

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。
	12	1	火	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【いわしの香り揚げ(中B)】			
	いわしフィーレ			60.00
	根しょうが			1.50
	にんにく			0.30
	しょうゆ			4.00
	★ごま油			0.30
	★薄力粉			3.00
	でんぶん			4.00
	米サラダ油			6.00
	B	【青菜のナムル(中B添え)】		
小松菜			15.00	
もやし			30.00	
塩			0.40	
★ごま油			0.70	
B	★白いりごま			1.00
	【果物(中みかん1/4)】			
	みかん S			15.00
	丸型紙カップ6号			1.00
C	【かぶと鶏肉の吉野煮(中Cかぶ1/6切)】			
	★鶏もも肉 小間			8.00
	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
	でんぶん			0.30
	水			0.60
	D	【ポテトカルボナーラ(中D*0.8)】		
じゃがいも			48.00	
★ショルダーベーコン			2.00	
にんにく			0.12	
米サラダ油			0.20	
★生クリーム			6.50	
★調理用牛乳			5.60	
★粉チーズ			1.60	
塩			0.32	
こしょう			0.01	
粗挽き 黒こしょう			0.01	
【牛乳】				
★牛乳			206.00	

【五つの輪献立】

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。
	12	2	水	
盛付	材料名			数量 g
A	【五目おこわ(中)】			
	米			70.00
	もち米			25.00
	しょうゆ			2.00
	水			0.00
	★鶏もも肉 小間			5.00
	にんじん			7.00
	ごぼう			5.00
	干しいたけスライス			0.50
	★油揚げ			5.00
	刻み昆布			1.00
	米サラダ油			1.00
	塩			0.30
	さとう			0.40
	しょうゆ			1.50
	酒			1.00
B	【鶏肉の塩こうじ焼き(中80)】			
	★鶏もも肉 切り身			80.00
	塩こうじ			10.00
	米サラダ油			1.00
B	【ピーマン炒め(中B添え)】			
	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
	ピーマン			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	【厚揚げのカレー煮(中C 肉6)】			
	★冷凍絹厚揚げ			30.00
	★豚ももひき肉			6.00
	たまねぎ			10.00
	にんじん			10.00
	米サラダ油			0.30
	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
	でんぶん			0.80
	水			1.60
D	【ねぎ塩こんにやく(中)】			
	つきこんにやく			25.00
	★ごま油			0.20
	塩			0.15
	しょうゆ			1.00
	酒			1.30
	長ねぎ			5.00
	刻みかつお節■			0.25
D	【果物(中みかん缶)】			
	みかん缶			20.00
	丸型紙カップ6号			1.00
汁	【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。
	12	7	月	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【鶏肉のみぞれ煮(中80)】			
	★鶏もも切身			70.00
	根しょうが			1.30
	酒			1.50
	しょうゆ			3.30
	★殺菌液卵			3.50
	でんぷん			3.50
	★薄力粉			3.50
	米サラダ油			3.00
	だいこん			25.00
	酢			1.00
	水			7.00
	みりん			2.00
	しょうゆ			3.00
	酒			1.00
	さとう			0.30
	オイスターソース			0.30
	でんぷん			0.80
	水			1.00
B	【三色ナムル(中B添)】			
	小松菜			10.00
	もやし			35.00
	にんじん			10.00
	塩			0.37
	さとう			0.12
	にんにく			0.10
	★ごま油			0.60
	★白いりごま			1.00
C	【かわりきんぴら(中C)】			
	★カットスパゲティ			8.00
	ごぼう			8.00
	にんじん			8.00
	つきこんにやく			8.00
	冷凍さやいんげん			2.40
	米サラダ油			0.56
	さとう			0.80
	酒			0.56
	しょうゆ			3.20
	★バター			0.40
D	【海鮮豆腐(中D)】			
	★冷凍豆腐			20.00
	★むきえび2L			10.00
	★いか短冊			7.00
	にんじん			3.50
	たまねぎ			3.50
	白菜			7.00
	チンゲン菜			8.00
	根しょうが			0.08
	にんにく			0.03
	米サラダ油			0.25
	さとう			0.33
	しょうゆ			0.67
	塩			0.33
	酒			0.33
	トウバンジャン			0.06
	★中華だし◆			0.17
	水			5.00
	でんぷん			0.50
	水			1.00
	★ごま油			0.05
	【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】 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。
	12	8	火	
盛付	材料名			数量 g
A	【わかめごはん(中)】			
	米			110.00
	カットわかめ			0.70
	★白いりごま			1.00
	水			0.00
B	【いわしのかば焼き(中60)】			
	いわしフィレ			60.00
	酒			0.60
	しょうゆ			3.00
	根しょうが			1.20
	でんぶん			10.00
	米サラダ油			3.00
	しょうゆ			6.00
	さとう			3.00
	みりん			7.50
	水			7.50
	★白いりごま			1.00
	もやし			45.00
	B	【果物(中みかん缶)】		
みかん缶			20.00	
丸型紙カップ6号			1.00	
C	【キャベツの辛味炒め(中C)】			
	キャベツ			35.00
	ピーマン			5.00
	冷凍ホールコーン			7.00
	オリーブ油			0.60
	赤唐辛子			0.02
	にんにく			0.50
	塩			0.50
	こしょう			0.02
	D	【肉じゃが(バランス中D)】		
★豚もも小間肉			7.00	
たまねぎ			15.00	
にんじん			12.00	
つきこんにやく			10.00	
じゃがいも			40.00	
冷凍さやいんげん			3.00	
米サラダ油			0.80	
酒			0.50	
さとう			1.00	
しょうゆ			3.50	
塩			0.15	
かつおだし□			0.20	
水			10.00	
でんぶん			0.50	
水			1.00	
汁	【豚汁2(中)】			
	★豚もも小間肉			4.00
	だいこん			8.00
	にんじん			5.00
	ごぼう			8.00
	こんにやく			1.00
	長ねぎ			3.00
	米サラダ油			0.40
	★みそ			4.50
	★赤みそ			4.50
	かつおだし□			0.60
	こんぶだし▲			0.20
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。
	12	10	木	
盛付	材料名			数量 g
A	【チキンライス(中肉15)】			
	米			100.00
	★バター			2.00
	パプリカ(粉)			0.30
	水			110.00
	★鶏もも肉 皮なし角切り			15.00
	たまねぎ			7.00
	にんじん			3.00
	マッシュルーム▲			3.00
	米サラダ油			1.00
	トマトケチャップ			8.80
	トマトピューレ			7.00
	ウスターソース			0.40
	塩			1.50
	こしょう			0.03
B	【いかのフリッター(中B60)】			
	★いか切身 両面鹿の子			60.00
	にんにく			0.12
	塩			0.35
	こしょう			0.02
	★薄力粉			16.00
	ベーキングパウダー			0.75
	塩			0.35
	酒			1.00
	水			18.00
	米サラダ油			5.00
B	【ほうれん草のソース炒め(中C)】			
	★鶏もも挽肉			5.00
	ほうれんそう(冷凍)			33.00
	しめじ			5.00
	米サラダ油			0.30
	塩			0.30
	こしょう			0.01
	ウスターソース			1.00
C	【フルーツ白玉(中C)】			
	白玉だんご口			20.00
	★フルーツミックス缶			20.00
D	【イタリアンサラダ(中D)】			
	キャベツ			40.00
	にんじん			7.00
	きゅうり			13.00
	国産レモン果汁			0.80
	酢			1.30
	さとう			1.15
	塩			0.70
	こしょう			0.02
	オリーブ油			0.90
	米サラダ油			0.90
	乾燥パセリ			0.05
	【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。
	12	11	金	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【みそカツ(中豚30*2)】			
	★豚もも肉切り身			60.00
	塩			0.30
	こしょう			0.02
	★薄力粉			6.80
	★殺菌液卵			3.50
	水			0.00
	★パン粉			12.50
	米サラダ油			3.00
	★ごま油			1.00
	たまねぎ			1.60
	★赤みそ			8.00
	さとう			4.00
	しょうゆ			0.40
	酒			3.20
	水			4.00
	でんぷん			0.08
	水			0.00
	★白すりごま			0.80
B	【ボイル野菜(中B添 キャベツ野菜)】			
	キャベツ			30.00
	チンゲン菜			10.00
	塩			0.15
C	【きゅうりのしょうが和え(中)】			
	きゅうり			27.00
	根しょうが◎			1.00
	酢			0.60
	しょうゆ			0.80
	さとう			0.17
	塩			0.22
	★ごま油			0.20
D	【五目煮豆(中D)】			
	★大豆			7.00
	★さつま揚げ			7.00
	こんにゃく			10.00
	ごぼう			10.00
	にんじん			7.00
	ひじき			0.50
	米サラダ油			0.50
	さとう			2.80
	しょうゆ			3.20
	塩			0.10
	かつおだし◆			0.10
	水			17.00
汁	【かきたま汁(中)】			
	にんじん			5.00
	たまねぎ			15.00
	★殺菌液卵■			8.00
	米サラダ油			0.30
	★鶏だし○			1.00
	こんぶだし□			0.50
	塩			0.80
	こしょう			0.01
	水			110.00
	でんぷん			1.00
	水			2.00
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

学ぼう！食べよう！世界の料理（スウェーデン）

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。
	12	15	火	
盛付	材料名			数量 g
A	【ミルクパンコッペ(中70g)】			
	★ミルクパン70g コッペ			1.00
	パン包装			1.00
B	【鮭のレモンクリーム風味(中)】			
	★生鮭切身			60.00
	酒			1.00
	塩			0.40
	こしょう			0.03
	でんぷん			4.00
	★薄力粉			2.00
	米サラダ油			6.00
	★マヨネーズ▲			3.00
	★調理用牛乳			3.00
	★生クリーム			2.00
	国産レモン果汁			0.50
	たらこ◆			0.50
	塩			0.20
	こしょう			0.01
B	【カラフルパスタ(中B添)】			
	★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
C	【キャベツサラダ(中C)】			
	キャベツ			45.00
	乾燥パセリ			0.03
	酢			2.00
	米サラダ油			1.00
	さとう			0.80
	塩			0.50
	粗挽き 黒こしょう			0.02
D	【ピッティパンナ(中)】			
	じゃがいも			45.00
	★ウインナー			5.00
	たまねぎ			10.00
	冷凍グリーンピース			2.00
	米サラダ油			1.00
	★バター			0.50
	塩			0.30
	こしょう			0.02
汁	【豆のスープ(中・せかとも)】			
	えんどう豆			2.00
	★ベーコン			0.50
	たまねぎ			30.00
	にんじん			8.00
	セロリー			1.00
	米サラダ油			0.30
	★鶏だし○			1.00
	こんぶだし□			0.50
	塩			0.80
	こしょう			0.01
	水			110.00
	【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。
	12	18	金	
盛付	材料名			数量 g
A	【ごはん(中110)】			
	米			110.00
	水			0.00
B	【ローストチキン(中B調味量変更)】			
	★鶏もも切身70g			70.00
	たまねぎ			1.30
	しょうゆ			4.00
	根しょうが			0.60
	にんにく			0.30
	白ワイン			2.00
	さとう			0.60
	塩			0.20
B	【ガーリックポテト(中C)】			
	じゃがいも			55.00
	★バター			0.50
	にんにく			0.30
	塩			0.35
	こしょう			0.02
	乾燥パセリ			0.05
C	【わかめサラダ(中C*0.9)】			
	きゅうり			13.50
	冷凍ホールコーン			4.50
	カットわかめ			0.95
	ツナ			3.00
	しょうゆ			1.80
	さとう			0.36
	酢			1.35
	こしょう			0.01
	★ごま油			0.45
D	【キャロットラベ(中)】			
	にんじん			30.00
	★アーモンドクラッシュ			1.00
	オリーブ油			0.80
	★りんご酢			1.20
	塩			0.31
	さとう			0.50
D	【りんご缶(中)】			
	★給食用りんご			20.00
	丸型紙カップ6号			0.00
汁	【カレー(中3g)】			
	たまねぎ			50.00
	にんじん			20.00
	★豚もも肉			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。
	12	23	水	
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(真)(中)】			
	★豚もも肉			20.00
	★豚肩ロース			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
	でんぶん			0.10
	水			0.00
	ほうれんそう(冷凍)			16.00
	もやし			32.00
	にんじん			11.00
	塩			0.32
	★ごま油			0.80
	★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1/4)】			
	みかん S			15.00
	丸型紙カップ6号			1.00
C	【いかのチリソース(中C)】			
	★いか短冊			30.00
	酒			1.20
	でんぶん			5.00
	米サラダ油			1.20
	にんにく			0.50
	根しょうが			0.30
	トウバンジャン			0.30
	たまねぎ			15.00
	★ごま油			0.30
	塩			0.20
	さとう			1.20
	トマトケチャップ			10.00
	酒			0.80
	水			15.00
D	【ジャーマンポテト(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
汁	【えのきスープ(中)】			
	えのきたけ			7.00
	干しいたけスライス			0.50
	にんじん			5.00
	しょうゆ			0.60
	塩			0.75
	こしょう			0.01
	★鶏だしO			1.20
	水			115.00
	★ごま油			0.05
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00

【クリスマス】

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。
	12	24	木	
盛付	材料名			数量 g
A	【ミックスピラフ(中ハム)】			
	米			100.00
	水			0.00
	★バター			1.00
	★鶏だし〇			1.50
	塩			0.70
	★ボンレスハム			4.00
	たまねぎ			10.00
	にんじん			7.00
	冷凍ホールコーン			5.00
	米サラダ油			0.50
	しょうゆ			1.90
	塩			0.38
	こしょう			0.02
	乾燥パセリ			0.01
B	【鶏のから揚げ(中 モモ80)】			
	★鶏もも肉 切り身			80.00
	根しょうが			1.30
	酒			3.00
	しょうゆ			4.80
	★殺菌液卵			4.00
	でんぷん			4.00
	★薄力粉			4.00
	米サラダ油			5.00
B	【ほうれん草としめじのソテー(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			0.50
	塩			0.20
	こしょう			0.01
C	【フレンチサラダ(中C)】			
	キャベツ			30.00
	にんじん			5.00
	きゅうり			10.00
	★りんご酢			3.00
	さとう			0.45
	塩			0.45
	こしょう			0.02
	からし粉			0.02
	米サラダ油			0.50
D	【えびのトマトクリームパスタ(中ペン)】			
	★ペンネ			15.00
	塩			0.00
	米サラダ油			0.40
	★むきえび2L			8.00
	白ワイン			0.20
	たまねぎ			20.00
	にんにく			0.17
	ホールトマト			17.50
	米サラダ油			0.40
	★バター			0.25
	トマトケチャップ			5.00
	ウスターソース			1.00
	さとう			0.40
	塩			0.30
	こしょう			0.02
	★生クリーム			2.60
	【牛乳】			
	★牛乳			206.00