【中学生の考えたバランス献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	2	月	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【イワシフライ(中B) 】	
	いわしフィーレ	60.00
	塩	0.40
	こしょう	0.02
	★薄力粉	10.00
	★殺菌液卵	5.00
	水	8.00
	★パン粉	15.00
	米サラダ油	6.00
	中濃ソース	6.00
B	【千切りキャベツ(中B添)】	
	キャベツ	40.00
	塩	0.13
B	【ミニトマト(中) 】	
	ミニトマト　へた無し	15.00
C	【ひじきのいため煮(中C)】	
	ひじき	1.20
	にんじん	10.00
	つきこんにゃく	15.00
	★油揚げ	2.00
	★大豆	1.50
	米サラダ油	0.30
	かつおだし口	0.20
	水	5.00
	みりん	0.70
	さとう	1.40
	しょうゆ	2.50
D	【鶏肉のペッパーソテー(中D)】	
	★鶏もも肉 皮なし角切り	20.00
	たまねぎ	20.00
	ピーマン	8.00
	にんじん	7.00
	しめじ	7.00
	にんにく	0.20
	★ごま油	0.50
	オイスターソース	0.30
	しょうゆ	3.20
	酒	1.20
	粗挽き　黒こしょう	0.03
汁	【豚汁(中)】	
	★豚もも小間肉	4.00
	だいこん	8.00
	にんじん	5.00
	ごぼう	5.00
	長ねぎ	3.00
	こんにゃく	3.00
	米サラダ油	0.30
	★みそ	4.00
	★赤みそ	4.00
	かつおだし口	0.60
	こんぶだし△	0.20
	水	105.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【学ぼう！食べよう！世界の料理（スペイン）】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	4	水	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【チキンパエリア(中)】	
	米	95.00
	カレー粉	0.40
	パプリカ(粉)	0.10
	オリーブ油	1.00
	白ワイン	1.00
	★鶏だし○	0.60
	水	0.00
	★鶏もも肉 小間	15.00
	たまねぎ	10.00
	赤ピーマン	3.00
	マッシュルーム◇	3.00
	にんにく	1.00
	米サラダ油	1.00
	塩	1.20
	こしょう	0.03
	乾燥パセリ	0.07
B	【スパニッシュオムレツ(中B)】	
	★殺菌液卵	55.00
	★調理用牛乳	4.00
	塩	0.40
	こしょう	0.02
	じゃがいも	25.00
	たまねぎ	15.00
	米サラダ油	0.30
B	【ピスト(中B添)】	
	★ベーコン	1.00
	たまねぎ	13.00
	なす	8.00
	にんじん	5.00
	ピーマン	3.00
	ホールトマト	8.00
	にんにく	0.20
	オリーブ油	0.50
	トマトケチャップ	2.00
	さとう	0.10
	塩	0.20
B	【ペンネソテー(中B添え)】	
	★ペンネ	10.00
	にんにく	0.10
	乾燥パセリ	0.04
	オリーブ油	0.30
	白ワイン	0.35
	塩	0.18
	赤唐辛子	0.01
C	【カラマーレス フリートス(中)】	
	★いか切身　両面鹿の子	20.00
	にんにく	0.04
	塩	0.15
	こしょう	0.01
	★薄力粉	6.50
	ベーキングパウダー	0.30
	塩	0.15
	酒	0.43
	水	7.50
	米サラダ油	1.50
D	【豆サラダ （中D）】	
	白いんげん豆	3.50
	キャベツ	38.00
	にんじん	6.50
	きゅうり	6.50
	酢	1.25
	さとう	0.60
	塩	0.25
	しょうゆ	2.50
	米サラダ油	0.90
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【五つの輪献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	5	木	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【三杯鶏(中B)】	
	★鶏むね肉 切り身	70.00
	しょうゆ	1.70
	酒	1.00
	米サラダ油	1.00
	根しょうが	0.50
	にんにく	0.30
	赤唐辛子	0.02
	★ごま油	1.00
	しょうゆ	6.00
	酒	5.00
	さとう	3.00
	でんぷん	0.35
	水	0.70
B	【ボイル野菜(中B添)】	
	キャベツ	30.00
	チンゲン菜	7.00
	にんじん	5.00
	塩	0.30
B	【果物(中)】	
	みかん　Ｓ	15.00
	丸型紙カップ6号	1.00
C	【バンサンスー(中C)】	
	もやし	30.00
	きゅうり	12.00
	にんじん	5.00
	さとう	0.30
	しょうゆ	1.60
	★りんご酢	0.40
	塩	0.30
	★ごま油	0.80
D	【卵とちくわの塩炒め(中Ｄ)】	
	小松菜	25.00
	★焼きちくわ▼	10.00
	たまねぎ	10.00
	米サラダ油	0.50
	★殺菌液卵	20.00
	塩	0.15
	こしょう	0.02
	米サラダ油	1.00
	酒	1.00
	しょうゆ	0.20
汁	【きのこ汁(中)】	
	えのきたけ	12.00
	干ししいたけスライス	0.50
	にんじん	3.00
	たまねぎ	5.00
	しょうゆ	0.70
	塩	0.80
	かつおだし□	0.60
	こんぶだし△	0.60
	水	115.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【いい歯の日（11/8）献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	11	6	金	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【豚肉のかりん揚げ(中)】	
	★豚もも肉切り身	70.00
	根しょうが	0.60
	しょうゆ	3.00
	でんぷん	8.00
	米サラダ油	6.00
	さとう	5.50
	しょうゆ	4.00
	水	2.00
	★白いりごま	0.50
B	【にんじんシリシリ(中)】	
	にんじん	32.00
	ツナ	4.00
	米サラダ油	0.30
	塩	0.24
	こしょう	0.02
C	【小松菜のじゃこびたし(中C)】	
	カットわかめ	1.00
	ちりめんじゃこ▲	2.00
	小松菜	20.00
	しめじ	13.00
	水	10.00
	かつおだし□	0.18
	こんぶだし△	0.18
	みりん	0.70
	塩	0.14
	しょうゆ	1.80
	でんぷん	0.45
	水	1.80
D	【けんちん煮(中D)】	
	冷凍さといも	15.00
	にんじん	8.00
	ごぼう	10.00
	だいこん	10.00
	こんにゃく	8.00
	★油揚げ	3.00
	米サラダ油	1.00
	さとう	1.00
	しょうゆ	3.00
	酒	1.00
	みりん	1.00
	塩	0.10
	水	10.00
	でんぷん	0.50
	水	0.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	11	9	月	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【バターライス(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
	★バター	3.00
	★鶏だし○	1.00
	塩	0.80
	乾燥パセリ	0.02
B	【ポークと豆のトマト煮込み(中B)】	
	★大豆	17.00
	★豚もも肉	35.00
	塩	0.20
	こしょう	0.02
	赤ワイン	1.00
	たまねぎ	40.00
	にんじん	15.00
	マッシュルーム◇	5.00
	米サラダ油	0.50
	トマトピューレ	12.00
	トマトケチャップ	8.00
	さとう	1.40
	ウスターソース	3.50
	★薄力粉	2.00
	米サラダ油	1.20
	★バター	0.70
	塩	0.70
	こしょう	0.02
	水	30.00
B	【粉ふき芋(中B添)】	
	じゃがいも	45.00
	塩	0.20
C	【赤魚のハーブ焼き(中)】	
	赤魚切身	40.00
	乾燥バジル	0.04
	乾燥パセリ	0.04
	にんにく	0.20
	セロリー	0.20
	白ワイン	1.00
	オリーブ油	0.40
	★バター	0.40
	塩	0.35
	米サラダ油	0.50
D	【野菜の黒こしょう炒め(中D)】	
	チンゲン菜	17.00
	キャベツ	34.00
	にんじん	8.50
	米サラダ油	1.00
	塩	0.52
	こしょう	0.02
	粗挽き　黒こしょう	0.02
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【中学生の考えたバランス献立】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	10	火	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【炊き込みご飯(中)】	
	米	90.00
	水	0.00
	★鶏もも肉 小間	8.00
	にんじん	10.00
	ごぼう	10.00
	★油揚げ	5.00
	つきこんにゃく	5.00
	干ししいたけスライス	1.00
	米サラダ油	1.00
	しょうゆ	5.00
	さとう	1.50
	酒	1.00
B	【さばの竜田揚げ(中B)】	
	★さば切身	60.00
	根しょうが	0.36
	酒	1.20
	しょうゆ	4.80
	でんぷん	6.00
	米サラダ油	6.00
B	【ごま和え(中) 】	
	ほうれんそう(冷凍)	20.00
	にんじん	5.00
	白菜	20.00
	さとう	1.00
	しょうゆ	2.50
	みりん	1.00
	★白すりごま	0.80
C	【ウインナーとじゃが芋のソテー(中)】	
	★ウインナー	8.00
	じゃがいも	30.00
	たまねぎ	7.00
	ピーマン	2.00
	米サラダ油	0.40
	★バター	0.40
	塩	0.20
	こしょう	0.01
D	【温野菜サラダ（フレンチドレッシング）】	
	キャベツ	40.00
	にんじん	7.00
	もやし	8.00
	冷凍ホールコーン	5.00
	酢	2.00
	さとう	0.80
	塩	0.50
	こしょう	0.02
	米サラダ油	1.20
汁	【みそ汁(中)】	
	カットわかめ	0.20
	だいこん	15.00
	★油揚げ	4.00
	かつおだし□	0.60
	こんぶだし△	0.20
	★みそ	8.50
	水	105.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	11	11	水	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【家常豆腐(中B)】	
	★冷凍絹厚揚げ●	50.00
	★豚ももひき肉	15.00
	酒	0.80
	にんじん	10.00
	たけのこ缶	8.00
	つきこんにゃく	10.00
	干ししいたけスライス	1.00
	米サラダ油	0.50
	根しょうが	0.50
	トウバンジャン	0.10
	しょうゆ	2.00
	酒	0.50
	みりん	0.50
	さとう	1.80
	★赤みそ	3.50
	酒	1.00
	★中華だし◇	0.50
	水	20.00
	長ねぎ	10.00
	小松菜	20.00
	でんぷん	1.50
	水	3.00
B	【果物(中)】	
	みかん　Ｓ	15.00
	丸型紙カップ6号	1.00
C	【ナムル(中) 】	
	小松菜	9.00
	もやし	31.00
	にんじん	9.00
	塩	0.33
	さとう	0.10
	にんにく	0.09
	★ごま油	0.54
D	【揚げ鶏の甘辛だれ(中)】	
	★鶏むね肉 切り身	60.00
	根しょうが	0.80
	しょうゆ	1.80
	でんぷん	6.00
	米サラダ油	6.00
	さとう	3.60
	しょうゆ	2.70
	水	0.80
	★白いりごま	0.40
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	11	12	木	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【あじのねぎソース(中)】	
	あじフィーレ　ぜいご処理	60.00
	根しょうが	0.90
	酒	1.00
	しょうゆ	2.40
	でんぷん	2.50
	★薄力粉	2.50
	米サラダ油	5.00
	長ねぎ	10.00
	根しょうが	0.10
	酒	0.75
	酢	0.75
	しょうゆ	2.20
	さとう	0.75
	水	0.75
B	【彩り和え(中B添)】	
	もやし	20.00
	にんじん	7.00
	小松菜	10.00
	えのきたけ	7.00
	★油揚げ	5.00
	かつおだし口	0.20
	★ごま油	0.50
	しょうゆ	2.50
	みりん	1.60
C	【もみじポテト(中C)】	
	じゃがいも	45.00
	にんじんペースト▲	7.20
	塩	0.23
	こしょう	0.01
	★バター	1.35
D	【豚肉のみそ炒め(中D)】	
	★豚もも小間肉	25.00
	干ししいたけスライス	0.50
	ピーマン	5.00
	にんじん	10.00
	長ねぎ	10.00
	キャベツ	13.00
	根しょうが	0.30
	米サラダ油	1.00
	★赤みそ	3.00
	さとう	0.60
	酒	1.00
	しょうゆ	0.60
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	13	金	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【パン(中70g)】	
	★ミルクパン７０ｇ　コッペ	1.00
	パン包装	1.00
B	【鶏肉のマスタード焼き(中B)】	
	★鶏もも肉 切り身	80.00
	塩	0.50
	こしょう	0.02
	白ワイン	1.00
	からし粉	0.55
	米サラダ油	0.50
	しょうゆ	2.28
	みりん	1.14
	さとう	0.34
	白ワイン	1.70
	★バター	0.50
	水	6.00
B	【キャベツソテー(中B添)】	
	キャベツ	30.00
	ピーマン	5.00
	冷凍ホールコーン	10.00
	米サラダ油	0.50
	塩	0.40
	こしょう	0.02
C	【にんじんのアーモンドグラッセ(中)】	
	にんじん	45.00
	★バター	0.90
	米サラダ油	0.90
	さとう	0.90
	しょうゆ	0.90
	塩	0.18
	★アーモンドクラッシュ	1.50
D	【はち大根おろしスパゲティ(中D)】	
	★スパゲティ	15.00
	オリーブ油	0.35
	★バター	0.20
	だいこん◎	20.50
	ツナ	8.00
	えのきたけ	2.30
	酢	0.60
	さとう	0.57
	塩	0.12
	しょうゆ	1.00
	万能ねぎ	0.70
汁	【野菜スープ(中)】	
	キャベツ	20.00
	たまねぎ	10.00
	にんじん	3.00
	米サラダ油	0.30
	★鶏だし〇	0.90
	水	110.00
	塩	0.80
	こしょう	0.02
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	16	月	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【磯香ごはん(中)】	
	米	110.00
	水	120.00
	★白いりごま	0.50
	青のり	0.10
	塩	0.30
B	【豚しゃぶのボイル野菜添え(中B)】	
	★豚肩ロース	40.00
	★豚もも肉	40.00
	酒	1.30
	しょうゆ	2.30
	酒	1.50
	塩	0.30
	こしょう	0.03
	こんぶだし△	1.00
	でんぷん	1.50
	水	0.00
	水	0.00
	キャベツ	40.00
	にんじん◎	5.00
	小松菜	10.00
	塩	0.50
	★ごまドレッシング●	8.00
C	【かぶのベーコン煮(中C) 】	
	★ベーコン	4.50
	かぶ	16.50
	ブロッコリー	15.00
	酒	0.56
	塩	0.26
	★鶏だし〇	0.56
	水	17.60
	でんぷん	0.30
	水	0.60
D	【厚焼き卵(中D)】	
	★殺菌液卵	30.00
	★鶏もも挽肉	5.50
	たまねぎ	11.00
	にんじん	5.50
	干ししいたけスライス	0.15
	米サラダ油	0.30
	さとう	0.55
	しょうゆ	1.65
	かつおだし	0.27
	水	3.00
	米サラダ油	0.60
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	17	火	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【ムネ肉のレモンソース(中)】	
	★鶏むね皮なし　切り身	70.00
	根しょうが	1.60
	酒	1.60
	塩	0.40
	でんぷん	6.60
	米サラダ油	6.00
	さとう	3.80
	しょうゆ	3.20
	国産レモン果汁	4.00
	水	5.50
B	【ほうれん草とコーンのソテー(中添え)】	
	ほうれんそう(冷凍)	33.00
	冷凍ホールコーン	12.00
	★バター	0.20
	米サラダ油	0.20
	しょうゆ	0.60
	塩	0.30
	こしょう	0.01
C	【じゃが芋のおかかバター(中)】	
	じゃがいも	45.00
	★バター	1.00
	しょうゆ	1.50
	刻みかつお節■	0.50
D	【大根の福神漬け風(中)】	
	だいこん	20.00
	れんこん	5.00
	にんじん	5.00
	根しょうが	0.50
	しょうゆ	3.00
	みりん	3.00
	さとう	1.50
D	【りんご缶(中) 】	
	★りんご(缶詰)	20.00
	丸型紙カップ6号	1.00
汁	【カレー(中) 】	
	たまねぎ	50.00
	にんじん	20.00
	★豚ももひき肉	3.00
	米サラダ油	0.50
	中濃ソース	4.50
	トマトケチャップ	2.00
	トマトピューレ	2.00
	塩	1.00
	こしょう	0.02
	カレー粉	1.30
	しょうゆ	2.00
	★りんご缶シロップ	7.00
	★鶏だし〇	1.20
	水	80.00
	★薄力粉	10.00
	★バター	4.00
	米サラダ油	3.00
	カレー粉	0.40
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	11	18	水	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【鮭の香味焼き(中)】	
	★生鮭切身	60.00
	根しょうが	0.30
	にんにく	0.30
	長ねぎ	2.20
	★赤みそ	3.00
	みりん	0.50
	しょうゆ	2.20
	塩	0.15
	米サラダ油	1.00
B	【ビーフン炒め(中B添)】	
	根しょうが	0.50
	たまねぎ	23.00
	にんじん	12.00
	ピーマン	6.00
	ビーフン	9.00
	米サラダ油	0.80
	塩	0.60
	こしょう	0.02
	しょうゆ	1.50
	★ごま油	0.20
C	【大豆と鶏肉の中華風(中C)】	
	★大豆	10.00
	★鶏もも皮なしこま肉	17.00
	長ねぎ	10.00
	にんにく	0.20
	★ごま油	0.50
	しょうゆ	3.00
	酒	2.00
	オイスターソース	0.30
	トウバンジャン	0.15
	でんぷん	0.50
	水	0.00
D	【筑前煮(中D)】	
	★さつま揚げ	7.00
	にんじん	12.00
	ごぼう	18.00
	こんにゃく	10.00
	干ししいたけスライス	1.00
	冷凍さやいんげん	3.00
	米サラダ油	1.00
	さとう	1.00
	しょうゆ	3.00
	酒	1.00
	みりん	1.00
	塩	0.10
	水	10.00
	でんぷん	0.50
	水	0.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	19	木	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【ビビンバ(具)(中)】	
	★豚もも千切り肉	20.00
	★豚肩ロース　千切り	20.00
	にんにく	0.40
	根しょうが	0.40
	長ねぎ	5.00
	★ごま油	0.40
	酒	0.80
	★白いりごま	1.00
	さとう	1.00
	しょうゆ	2.50
	トウバンジャン	0.20
	でんぷん	0.10
	水	0.00
	ほうれんそう(冷凍)	18.00
	もやし	36.00
	にんじん	11.70
	塩	0.36
	★ごま油	0.90
	★油揚げ	3.00
	切干し大根	6.00
	米サラダ油	0.50
	さとう	2.00
	しょうゆ	4.50
	トウバンジャン	0.15
	酒	2.00
B	【果物(中)】	
	みかん缶	20.00
	丸型紙カップ6号	1.00
C	【がんものソース焼き(中C)】	
	★ひとくちがんも◆	20.00
	中濃ソース	3.50
	刻みかつお節■	0.40
	青のり	0.04
D	【ポテトサラダ(中D)】	
	じゃがいも	50.00
	にんじん◎	5.00
	きゅうり	5.00
	冷凍ホールコーン	5.00
	たまねぎ	2.00
	米サラダ油	0.50
	★マヨネーズ●	8.50
	塩	0.25
	こしょう	0.02
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【八王子産米を食べる日】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	20	金	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【八王子産の白いごはん(中110)】	
	米◎	110.00
	水	0.00
B	【鶏のから揚げ(中)】	
	★鶏もも肉 切り身	70.00
	根しょうが	1.00
	酒	2.60
	しょうゆ	4.00
	★殺菌液卵	3.50
	でんぷん	3.50
	★薄力粉	3.50
	米サラダ油	4.00
B	【きんぴら(中B添)】	
	ごぼう	18.00
	れんこん	7.00
	にんじん	10.00
	つきこんにゃく	8.00
	冷凍さやいんげん	3.00
	米サラダ油	0.20
	さとう	1.00
	しょうゆ	3.00
	みりん	2.00
	★ごま油	0.20
	一味唐辛子	0.01
C	【香りキャベツ(中)】	
	キャベツ	30.00
	にんじん	5.00
	根しょうが	0.50
	しょうゆ	1.00
	みりん	1.00
	塩	0.50
	刻みかつお節■	0.20
D	【揚げボールと卵の甘辛煮(中)】	
	★揚げボール◆	20.00
	★うずらの卵	10.00
	さとう	1.50
	しょうゆ	3.00
	酒	0.75
	水	0.00
D	【果物(中)】	
	みかん　S	15.00
	丸型紙カップ6号	1.00
汁	【みそ汁(中)】	
	だいこん	20.00
	えのきたけ	5.00
	かつおだし□	0.60
	こんぶだし△	0.20
	★みそ	8.50
	水	105.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	24	火	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【さわらの柚子みそがけ(中)】	
	さわら切身	60.00
	しょうゆ	2.00
	酒	1.00
	米サラダ油	0.50
	★みそ	3.20
	★赤みそ	2.00
	さとう	2.50
	みりん	0.50
	酒	1.00
	しょうゆ	0.50
	ゆず果汁・皮◎	1.50
	★白すりごま	1.00
B	【野菜のごまおかか(中B添)】	
	小松菜	7.00
	白菜	30.00
	にんじん	5.00
	しめじ	7.00
	★白すりごま	2.00
	しょうゆ	2.50
	刻みかつお節■	0.50
C	【厚揚げのカレー煮(中C)】	
	★冷凍絹厚揚げ●	30.00
	★豚ももひき肉	6.00
	たまねぎ	20.00
	にんじん	5.00
	米サラダ油	0.50
	冷凍さやいんげん	3.00
	水	8.50
	カレー粉	0.16
	トマトケチャップ	1.60
	塩	0.20
	しょうゆ	1.00
	でんぷん	0.80
	水	1.60
D	【キャベツと卵のソテー(中D)】	
	キャベツ	40.00
	たまねぎ	10.00
	米サラダ油	0.50
	★殺菌液卵	20.00
	塩	0.20
	こしょう	0.02
	米サラダ油	1.50
	塩	0.40
	こしょう	0.02
	しょうゆ	0.20
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	25	水	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【コーンライス(中)】	
	米	103.00
	水	110.00
	冷凍ホールコーン	15.00
	★バター	1.00
	塩	1.00
B	【鶏肉のアップルジンジャー(中B) 】	
	★鶏もも切身	70.00
	酒	1.00
	塩	0.25
	こしょう	0.02
	米サラダ油	0.50
	根しょうが	0.90
	★りんごピューレ▲	11.50
	しょうゆ	4.50
	たまねぎ	30.00
	酢	0.60
	みりん	1.00
	さとう	0.30
	米サラダ油	0.30
B	【青菜としめじのソテー(中添え)】	
	ほうれんそう(冷凍)	25.00
	しめじ	15.00
	★ベーコン	2.00
	★バター	0.30
	米サラダ油	0.20
	しょうゆ	0.60
	塩	0.30
	こしょう	0.01
C	【スイートポテト(中C)】	
	さつまいも	45.00
	★バター	2.00
	さとう	3.00
	★調理用牛乳	5.00
	★生クリーム	6.00
D	【カラフルパスタ(中)】	
	★フジリマカロニ	8.00
	オリーブ油	0.50
	にんにく	0.20
	白ワイン	0.50
	たまねぎ	12.00
	にんじん	8.00
	ピーマン	2.00
	赤ピーマン	2.00
	塩	0.35
	こしょう	0.02
汁	【キャベツスープ(中)】	
	キャベツ	20.00
	たまねぎ	10.00
	米サラダ油	0.30
	★鶏だし〇	0.90
	塩	0.80
	こしょう	0.02
	水	110.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

【和み献立（長崎県）】

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	26	木	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【長崎天ぷら(中)】	
	★いか切身　両面鹿の子	30.00
	★鶏むね皮なし　切り身	35.00
	★薄力粉	16.00
	でんぷん	1.70
	さとう	1.60
	塩	0.42
	しょうゆ	0.42
	酒	1.60
	★殺菌液卵	9.00
	水	12.00
	米サラダ油	5.00
B	【のり和え(中B添)】	
	小松菜	25.00
	にんじん	8.00
	キャベツ	12.00
	しょうゆ	2.80
	素干風焼きのり▼	0.35
C	【白玉しるこ(中2個)】	
	白玉だんご◆	20.00
	あずき	5.00
	さとう	4.00
	みりん	2.00
	塩	0.10
	水	18.00
D	【浦上そぼろ(中D)】	
	★豚もも小間肉	5.00
	★さつま揚げ◇	5.00
	にんじん	5.00
	ごぼう	15.00
	つきこんにゃく	10.00
	もやし	15.00
	米サラダ油	1.00
	さとう	1.00
	しょうゆ	3.00
	みりん	1.00
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】
	11	27	金	仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【魚のタルタルソース風】	
	ほき切り身	60.00
	白ワイン	0.50
	塩	0.20
	こしょう	0.01
	★薄力粉	5.00
	★殺菌液卵	3.00
	水	0.00
	★パン粉	8.00
	米サラダ油	5.00
	★殺菌液卵	20.00
	米サラダ油	0.50
	たまねぎ	3.00
	米サラダ油	0.20
	★マヨネーズ●	8.00
	塩	0.10
	こしょう	0.01
	乾燥パセリ	0.02
B	【ボイルブロッコリー(B添)】	
	ブロッコリー	25.00
	塩	0.20
C	【辛味炒め(中C)】	
	キャベツ	37.50
	にんじん◎	7.00
	冷凍ホールコーン	5.00
	オリーブ油	0.50
	赤唐辛子	0.02
	にんにく	0.40
	塩	0.40
	こしょう	0.02
D	【じゃがベーコン(中D)】	
	じゃがいも	45.00
	★ベーコン	5.00
	たまねぎ	10.00
	ピーマン	2.00
	米サラダ油	0.50
	★バター	0.50
	塩	0.30
	こしょう	0.02
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00

全エリア共通	月	日	曜日	【注意】 仕入等の都合により、使用食材・献立を変更する場合があります。
	11	30	月	

盛付	材料名	数量ｇ
A	【ごはん(中110)】	
	米	110.00
	水	0.00
B	【ミートローフ(中)】	
	★豚ももひき肉	50.00
	★冷凍豆腐▼	20.00
	たまねぎ	35.00
	★バター	0.80
	★調理用牛乳	4.00
	★パン粉	7.00
	★殺菌液卵	5.00
	塩	0.75
	こしょう	0.02
	酒	1.00
	米サラダ油	0.00
	トマトケチャップ	7.50
	ウスターソース	3.00
	赤ワイン	0.45
	さとう	0.45
B	【三色ソテー(中B添)】	
	もやし	32.00
	にら	3.00
	にんじん	10.00
	米サラダ油	0.35
	塩	0.40
	こしょう	0.01
C	【いかマリネ(中C) 】	
	★いか短冊	30.00
	たまねぎ	10.00
	にんじん	5.00
	セロリー	3.00
	米サラダ油	0.50
	★りんご酢	3.30
	オリーブ油	0.55
	からし粉	0.02
	さとう	0.19
	塩	0.25
D	【たぬきサラダ(中D)】	
	★ワンタンの皮	3.00
	米サラダ油	2.00
	キャベツ	45.00
	にんじん	7.00
	しょうゆ	1.70
	さとう	0.08
	みりん	0.35
	塩	0.02
	かつおだし口	0.10
	【牛乳】	
	★牛乳	206.00