

(単位: グラム)

日	9月11日 金	9月14日 月	9月15日 火	9月16日 水	9月17日 木	9月18日 金	9月24日 木	9月25日 金	9月28日 月	9月29日 火	9月30日 水
献立及 び 材 料 (中学年)	くろこッパパン(乳)	むぎごはん	ピラフ	ラーメン	もちげんまいごはん	むぎごはん	むぎごはん	もちげんまいごはん	むぎごはん	しょくパン(乳)	むぎごはん
	※黒コッパパン 55	※麦ごはん 88	米 72	※一食ラーメン 200	米 81	※麦ごはん 88	米 81	米 81	※麦ごはん 88	※食パン 55	米 81
	牛乳	牛乳	麦 8	牛乳	もち玄米 9	牛乳	麦 9	もち玄米 9	牛乳	牛乳	麦 9
	※牛乳 206	※牛乳 206	塩コショウ 0.3	※牛乳 206	牛乳	※牛乳 206	牛乳	牛乳	※牛乳 206	※牛乳 206	牛乳
	ぶたにくのつづまスタードやき	おさつにくコロッケ(乳)	※洋風スープの素 0.1	たいわんふうラーメンスープ	※牛乳 206	あげどうふのわふうあんかけ	※牛乳 206	※牛乳 206	うなぎごはんのぐ	ドライカレー(乳)	※牛乳 206
	豚肉 50	さつまいも 40	※酒 1	豚肉 20	はんぺんのしょうがだれかけ	※揚げ出し豆腐 大 65	にくだんこのくろずあんかけ	さんまのしおやき	※うなぎ 30	豚肉 30	ぶたにくとなすのあげがらめ
	塩コショウ 0.2	※脱脂粉乳 2	冷凍コーン 10	しょうが 1	※はんぺん 40	※なたね油 5	※ミートボール 50	※さんま 40	※うなぎのたれ 2	オールスパイス 0.01	豚肉 40
	※白ワイン 2	たまねぎ 20	にんじん 10	にんにく 0.5	※なたね油 1	たれべつづけ	※なたね油 6	※食塩 0.1	※酒 2	クローブ 0.01	塩コショウ 0.1
	※リンゼットベークンガヨース 1.2	豚肉 15	※洋風スープの素 0.3	※しょうゆ 0.2	しょうが 0.5	えのきたけ 5	たまねぎ 10	※しょうゆ 0.3	※なたね油 1	ピーマン 5	※酒 1.8
	しょうが 0.3	※チーズ 3	塩コショウ 0.2	※コチジャン 0.1	※しょうゆ 1	ピーマン 2	ピーマン 3	※なたね油 0.5	※うなぎのたれ 7	たまねぎ 60	※でん粉 2
	にんにく 0.5	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 1	キャベツ 25	※みりん 0.5	※しょうゆ 1	※しょうゆ 1.8	たれべつづけ	※酒 3	なす 20	※上新粉 2
	※粒入リマスタート 0.5	※小麦粉 5	※なたね油 1	にら 10	※でん粉 0.2	※みりん 1	※みりん 1	だいこん 20	※みりん 1	じゃがいも 20	なす 20
	※なたね油 1.5	※パン粉 7	牛乳	※メンマ 10	水 5	※上白糖 1	※上白糖 1	※しょうゆ 1	いそがあえ	かぼちゃ 20	※なたね油 5
	ごぼうのソテー	※なたね油 4	※牛乳 206	千切きくらげ 0.3	にくじゃが	※でん粉 0.3	※黒酢 1.2	※みりん 1	ほうれんそう 25	トマト 20	※上白糖 2
	ごぼう 25	たれべつづけ	オムレツのオニオンソース	※鶏ガラスープ 7	豚肉 20	水 10	塩コショウ 0.01	※酢 0.3	はくさい 30	※小麦粉 3	※しょうゆ 1.5
	冷凍コーン 12	※ケチャップ 3	※オムレツ 50	※鶏ガラスープ 0.5	じゃがいも 50	れんこんきんぴら	※でん粉 0.2	※ごまあえ	※焼ばらのり 0.5	※有塩バター 3	※みりん 0.8
	ピーマン 3	※ウスターソース 4	※なたね油 1	※コチジャン 0.2	にんじん 20	れんこん 20	水 6	ごまあえ	※淡口しょうゆ 1.5	しょうが 0.5	水 3
	※なたね油 1	※上白糖 0.1	たれべつづけ	※豆板醤 0.01	たまねぎ 50	にんじん 10	はるさめのちゅうかサラダ	冷凍コーン 10	※しょうゆ 0.2	にんにく 0.3	きりぼしだいこんのいために
	塩コショウ 0.08	水 1	たまねぎ 12	※ごま油 0.5	※糸こんにゃく 10	鶏肉 15	※春雨 4	こまつな 15	※みりん 0.7	※カレー粉 0.5	切干し大根 4
	※鶏ガラスープ 0.2	ひじきのいために	にんにく 0.3	塩コショウ 0.1	冷凍さやいんげん 5	※しょうゆ 1.5	チンゲンサイ 25	キャベツ 25	※上白糖 0.7	※ケチャップ 2.5	にんじん 15
	キャロットポタージュ(乳)	※ひじき 2	しょうが 0.3	※なたね油 0.3	くきわかめ 0.3	※上白糖 0.7	キャベツ 10	※白ごま 0.5	とうがんじる	※なたね油 0.5	※半月スライスちくわ 10
	※ベーコン 5	※油揚げ 3	※上白糖 0.1	水 120	※しょうゆ 5	※みりん 1	※上白糖 0.25	※白すりごま 1	鶏肉 10	※しょうゆ 2	※上白糖 0.5
	たまねぎ 40	にんじん 10	※白ワイン 0.5	とりにくのからあげ	※上白糖 1.5	一味唐辛子 0.01	※しょうゆ 1	※上白糖 0.3	とうがん 40	※ウスターソース 2	※みりん 1
	じゃがいも 20	冷凍さやいんげん 3	※しょうゆ 1.5	鶏肉 45	※みりん 1	※なたね油 1	※ごま油 0.5	※みりん 1	えのきたけ 10	塩コショウ 0.2	※しょうゆ 1.5
	にんじん 10	※しょうゆ 1.6	塩コショウ 0.01	しょうが 1	※フレーク節 1	ぶたじる	塩コショウ 0.01	※しょうゆ 1.5	みつば 5	※チーズ 2	※液体かつおだし 0.3
	にんじんビュレ 40	※みりん 1	黒こしょう 0.01	にんにく 0.5	水 20	豚肉 20	※鶏ガラスープ 0.25	おつまみしる	※しょうゆ 1.5	※洋風スープの素 0.5	※なたね油 0.5
	パセリ 0.3	※上白糖 0.5	※でん粉 0.1	※酒 2	わふうあえ	里芋 15	ちゅうかスープ	里芋 20	※白しょうゆ 1.5	チョコタフィ	しろみそしる
	※チーズ 2	※なたね油 0.3	水 5	※しょうゆ 0.8	こまつな 20	はくさい 10	※あさり 冷凍 10	※月見かまぼこ 10	※みりん 0.5	大豆 12	たまねぎ 20
	※牛乳 30	すましじる	きんとときまめのサラダ	塩コショウ 0.1	はくさい 20	ごぼう 15	※糸かまぼこ 10	しいたけ 10	※食塩 0.05	※なたね油 1	かぼちゃ 30
	※有塩バター 4	鶏肉 10	だいこん 25	※でん粉 8	きゅうり 10	根深ねぎ 10	はくさい 20	はくさい 15	※だしこんぶ 2	※上白糖 4	わかめ 0.3
	※小麦粉 4	はくさい 20	レタス 10	※なたね油 5	※和風ドレ 5	※赤みそ 8	だいこん 15	根深ねぎ 10	※でん粉 0.2	※ココア 0.6	※油揚げ 3
	※洋風スープの素 1.5	しめじ 10	※金時豆 15	ちゅうかサラダ	ブロックロー 25	※煮干し 2	にら 10	※しょうゆ 2	水 110	水 1.2	※煮干し 2
塩コショウ 0.2	だいこん 10	※ごまドレ 5	ブロッコリー 25	チンゲンサイ 15	※中華ドレ 5	※しょうゆ 2	※白しょうゆ 1.5	きんしたまご	かいそうサラダ	※白みそ 8	
ロリエ 0.02	根深ねぎ 10	たじみトマトのアルファベットマカロニスープ	チンゲンサイ 15	※中華ドレ 5	水 100	※中華スープの素 1	※みりん 1	※錦糸玉子 17	レタス 20	水 110	
※なたね油 0.5	※淡口しょうゆ 1.5	※しょうゆ 2	豚肉 15	はくさい 10	※あさり 冷凍 10	しいたけ 10	※食塩 0.1	※だしこんぶ 2	きゅうり 25	※海藻ミックス 0.6	
水 30	※しょうゆ 2	トマト 20	塩コショウ 0.1	はくさい 20	※糸かまぼこ 10	はくさい 20	水 110	水 110	※青じそドレ 4		
	※だしこんぶ 2	姫町のトマトジュース 25									
	※食塩 0.1	※ABCマカロニ 2.5									
	水 110	じゃがいも 10									
	かつおぶりがけ	キャベツ 20									
	※おかかふりがけ 2	乾燥パセリ 0.02									
		※コンソメ 0.8									
		※しょうゆ 0.2									
		塩コショウ 0.1									
		※オリーブ油 1.5									
		にんにく 0.2									
		※上白糖 0.2									
		水 110									
中学年	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
	675 2.4	681 2.4	621 2.3	681 3	632 2	664 1.5	663 2.3	648 1.9	628 2.1	613 2.4	678 2.1

*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。