | 35.00 g    | ・さといも(1.5cmカット) | 15.00 g    | キャベツ            | 20.00 g    |                     |            | おろししょうが            | 1.00 g     |
| 中ねぎ             | 5.00 g     | 中ねぎ             | 5.00 g     | 芽ひじき（乾燥）        | 1.00 g     | 【いちご】               |            |                    |            |
| 黒豆みそ            | 6.00 g     | 白みそ             | 5.00 g     | 花かつお            | 0.50 g     | いちご JA              | 2.00 個     | 【せん切り野菜のスープ】       |            |
| 白みそ             | 4.00 g     | 中みそ             | 4.50 g     | おろししょうが         | 1.00 g     |                     |            | ★シヨルターベーコン 1cmカット  | 7.00 g     |
| だし煮干し 大羽        | 4.00 g     | だし煮干し 大羽        | 4.00 g     | 醸造酢             | 2.50 g     |                     |            | もやし                | 15.00 g    |
| 水               | 120.00 g   | 水               | 120.00 g   | 希少糖             | 0.80 g     |                     |            | にんじん               | 5.00 g     |
|                 |            |                 |            | うすくちしょうゆ        | 1.80 g     |                     |            | きくらげ(乾)せん切りカット     | 0.80 g     |
| 【げんこつあめ】        |            | 【和三盆糖】          |            | ごま油 1650g       | 0.50 g     |                     |            | たまねぎ               | 20.00 g    |
| ・げんこつあめ         | 1.00 個     | ・和三盆糖           | 1.00 個     |                 |            |                     |            | 中ねぎ                | 5.00 g     |
|                 |            |                 |            | 【ぼんかん】          |            |                     |            | がらスープ              | 5.00 g     |
|                 |            |                 |            | ぼんかん            | 1.00 個     |                     |            | 中華スープストック          | 0.40 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                     |            | 食塩（並塩）             | 0.10 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                     |            | こしょう               | 0.03 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                     |            | ごま油 1650g          | 0.50 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                     |            | うすくちしょうゆ           | 1.50 g     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                     |            | 水                  | 130.00 g   |
|                 |            |                 |            |                 |            |                     |            | 【パインアップル】          |            |
|                 |            |                 |            |                 |            |                     |            | ・パインアップル(生) 40gカット | 1.00 個     |
|                 |            |                 |            |                 |            |                     |            |                    |            |

2023年 1月31日 月曜日

| 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 |
|------------------|------------|
| 【牛乳】             |            |
| ★普通牛乳            | 1.00 本     |
| 【ビビンバ】           |            |
| 精白米（学校給食用）       | 70.00 g    |
| 米粒麦              | 10.00 g    |
| ★牛肉 スライス         | 30.00 g    |
| 冷 おろしにんにく        | 0.20 g     |
| 中ねぎ              | 8.00 g     |
| こいくちしょうゆ         | 1.80 g     |
| 希少糖              | 1.00 g     |
| いりごま（白）          | 1.00 g     |
| 清酒 上撰            | 2.00 g     |
| トウバンジャン          | 0.10 g     |
|                  |            |
| ・錦糸卵（冷凍）         | 10.00 g    |
| ほうれんそう 冷凍        | 40.00 g    |
| ・ぜんまい 水煮カット      | 10.00 g    |
| もやし              | 30.00 g    |
| にんじん             | 7.00 g     |
| 希少糖              | 1.00 g     |
| 醸造酢              | 1.30 g     |
| うすくちしょうゆ         | 2.50 g     |
| ごま油 1650 g       | 0.50 g     |
| すりごま             | 3.00 g     |
| 【わかめスープ】         |            |
| 生しいたけ            | 4.00 g     |
| カットわかめ           | 1.00 g     |
| かまぼこ スライス        | 8.00 g     |
| たまねぎ             | 25.00 g    |
| たけのこ 水煮          | 10.00 g    |
| 中ねぎ              | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ         | 1.00 g     |
| 清酒 上撰            | 1.00 g     |
| 中華スープストック        | 0.50 g     |
| がらスープ            | 5.00 g     |
| 食塩（並塩）           | 0.30 g     |
| こしょう             | 0.03 g     |
| 水                | 135.00 g   |
| 【ヨーグルト】          |            |
| ・加糖ヨーグルト1食用80 g※ | 1.00 個     |
|                  |            |

※アレルギー食品には記号を表示しています

| 2023年 2月 1日 水曜日 |            | 2023年 2月 2日 木曜日  |            | 2023年 2月 3日 金曜日 |            |
|-----------------|------------|------------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】             |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
| 【コッペパン】         |            | 【麦ごはん】           |            | 【コッペパン】         |            |
| コッペパン (学校給食用)   | 1.00 個     | 精白米 (学校給食用)      | 70.00 g    | コッペパン (学校給食用)   | 1.00 個     |
| コッペパン (学校給食用)   | 1.00 個     | 米粒麦              | 10.00 g    | コッペパン (学校給食用)   | 1.00 個     |
| コッペパン (学校給食用)   | 1.00 個     |                  |            | 【黒豆入りポークビーンズ】   |            |
| 【ちくわの磯辺揚げ】      |            | 【いわしの香り揚げ】       |            | ★豚肉 スライス        | 15.00 g    |
| ちくわ             | 0.50 個     | ・いわし開きでんぶん付き 30g | 1.00 個     | 黒大豆             | 6.00 g     |
| ちくわ             | 1.00 個     | サラダ油 1斗缶         | 3.00 g     | 大豆水煮 国産         | 20.00 g    |
| ★薄力粉            | 9.00 g     | 醸造酢              | 1.20 g     | じゃがいも           | 50.00 g    |
| 水               | 5.00 g     | こいくちしょうゆ         | 1.80 g     | にんじん            | 15.00 g    |
| 青のり             | 0.30 g     | 本みりん             | 0.70 g     | たまねぎ            | 45.00 g    |
| サラダ油 1斗缶        | 3.00 g     | 希少糖              | 3.00 g     | むきえだまめ 冷凍       | 5.00 g     |
|                 |            | ごま油 1650g        | 0.30 g     | トマト水煮缶 ダイスカット   | 8.00 g     |
| 【茎わかめのサラダ】      |            | おろししょうが          | 0.30 g     | サラダ油 1.5L       | 0.50 g     |
| ・茎わかめ (乾燥)      | 0.80 g     | いりごま (白)         | 0.50 g     | トマトピューレ         | 5.00 g     |
| キャベツ            | 30.00 g    | 水                | 4.00 g     | トマトケチャップ        | 7.00 g     |
| きゅうり            | 25.00 g    |                  |            | こいくちしょうゆ        | 0.50 g     |
| 糸かまぼこ           | 4.00 g     | 【食べて菜のおひたし】      |            | ウスターソース 1.8L    | 1.00 g     |
| ★パンパンジードレッシング   | 7.00 g     | 食べて菜             | 30.00 g    | チキンコンソメ         | 0.30 g     |
| おろししょうが         | 1.00 g     | もやし              | 30.00 g    | 食塩 (並塩)         | 0.10 g     |
|                 |            | にんじん             | 5.00 g     | 希少糖             | 0.80 g     |
| 【水ギョーザスープ】      |            | 花かつお             | 1.00 g     | 水               | 30.00 g    |
| ・水ぎょうざ (冷凍)     | 30.00 g    | うすくちしょうゆ         | 1.80 g     |                 |            |
| たまねぎ            | 30.00 g    | ポン酢              | 0.50 g     | 【菜の花サラダ】        |            |
| にんじん            | 10.00 g    |                  |            | 菜花 JA           | 25.00 g    |
| 生しいたけ           | 5.00 g     | 【みそ汁】            |            | キャベツ            | 30.00 g    |
| チンゲンサイ          | 10.00 g    | ・型抜きかまぼこ 鬼       | 7.00 g     | にんじん            | 5.00 g     |
| 中華スープストック       | 0.40 g     | 油揚げ              | 5.00 g     | 花かつお            | 1.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.00 g     | だいこん             | 30.00 g    | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     |
| 食塩 (並塩)         | 0.10 g     | たまねぎ             | 25.00 g    | 希少糖             | 1.00 g     |
| こしょう            | 0.02 g     | にんじん             | 5.00 g     | りんご酢            | 2.00 g     |
| がらスープ           | 4.00 g     | 生しいたけ            | 5.00 g     | 食塩 (並塩)         | 0.10 g     |
| じゃがいもでん粉        | 0.30 g     | 中ねぎ              | 5.00 g     | サラダ油 1.5L       | 1.00 g     |
| ごま油 1650g       | 0.10 g     | 中みそ              | 3.00 g     |                 |            |
| 水               | 130.00 g   | 白みそ              | 2.40 g     | 【スイーツブリング】      |            |
|                 |            | だし昆布             | 1.00 g     | スイーツブリング        | 0.25 個     |
|                 |            | だし煮干し 大羽         | 4.00 g     |                 |            |
|                 |            | 水                | 135.00 g   |                 |            |
|                 |            |                  |            |                 |            |
|                 |            | 【節分豆】            |            |                 |            |
|                 |            | ・節分豆 5g          | 1.00 個     |                 |            |
|                 |            |                  |            |                 |            |

43/50

| 2023年 2月13日 月曜日 | 2023年 2月14日 火曜日 | 2023年 2月15日 水曜日    | 2023年 2月16日 木曜日 | 2023年 2月17日 金曜日  |            |                |            |
|-----------------|-----------------|--------------------|-----------------|------------------|------------|----------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位      | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位      | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名        | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |                 | 【牛乳】               |                 | 【牛乳】             |            | 【牛乳】           |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本          | ★普通牛乳              | 1.00 本          | ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳          | 1.00 本     |
| 【ハヤシライス】        |                 | 【黒豆ごはん】            |                 | 【米粉パン】           |            | 【麦ごはん】         |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g         | 精白米（学校給食用）         | 65.00 g         | 米粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）     | 70.00 g    |
| 米粒麦             | 10.00 g         | もち米                | 10.00 g         | 米粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     | 米粒麦            | 10.00 g    |
| ★牛肉 スライス        | 25.00 g         | 黒大豆                | 7.00 g          | 米粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     |                |            |
| 赤ワイン            | 2.00 g          | 食塩（並塩）             | 0.50 g          |                  |            | 【わかさぎの南蛮漬け】    |            |
| たまねぎ            | 60.00 g         | 清酒 上撰              | 2.00 g          | 【肉団子のトマトシチュー】    |            | ・わかさぎから揚げ      | 30.00 g    |
| にんじん            | 10.00 g         | だし昆布               | 1.00 g          | ★・冷凍 肉団子         | 35.00 g    | サラダ油 1斗缶       | 3.00 g     |
| ぶなしめじ（生）        | 10.00 g         |                    |                 | たまねぎ             | 45.00 g    | たまねぎ           | 10.00 g    |
| ブロッコリー冷凍        | 15.00 g         |                    |                 | じゃがいも            | 40.00 g    | 細ねぎ            | 2.00 g     |
|                 |                 | 【豚肉とだいこんの煮物】       |                 | にんじん             | 10.00 g    | うすくちしょうゆ       | 2.50 g     |
|                 |                 | ★豚肉 スライス           | 20.00 g         | ぶなしめじ（生）         | 8.00 g     | 醸造酢            | 2.50 g     |
|                 |                 | 清酒 上撰              | 2.00 g          | 冷凍白いんげん豆         | 15.00 g    | 希少糖            | 3.00 g     |
|                 |                 | おろししょうが            | 0.50 g          | ブロッコリー JA        | 10.00 g    | おろししょうが        | 0.50 g     |
|                 |                 | だいこん               | 90.00 g         |                  |            | ★七味唐辛子         | 0.01 g     |
|                 |                 | にんじん               | 15.00 g         |                  |            | 水              | 3.00 g     |
|                 |                 | 生しいたけ              | 5.00 g          | 米粉               | 1.50 g     |                |            |
|                 |                 | さやいんげん 冷凍          | 5.00 g          |                  |            | 【ひじきとがんもどきの煮物】 |            |
|                 |                 | サイコロ波こんにやく         | 20.00 g         | トマト水煮缶 ディスカット    | 10.00 g    | 大豆水煮           | 20.00 g    |
|                 |                 | ごま油 1650 g         | 1.00 g          | 冷 おろしにんにく        | 0.20 g     | ・冷凍 がんもどき      | 10.00 g    |
|                 |                 | こいくちしょうゆ           | 4.00 g          | チキンコンソメ          | 0.50 g     | 芽ひじき（乾燥）       | 2.00 g     |
|                 |                 | 本みりん               | 1.00 g          | サラダ油 1.5 L       | 0.50 g     | ・ごぼうカットさがき     | 10.00 g    |
|                 |                 | 中ざら糖               | 1.00 g          | 赤ワイン             | 3.00 g     | にんじん           | 5.00 g     |
|                 |                 | 水                  | 15.00 g         | ★ドミグラスソース（卵・乳抜き） | 7.00 g     | きんぴらこんにやく      | 10.00 g    |
|                 |                 |                    |                 | トマトピューレ          | 8.00 g     | さやいんげん 冷凍      | 5.00 g     |
|                 |                 | 【小松菜のごまドレッシングあえ】   |                 | トマトケチャップ         | 6.00 g     | こいくちしょうゆ       | 1.70 g     |
|                 |                 | ★ローズハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g          | ウスターソース 1.8 L    | 1.00 g     | 中ざら糖           | 1.50 g     |
|                 |                 | こまつな 生             | 20.00 g         | がらスープ            | 5.00 g     | 本みりん           | 0.50 g     |
|                 |                 | もやし                | 35.00 g         | 上白糖              | 0.80 g     | サラダ油 1.5 L     | 0.50 g     |
|                 |                 | 冷 ホールコーン           | 5.00 g          | 食塩（並塩）           | 0.10 g     | だし汁            | 10.00 g    |
|                 |                 | うすくちしょうゆ           | 2.00 g          | こしょう             | 0.03 g     |                |            |
|                 |                 | 希少糖                | 1.00 g          | ローリエ             | 0.02 g     | 【黒豆豆腐のみそ汁】     |            |
|                 |                 | サラダ油 1.5 L         | 0.50 g          | 水                | 65.00 g    | 黒豆豆腐           | 25.00 g    |
|                 |                 | いりごま 白 皮むき         | 1.00 g          |                  |            | だいこん           | 30.00 g    |
|                 |                 |                    |                 | 【三木町産豆腐のサラダ】     |            | カットわかめ         | 0.50 g     |
|                 |                 |                    |                 | 大豆豆腐（三木町大豆使用）    | 20.00 g    | 生しいたけ          | 5.00 g     |
|                 |                 |                    |                 | きゅうり             | 15.00 g    | にんじん           | 5.00 g     |
|                 |                 |                    |                 | キャベツ             | 20.00 g    | 油揚げ            | 5.00 g     |
|                 |                 |                    |                 | 芽ひじき（乾燥）         | 1.00 g     | 中ねぎ            | 5.00 g     |
|                 |                 |                    |                 | 花かつお             | 1.00 g     | 白みそ            | 2.30 g     |
|                 |                 |                    |                 | おろししょうが          | 0.50 g     | 黒豆みそ           | 2.90 g     |
|                 |                 |                    |                 | 醸造酢              | 2.50 g     | だし昆布           | 1.00 g     |
|                 |                 |                    |                 | 希少糖              | 0.70 g     | だし煮干し 大羽       | 4.00 g     |
|                 |                 |                    |                 | うすくちしょうゆ         | 1.70 g     | 水              | 130.00 g   |
|                 |                 |                    |                 | ごま油 1650 g       | 0.50 g     |                |            |
|                 |                 |                    |                 |                  |            |                |            |
|                 |                 |                    |                 | 【ネーブル】           |            |                |            |
|                 |                 |                    |                 | ネーブルオレンジ 県産      | 0.17 個     |                |            |
|                 |                 |                    |                 |                  |            |                |            |

| 2023年 2月 20日 月曜日 |            | 2023年 2月21日 火曜日 |            | 2023年 2月22日 水曜日    |            | 2023年 2月24日 金曜日    |            |
|------------------|------------|-----------------|------------|--------------------|------------|--------------------|------------|
| 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名            | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】             |            | 【牛乳】            |            | 【牛乳】               |            | 【牛乳】               |            |
| ★普通牛乳            | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     | ★普通牛乳              | 1.00 本     |
| 【大根ごはん】          |            | 【麦ごはん】          |            | 【コッペパン】            |            | 【小型コッペパン】          |            |
| 精白米（学校給食用）       | 75.00 g    | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| ★若鶏肉（皮なし）むね・もも   | 10.00 g    | 米粒麦             | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| だいこん             | 15.00 g    | 【納豆】            |            | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     | コッペパン（学校給食用）       | 1.00 個     |
| 油揚げ              | 5.00 g     | ・納豆 30g         | 1.00 個     |                    |            |                    |            |
| にんじん             | 5.00 g     |                 |            | 【りんごジャム】           |            | 【しょうゆラーメン】         |            |
| ・ごぼうカットささがき      | 8.00 g     | 【筑前煮】           |            | りんごジャム 低糖 15g      | 1.00 個     | ・冷凍 中華麺            | 45.00 g    |
| 清酒 上撰            | 2.00 g     | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも  | 20.00 g    |                    |            | ★豚肉 スライス           | 15.00 g    |
| こいくちしょうゆ         | 2.00 g     | 清酒 上撰           | 1.00 g     |                    |            | おろししょうが            | 0.50 g     |
| うすくちしょうゆ         | 2.50 g     | ・ごぼうカット斜め切り     | 20.00 g    | 【鮭のフライ】            |            | 冷 おろしにんにく          | 0.05 g     |
| 食塩（並塩）           | 0.20 g     | ・れんこんカット 小さめ乱切り | 20.00 g    | ★・鮭切り身 40g         | 1.00 個     | 清酒 上撰              | 1.00 g     |
| 本みりん             | 1.00 g     | たけのこ 水煮         | 20.00 g    | 食塩（並塩）             | 0.20 g     | ・めんま味つけ            | 15.00 g    |
| だし昆布             | 1.00 g     | にんじん            | 15.00 g    | こしょう               | 0.02 g     | キャベツ               | 30.00 g    |
|                  |            | サイコロ波こんにやく      | 20.00 g    | 薄力粉                | 5.00 g     | にんじん               | 5.00 g     |
| 【うの花】            |            | ・さといも（2cmカット）   | 15.00 g    | 水                  | 5.00 g     | 中ねぎ                | 5.00 g     |
| 大豆おかから           | 20.00 g    | 生しいたけ           | 5.00 g     | ★パン粉               | 6.00 g     | 冷 ホールコーン           | 5.00 g     |
| にんじん             | 5.00 g     | さやいんげん 冷凍       | 5.00 g     | サラダ油 1斗缶           | 6.00 g     | がらスープ              | 5.00 g     |
| 生しいたけ            | 5.00 g     | ごま油 1650g       | 0.50 g     |                    |            | こいくちしょうゆ           | 2.00 g     |
| きんぴらこんにやく        | 10.00 g    | こいくちしょうゆ        | 3.20 g     | 【大根サラダ】            |            | うすくちしょうゆ           | 2.00 g     |
| 油揚げ              | 4.00 g     | 中ざら糖            | 2.80 g     | だいこん               | 35.00 g    | 中華スープストック          | 0.30 g     |
| ちくわ              | 5.00 g     | 清酒 上撰           | 1.00 g     | きゅうり               | 15.00 g    | 食塩（並塩）             | 0.20 g     |
| 中ねぎ              | 3.00 g     | 水               | 15.00 g    | にんじん               | 5.00 g     | こしょう               | 0.02 g     |
| サラダ油 1.5L        | 0.50 g     | 【菜花のおひたし】       |            | きくらげ(乾)せん切りカット     | 0.80 g     | ごま油 1650g          | 1.00 g     |
| 希少糖              | 2.00 g     | 菜花 JA           | 20.00 g    | うすくちしょうゆ           | 1.70 g     | 水                  | 120.00 g   |
| 本みりん             | 0.50 g     | もやし             | 20.00 g    | サラダ油 1.5L          | 1.00 g     | 【春雨サラダ】            |            |
| こいくちしょうゆ         | 2.30 g     | はくさい            | 20.00 g    | 希少糖                | 2.00 g     | はるさめ               | 5.00 g     |
| 清酒 上撰            | 1.00 g     | にんじん            | 5.00 g     | 醸造酢                | 1.00 g     | ★ロースハム 短冊カット（卵乳抜き） | 5.00 g     |
| だし汁              | 15.00 g    | 上乾ちりめん          | 3.00 g     | レモン果汁 県産           | 1.00 g     | キャベツ               | 30.00 g    |
| 【すいとん汁】          |            | うすくちしょうゆ        | 1.50 g     | 食塩（並塩）             | 0.20 g     | きゅうり               | 20.00 g    |
| ・すいとん            | 30.00 g    | 本みりん            | 0.50 g     |                    |            | 醸造酢                | 2.50 g     |
| ★ソフト豆腐           | 30.00 g    | 【いちご】           |            | 【コーンチャウダー】         |            | うすくちしょうゆ           | 2.00 g     |
| えのきたけ(生)         | 10.00 g    | いちご JA          | 2.00 個     | ★シOLDERベーコン 1cmカット | 5.00 g     | 希少糖                | 1.80 g     |
| たまねぎ             | 25.00 g    |                 |            | クリームコーン缶（1号缶）      | 20.00 g    | ごま油 1650g          | 0.50 g     |
| 中ねぎ              | 5.00 g     |                 |            | 冷 ホールコーン           | 10.00 g    | 和からし粉              | 0.10 g     |
| 中みそ              | 5.00 g     |                 |            | ・じゃがいも（2cmカット）     | 30.00 g    | 【でこぼん】             |            |
| 白みそ              | 4.00 g     |                 |            | たまねぎ               | 25.00 g    | デコボン               | 0.25 個     |
| だし煮干し 大羽         | 3.00 g     |                 |            | にんじん               | 10.00 g    |                    |            |
| だし昆布             | 1.00 g     |                 |            | パセリ                | 1.00 g     |                    |            |
| 水                | 130.00 g   |                 |            | 有塩バター 450g         | 0.80 g     |                    |            |
|                  |            |                 |            | 牛乳（調理用）            | 30.00 g    |                    |            |
| 【小魚アーモンド 1食用】    |            |                 |            | チキンコンソメ            | 0.50 g     |                    |            |
| 小魚アーモンド 8g       | 1.00 袋     |                 |            | がらスープ              | 5.00 g     |                    |            |
|                  |            |                 |            | 食塩（並塩）             | 0.20 g     |                    |            |
|                  |            |                 |            | こしょう               | 0.02 g     |                    |            |
|                  |            |                 |            | ローリエ               | 0.02 g     |                    |            |
|                  |            |                 |            | じゃがいもでん粉           | 0.40 g     |                    |            |
|                  |            |                 |            | 水                  | 70.00 g    |                    |            |

| 2023年 2月27日 月曜日 |            | 2023年 2月28日 火曜日 |            |
|-----------------|------------|-----------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |            | 【牛乳】            |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本     | ★普通牛乳           | 1.00 本     |
| 【ピビンバ】          |            | 【親子丼】           |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    | 精白米（学校給食用）      | 70.00 g    |
| 米粒麦             | 10.00 g    | 米粒麦             | 10.00 g    |
|                 |            | ★若鶏肉（皮なし）むね・もも  | 30.00 g    |
| ★豚肉 スライス        | 60.00 g    | 清酒 上撰           | 2.00 g     |
| 冷 おろしにんにく       | 0.20 g     | たまねぎ            | 50.00 g    |
| 中ねぎ             | 8.00 g     | にんじん            | 10.00 g    |
| こいくちしょうゆ        | 1.80 g     | かまぼこ スライス       | 8.00 g     |
| 希少糖             | 1.00 g     | 生しいたけ           | 8.00 g     |
| いりごま（白）         | 1.00 g     | 太ねぎ             | 6.00 g     |
| 清酒 上撰           | 2.00 g     | 鶏卵              | 30.00 g    |
| トウバンジャン         | 0.10 g     | うすくちしょうゆ        | 4.50 g     |
|                 |            | 上白糖             | 1.00 g     |
| ・錦糸卵（冷凍）        | 10.00 g    | 本みりん            | 2.00 g     |
| ほうれんそう          | 40.00 g    | 食塩（並塩）          | 0.20 g     |
| ・ぜんまい 水煮カット     | 10.00 g    | じゃがいもでん粉        | 0.50 g     |
| もやし             | 30.00 g    | だしかつお           | 1.50 g     |
| にんじん            | 7.00 g     | だし昆布            | 0.50 g     |
| 希少糖             | 1.00 g     | 水               | 70.00 g    |
| 醸造酢             | 1.30 g     |                 |            |
| うすくちしょうゆ        | 2.50 g     | 【ごまじゃこサラダ】      |            |
| ごま油 1650 g      | 0.50 g     | こまつな 生          | 20.00 g    |
| すりごま            | 3.00 g     | きゅうり            | 10.00 g    |
|                 |            | キャベツ            | 20.00 g    |
| 【トック入りわかめスープ】   |            | 上乾ちりめん          | 2.00 g     |
| ・トック            | 20.00 g    | 芽ひじき（乾燥）        | 1.00 g     |
| 生しいたけ           | 4.00 g     | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g     |
| カットわかめ          | 1.00 g     | うすくちしょうゆ        | 2.00 g     |
| かまぼこ スライス       | 8.00 g     | りんご酢            | 2.00 g     |
| たまねぎ            | 25.00 g    | ごま油 1650 g      | 0.40 g     |
| たけのこ 水煮         | 10.00 g    | 希少糖             | 0.70 g     |
| 中ねぎ             | 5.00 g     | こしょう            | 0.02 g     |
| うすくちしょうゆ        | 1.00 g     | 【はじき黒豆】         |            |
| 清酒 上撰           | 1.00 g     | はじき黒豆           | 8.00 g     |
| 中華スープストック       | 0.50 g     |                 |            |
| がらスープ           | 5.00 g     |                 |            |
| 食塩（並塩）          | 0.30 g     |                 |            |
| こしょう            | 0.03 g     |                 |            |
| 水               | 135.00 g   |                 |            |
|                 |            |                 |            |
| 【キャンディチーズ】      |            |                 |            |
| ・キャンディーチーズ（鉄強化） | 2.00 個     |                 |            |
|                 |            |                 |            |

| 2023年 3月 1日 水曜日     | 2023年 3月 2日 木曜日 | 2023年 3月 3日 金曜日 |
|---------------------|-----------------|-----------------|
| 献立名／食品名             | 献立名／食品名         | 献立名／食品名         |
| 【牛乳】                | 【牛乳】            | 【牛乳】            |
| ★普通牛乳               | ★普通牛乳           | ★普通牛乳           |
| 【コッペパン】             | 【ちらしずし】         | 【きなこ揚げパン】       |
| コッペパン（学校給食用）        | 精白米（学校給食用）      | コッペパン（学校給食用）    |
| コッペパン（学校給食用）        | だし昆布            | コッペパン（学校給食用）    |
| コッペパン（学校給食用）        | 清酒 上撰           | コッペパン（学校給食用）    |
|                     | 希少糖             | サラダ油 1斗缶        |
| 【マヒマチのフィナチソースかけ（特イ） | 醸造酢             | ★・きな粉           |
| ・しいら切り身 40g         | 食塩（並塩）          | 上白糖             |
| 食塩（並塩）              | ★冷凍むきえび 2L      | 食塩（並塩）          |
| こしょう                | ★・味付けあなご すし用カット | 紙ナブキン           |
| じゃがいもでん粉            | 干しいたけ スライス      |                 |
| サラダ油 1斗缶            | にんじん            | 【肉団子と野菜のスープ煮】   |
|                     | ・ごぼうカットさがき      | ★・冷凍 肉団子        |
| たまねぎ                | ・高野豆腐（すし用カット）   | うずら卵（水煮缶詰）1号缶   |
| 希少糖                 | グリーンピース 冷凍      | はくさい            |
| こいくちしょうゆ            | 希少糖             | たまねぎ            |
| レモン果汁 県産            | うすくちしょうゆ        | たけのこ 水煮         |
| 一味唐辛子               | 清酒 上撰           | にんじん            |
|                     | 水               | 生しいたけ           |
| 【海そうサラダ】            | ・錦糸卵（冷凍）        | 中ねぎ             |
| 海そうミックス             |                 | ・こんにゃく寒天        |
| キャベツ                | 【菜花のごまあえ】       | おろししょうが         |
| きゅうり                | 菜花 JA           | チキンコンソメ         |
| にんじん                | はくさい            | 中華スープストック       |
| ★青じそドレッシング          | にんじん            | がらスープ           |
| おろししょうが             | うすくちしょうゆ        | 食塩（並塩）          |
|                     | 本みりん            | うすくちしょうゆ        |
| 【コンソメスープ】           | いりごま 白 皮むき      | こしょう            |
| ★シヨルダーベーコン 1cmカット   | すりごま            | 水               |
| じゃがいも               | 【あさりのすまし汁】      |                 |
| たまねぎ                | あさり 水煮          | 【花野菜サラダ】        |
| キャベツ                | 清酒 上撰           | ブロッコリー JA       |
| ・タビオカこんにゃく          | ★ソフト豆腐          | ・カリフラワー 冷凍 外国産  |
| セロリ                 | ・型抜きかまぼこ 梅      | 冷 ホールコーン        |
| パセリ                 | カットわかめ          | 醸造酢             |
| チキンコンソメ             | 中ねぎ             | サラダ油 1.5L       |
| がらスープ               | だしかつお           | こしょう            |
| うすくちしょうゆ            | だし昆布            | 希少糖             |
| 食塩（並塩）              | うすくちしょうゆ        | 食塩（並塩）          |
| こしょう                | 食塩（並塩）          |                 |
| 水                   | 水               | 【いちご】           |
| 【冷凍パイン】             |                 | いちご JA          |
| ・パイナップル（冷凍） 40gカット  | 【ひなあられ】         |                 |
|                     | ★・ひなあられ 5g 個包装  |                 |

| 2023年 3月 6日 月曜日   | 2023年 3月 7日 火曜日 | 2023年 3月 8日 水曜日 | 2023年 3月 9日 木曜日 | 2023年 3月10日 金曜日   |            |              |            |               |            |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|------------|--------------|------------|---------------|------------|
| 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位      | 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位      | 献立名／食品名           | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名      | 一人分量<br>単位 | 献立名／食品名       | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】              |                 | 【牛乳】            |                 | 【牛乳】              |            | 【牛乳】         |            | 【牛乳】          |            |
| ★普通牛乳             | 1.00 本          | ★普通牛乳           | 1.00 本          | ★普通牛乳             | 1.00 本     | ★普通牛乳        | 1.00 本     | ★普通牛乳         | 1.00 本     |
| 【麦ごはん】            |                 | 【黒豆の炊き込みごはん】    |                 | 【全粒粉パン】           |            | 【赤飯】         |            | 【コッペパン】       |            |
| 精白米（学校給食用）        | 70.00 g         | 精白米（学校給食用）      | 75.00 g         | 全粒粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     | 精白米（学校給食用）   | 65.00 g    | コッペパン（学校給食用）  | 1.00 個     |
| 米粒麦               | 10.00 g         | 黒大豆             | 6.00 g          | 全粒粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     | もち米          | 10.00 g    | コッペパン（学校給食用）  | 1.00 個     |
| 【いわしの香り揚げ】        |                 | ★牛肉 スライス        | 20.00 g         | 全粒粉パン（学校給食用）      | 1.00 個     | ・赤飯の素        | 23.00 g    | コッペパン（学校給食用）  | 1.00 個     |
| ・いわし開きでんぶん付き 30 g | 1.00 個          | 清酒 上撰           | 2.00 g          | 【いちごジャム】          |            | いりごま（黒）      | 1.00 g     | 【クリームチーズ】     |            |
| ・いわし開きでんぶん付き 40 g | 0.00 個          | にんじん            | 7.00 g          | いちごジャム（低糖度）15 g   | 1.00 個     | 【えびフライ】      |            | ・クリームチーズ 1食用  | 1.00 個     |
| サラダ油 1斗缶          | 5.00 g          | むきえだまめ 冷凍       | 5.00 g          |                   |            | ★・えびフライ 30 g | 1.00 個     |               |            |
| 醸造酢               | 2.00 g          | こいくちしょうゆ        | 2.00 g          | 【魚のレモンソースかけ】      |            |              |            | 【黒豆入りチリコンカン】  |            |
| こいくちしょうゆ          | 2.00 g          | うすくちしょうゆ        | 2.50 g          | ・メルルーサ 角切り        | 45.00 g    | サラダ油 1斗缶     | 4.00 g     | ★牛肉 ミンチ       | 10.00 g    |
| 本みりん              | 1.00 g          | 食塩（並塩）          | 0.20 g          | 清酒 上撰             | 2.00 g     |              |            | ★豚肉 ミンチ       | 15.00 g    |
| 希少糖               | 2.00 g          | 希少糖             | 0.30 g          | 食塩（並塩）            | 0.10 g     | 【菜花のあえもの】    |            | 赤ワイン          | 1.00 g     |
| ごま油 1650 g        | 0.30 g          | だし昆布            | 1.00 g          | 米粉                | 7.00 g     | 菜花 JA        | 20.00 g    | 黒大豆           | 6.00 g     |
| おろししょうが           | 0.50 g          | 【五色あえ】          |                 | サラダ油 1斗缶          | 5.00 g     | キャベツ         | 30.00 g    | 白いんげん豆水煮 レトルト | 15.00 g    |
| いりごま（白）           | 0.50 g          | 切干大根            | 5.00 g          | 希少糖               | 2.50 g     | にんじん         | 5.00 g     | じゃがいも         | 50.00 g    |
| 水                 | 4.00 g          | きゅうり            | 10.00 g         | うすくちしょうゆ          | 1.50 g     | 冷 ホールコーン     | 5.00 g     | にんじん          | 10.00 g    |
|                   |                 | にんじん            | 5.00 g          | レモン果汁 県産          | 2.50 g     | いりごま 白 皮むき   | 1.50 g     | たまねぎ          | 40.00 g    |
| 【ほうれん草のおひたし】      |                 | ・錦糸卵（冷凍）        | 5.00 g          | 水                 | 5.00 g     | うすくちしょうゆ     | 1.80 g     | 冷 おろしにんにく     | 0.30 g     |
| ほうれんそう            | 35.00 g         | きくらげ（乾）せん切りカット  | 0.50 g          | 【ごまじゃこサラダ】        |            | 本みりん         | 0.50 g     | むきえだまめ 冷凍     | 5.00 g     |
| もやし               | 20.00 g         | いりごま 白 皮むき      | 1.00 g          | こまつな 生            | 24.00 g    |              |            | トマト水煮缶 ディスカット | 7.00 g     |
| 冷 ホールコーン          | 10.00 g         | レモン果汁 県産        | 1.00 g          | きゅうり              | 18.00 g    | 【黒豆腐のみそ汁】    |            | サラダ油 1.5 L    | 1.00 g     |
| 花かつお              | 1.00 g          | りんご酢            | 1.00 g          | キャベツ              | 18.00 g    | 黒豆腐          | 15.00 g    | トマトピューレ       | 7.00 g     |
| うすくちしょうゆ          | 1.70 g          | うすくちしょうゆ        | 1.80 g          | 上乾ちりめん            | 2.50 g     | ★ソフト豆腐       | 15.00 g    | トマトケチャップ      | 5.00 g     |
| ポン酢               | 0.50 g          | 希少糖             | 2.00 g          | 芽ひじき（乾燥）          | 1.20 g     | にんじん         | 5.00 g     | チリパウダー        | 0.03 g     |
|                   |                 |                 |                 | いりごま 白 皮むき        | 1.20 g     | 油揚げ          | 5.00 g     | ウスターソース 1.8 L | 1.00 g     |
| 【うちこみ汁】           |                 | 【おくずかけ】         |                 | うすくちしょうゆ          | 1.80 g     | カットわかめ       | 0.50 g     | チキンコンソメ       | 0.50 g     |
| ★若鶏肉（皮なし）むね・もも    | 10.00 g         | にんじん            | 5.00 g          | りんご酢              | 1.80 g     | たまねぎ         | 35.00 g    | 食塩（並塩）        | 0.20 g     |
| 清酒 上撰             | 1.00 g          | じゃがいも           | 15.00 g         | ごま油 1650 g        | 0.50 g     | 中ねぎ          | 5.00 g     | 上白糖           | 1.50 g     |
| うどん（冷凍）           | 35.00 g         | 中ねぎ             | 5.00 g          | 希少糖               | 0.60 g     | 黒豆みそ         | 2.80 g     | 水             | 30.00 g    |
| 油揚げ               | 5.00 g          | ・ごぼうカットささがき     | 8.00 g          | こしょう              | 0.02 g     | 白みそ          | 2.20 g     |               |            |
| だいこん              | 15.00 g         | 油揚げ             | 4.00 g          |                   |            | だし煮干し 大羽     | 4.00 g     | 【ひじきサラダ】      |            |
| にんじん              | 5.00 g          | 糸こんにやく 白 黒      | 12.00 g         | 【白菜スープ】           |            | 水            | 125.00 g   | 芽ひじき（乾燥）      | 1.00 g     |
| ・ごぼうカットささがき       | 5.00 g          | さやいんげん 冷凍       | 4.00 g          | ★シヨルダーペーコン 1cmカット | 10.00 g    |              |            | まぐろ 油漬け レトルト  | 10.00 g    |
| ・さといも（1.5cmカット）   | 15.00 g         | 生しいたけ           | 2.00 g          | はくさい              | 35.00 g    | 【お祝いクレープ】    |            | キャベツ          | 25.00 g    |
| 中ねぎ               | 5.00 g          | ★・焼きふ           | 2.00 g          | たまねぎ              | 20.00 g    | ・クレープ 30g    | 1.00 個     | 冷 ホールコーン      | 5.00 g     |
| 黒豆みそ              | 2.70 g          | ・うーめん           | 5.00 g          | 生しいたけ             | 10.00 g    |              |            | にんじん          | 5.00 g     |
| 白みそ               | 2.10 g          | だしかつお           | 4.00 g          | にんじん              | 5.00 g     |              |            | うすくちしょうゆ      | 1.80 g     |
| だし煮干し 大羽          | 4.00 g          | だし昆布            | 1.00 g          | 中ねぎ               | 5.00 g     |              |            | 希少糖           | 1.00 g     |
| 水                 | 120.00 g        | うすくちしょうゆ        | 2.00 g          | おろししょうが           | 0.50 g     |              |            | サラダ油 1.5 L    | 0.50 g     |
|                   |                 | 本みりん            | 0.50 g          | チキンコンソメ           | 0.40 g     |              |            | りんご酢          | 1.80 g     |
|                   |                 | 食塩（並塩）          | 0.10 g          | がらスープ             | 5.00 g     |              |            | おろししょうが       | 1.00 g     |
|                   |                 | じゃがいもでん粉        | 1.00 g          | 食塩（並塩）            | 0.20 g     |              |            |               |            |
|                   |                 | 水               | 130.00 g        | うすくちしょうゆ          | 1.50 g     |              |            | 【清見オレンジ】      |            |
|                   |                 |                 |                 | こしょう              | 0.03 g     |              |            | 清見オレンジ        | 0.17 個     |
|                   |                 | 【ブルーン】          |                 | 水                 | 140.00 g   |              |            | 清見オレンジ        | 0.25 個     |
|                   |                 | ★ブルーン（種なし2個入り）  | 1.00 個          |                   |            |              |            |               |            |

| 2023年 3月13日 月曜日 | 2023年 3月14日 火曜日 | 2023年 3月15日 水曜日  | 2023年 3月16日 木曜日 | 2023年 3月17日 金曜日     |            |
|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------------|------------|
| 献立名／食品名         | 一人分量<br>単位      | 献立名／食品名          | 一人分量<br>単位      | 献立名／食品名             | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳】            |                 | 【牛乳】             |                 | 【牛乳】                |            |
| ★普通牛乳           | 1.00 本          | ★普通牛乳            | 1.00 本          | ★普通牛乳               | 1.00 本     |
| 【うずら卵のカレーライス】   |                 | 【麦ごはん】           |                 | 【麦ごはん】              |            |
| 精白米（学校給食用）      | 70.00 g         | 精白米（学校給食用）       | 70.00 g         | 精白米（学校給食用）          | 70.00 g    |
| 米粒麦             | 10.00 g         | 米粒麦              | 10.00 g         | 米粒麦                 | 10.00 g    |
| ★豚肉 ミンチ         | 15.00 g         | 【しょうゆ豆】          |                 | 【さばのみそ煮】            |            |
| 赤ワイン            | 2.00 g          | ★・しょうゆ豆（辛子抜き）    | 15.00 g         | ★・さばのみそ煮 40g        | 1.00 個     |
| うずら卵（水煮缶詰）1号缶   | 25.00 g         | 【がんもどきとひじきのうま煮】  |                 | 【白菜のごまあえ】           |            |
| じゃがいも           | 45.00 g         | ★牛肉 スライス         | 20.00 g         | はくさい                | 40.00 g    |
| たまねぎ            | 45.00 g         | ・冷凍 がんもどき        | 25.00 g         | こまつな 生              | 20.00 g    |
| にんじん            | 15.00 g         | 芽ひじき（乾燥）         | 3.00 g          | にんじん                | 10.00 g    |
| むきえだまめ 冷凍       | 5.00 g          | きんぴらこんにやく        | 15.00 g         | うすくちしょうゆ            | 1.80 g     |
| 冷 おろしにんにく       | 0.30 g          | ・ごぼうカットさがき       | 10.00 g         | 本みりん                | 0.50 g     |
| セロリ             | 3.00 g          | 生しいたけ            | 8.00 g          | いりごま 白 皮むき          | 1.00 g     |
| サラダ油 1.5L       | 1.00 g          | ・れんこんカット いちよう5mm | 10.00 g         | すりごま                | 1.00 g     |
| チャツネ            | 0.50 g          | にんじん             | 8.00 g          | 【かきたま汁】             |            |
| ディナーカレーフレイクS    | 4.00 g          | さやいんげん 冷凍        | 5.00 g          | ★ソフト豆腐              | 25.00 g    |
| パーモンドカレーフレイク    | 6.50 g          | サラダ油 1.5L        | 1.00 g          | 鶏卵                  | 20.00 g    |
| インドカレー          | 1.50 g          | 中ざら糖             | 2.50 g          | かまぼこ スライス           | 7.00 g     |
| とんかつソース 1.8L    | 3.00 g          | 本みりん             | 1.50 g          | たまねぎ                | 30.00 g    |
| トマトケチャップ        | 4.00 g          | こいくちしょうゆ         | 3.20 g          | 生しいたけ               | 3.00 g     |
| がらスープ           | 2.00 g          | 清酒 上撰            | 1.00 g          | 中ねぎ                 | 5.00 g     |
| 牛乳（調理用）         | 10.00 g         | 水                | 15.00 g         | だしかつお               | 4.00 g     |
| 水               | 65.00 g         |                  |                 | だし昆布                | 1.00 g     |
| 【ブロッコリーのサラダ】    |                 | 【わけぎあえ】          |                 | うすくちしょうゆ            | 2.50 g     |
| ブロッコリー JA       | 20.00 g         | わけぎ              | 25.00 g         | 食塩（並塩）              | 0.10 g     |
| キャベツ            | 20.00 g         | ほうれんそう           | 20.00 g         | こしょう                | 0.02 g     |
| きゅうり            | 10.00 g         | てんぷら             | 10.00 g         | 希少糖                 | 1.00 g     |
| 冷 ホールコーン        | 5.00 g          | ・白みそ 300g 袋      | 6.00 g          | ローリエ                | 0.02 g     |
| 糸かまぼこ           | 5.00 g          | 希少糖              | 2.00 g          | 水                   | 70.00 g    |
| 希少糖             | 0.80 g          | 醸造酢              | 1.80 g          | 【アスパラサラダ】           |            |
| りんご酢            | 2.50 g          | 食塩（並塩）           | 0.10 g          | ★ロースハム 短冊カット（卵・乳抜き） | 5.00 g     |
| うすくちしょうゆ        | 2.00 g          | 和からし粉            | 0.01 g          | アスパラガス JA           | 25.00 g    |
| ごま油 1650g       | 0.80 g          |                  |                 | キャベツ                | 25.00 g    |
| 【ヨーグルトの夢砂糖かけ】   |                 |                  |                 | 冷 ホールコーン            | 5.00 g     |
| ・ヨーグルト（無糖）70g   | 1.00 個          |                  |                 | りんご酢                | 1.50 g     |
| 希少糖（1食用）        | 1.00 個          |                  |                 | 食塩（並塩）              | 0.30 g     |
|                 |                 |                  |                 | こしょう                | 0.02 g     |
|                 |                 |                  |                 | 希少糖                 | 0.60 g     |
|                 |                 |                  |                 | 【ネーブル】              |            |
|                 |                 |                  |                 | ★ネーブルオレンジ           | 0.17 個     |
|                 |                 |                  |                 | ★ネーブルオレンジ           | 0.25 個     |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |
|                 |                 |                  |                 |                     |            |

50/50