#### 令和3年10月分詳細献立表

#### マや3年10月万計和附立

#### 2021年 | 0月 | 日 金曜日

	ごはん				
献立	さわらの風味焼き	12	パゲッ	ティ・	サラダ
113/1.22	お豆のポタージュ	1,,,		<u> </u>	, , ,
料理名/食品名			-人分	重	1-7 () -1-
料埋名	/ 食品名			<b>単位</b>	切り方
【牛乳・和Nol】					
[牛乳]					
牛乳			.00	本	
【米飯·和No4】					
「ご飯]					
水稲穀粒(精白	1米)	#	##	g	
【焼物】					
[さわらの風味灯 小:さわら 50	[き]				
小:さわら 50	9		.00	切	焼く
中:さわら 60 星印いりごま台	g		.00	切	焼く
星印いりごま台	1		.00	g	する
VP本みりん		3	1.00 1.00 3.00 2.50	g	
JFS V料理酒	1.8L	2	2.50	g	
うすくちしょうり	)	3	5.50	g	
シチリアレモンIOO(	720ml)=シムラ		.00	g	
【あえ物・洋Noc		1			
「スパゲッティー	サ <del>ラ</del> ダヿ			•••••	
スパゲティ(カ	ット) <u>-</u>	£	5.00	q	茹でる
リケン サラダ油	I.5kg	(	0.10	q	
キャベツ		#	5.00 ).10 ##	g	I.5cm幅
ニチレイブロッ スーパースイー	コリー (エ	#		g	
スーパースイー	トコーン		5 00	~	
チキンハム (短 QP ノンエッグマヨ	∰)500a	E	5.00	a	
QP />IyIy7 73	k−λ° 917°   kα		s.uu	a	
食塩		(	0.20	a	
ハウス マト゛ラスコショ-	-300a	(	0.02	g	
【汁物・洋No4C	)]				
l「お豆のボターシ	シュ(米粉)]			•••••	
鶏肉(tt肉ダイン	ス)2cmカットIQF		7.00	q	
リケンサラダ油	í.5kg	(	).20	q	
玉葱	<b>-</b>	#	).20 ##	g	スライス
じゃがいも		#	##	g	サイコロ
にんじん			3.00	g	いちょう
国産大豆水煮			##	g	
むきえだまめ500g			3.00	g	
白花豆ペースト		8	3.00	g	
<b>未粉</b>		2	2.20	g	
牛乳(料理用)			##	g	
味 コンソメJ 500g			.00	g	
ハウス マト゛ラスコショ-	-300a		0.02	g	
スキムミルク	<u>J</u>		2.00	g	
有塩バター45	0g		.00	g	
食塩	- <b>J</b>		0.10	g	
N: M		`		3	l .

#### 2021年 10月 4日 月曜日

	ごはん		
献立	ミンチカツ	ひじきのマリネ	<b>k</b>
ポテトスープ			
	/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白>	₭)	80.00 g	
【揚げ物・和No2:	3]		
[ミンチカツ(小50	)g <b>.</b> 中60g)]		
小:チキンメンチ	カツ(レバー入)50g	1.00 個	油で揚げる
中:チキンメンチ	カツ(レバー入)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		5.00 g	
【あえ物・洋No44	4]		
[ひじきのマリネ]			
シーガニックひし	<b></b> き	8.00 g	
小松菜		22.00 a	I.5cm幅
にんじん		7.00 a	千切り
ライトツナ水者フ	レーク	1 7.00 a	
プロセスタ イスカットチー	-ズ8mm	7.00 a	
三温糖			
穀物酢		3.00 a	
ハウス マト゛ラスコショー3	300a	0.02 g	
食塩	9	0.60 g	
リケンサラダ油 I	.5ka	1.00 g	
(汁物・洋No52)		9	
[ポテトスープ]			
<b>I カットベーコン</b> I(	QF500a	8.00 g	
玉葱	<b></b>	1 20 00 ~	スライス
にんじん		5.00 g	いちょう
ぶなしめじ		8.00 g	
マッシュポテト(草	ケ煌 )	8.00 g	
SB パセリ(乾)		0.10 g	
味 コンソメJ 50	Ωα	1.20 g	
休 コン / / 3 3 0     食塩	~ <del>y</del>	0.30 g	
ハウス マト、ラスコショー3	200a	0.03 g	
有塩バター450		0.50 g	
17/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/1/	9	0.30 g	

※一人分量は、小学校3~4年生を基準に作成しています。 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。 (小1~2年生:0.8倍、小5~6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

#### 2021年 10月 5日 火曜日

	麦ごはん		
献立	さごしのキャロットソース焼き	ハムとアーモン	ノドのサラダ
	ABCスープ	•	
料理名	/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No3】			
「麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白米	:)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦		4.00 g	
【焼物・洋No30】			
「さごしのキャロット	·ソース焼き]		
小:さごし切身 5	0g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 6	0g	1.00 個	
食塩		0.20 g	
ハウス マト゛ラスコショー30	00a	0.02 g	
I QP ノンエック マヨネース	l g17 lka	8.00 a	
ミクロペースト(人参)。	2kg	8.00 g 5.00 g	
【あえ物・洋No I 6	1		
「ハムとアーモンド			
キャベツ	-	25.00 g	Icm幅
ニチレイブロッコ	Jー (エ	12.00 g	
チキンハム (短冊	) 500a	10.00 g	
にんじん		10.00 g 5.00 g	千切り
クッキング アーモント (細	时)500g	2.50 a	炒る
ちりめん(瀬戸内)	毎)	l 1.50 a	炒る
こいくちしょうゆ		0.40 g	b
穀物酢		l 1.80 a	
三温糖		0.30 a	
食塩		0.20 g	
【汁物・洋No23】			
[ ABCスープ]			
・小松菜(カット)IG	<b>QF</b>	10.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		8.00 a	いちょう
マカロニ(アルファベ エリンギ	ット) l kg	4.00 g	
エリンギ	<u>T</u>	4.00 g 5.00 g	千切り
味 コンソメJ 50(	)g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	<b>.</b>	2.00 g	

#### 高津学校給食センター

#### ●卵・卵由来成分を含む

#### 2021年 10月 6日 水曜日

	ごはん			
献立 ●3色そぼろ丼の具 ゆかりあえ				
	ごまみそ汁			
	/食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和Nol】				
[牛乳]				
牛乳		1.00 本		
【米飯・和No3】 「麦ご飯 80g]				
及こ欧 809    水稲穀粒(精白	米)	### a		
おおむぎ(米粒		4.00 g		
【丼物・ルー等・和				
「●3色そぼろ丼		-		
鶏肉(ムネ肉ミ)		### q		
テーオー 国産生お		0.20 a		
リケンサラダ油		0.25 g		
しぼり豆腐	<u> </u>	### g	くずす	
にんじん		### g	千切り	
グリンピース		5.00 g		
●いりたまご(真	[空)	### g		
追加食材:鶏肉(	(ムネ肉ミンチ)	### g		
JFS V料理酒	1.8L	0.70 g		
三温糖		0.70 g		
こいくちしょうゆ	)	3.20 g		
【あえ物・和No5	<b>54</b> ]			
[ゆかり和え]				
キャベツ		### g	Icm幅	
きゅうり		### g	半月スライス	
ちりめん(瀬戸1	<b>为海</b> )	1.50 g	炒る	
<b>  スーパースイー</b>	トコーン	5.00 g		
ゆかり		U.25 g		
食塩	_	0.20 g		
【汁物・和No61	]			
[ごまみそ汁]		<u> </u>		
玉葱		### g	スライス	
もやし		### g		
にんじん	· · · · · ·	5.00 g	いちょう	
きざみ揚げ(ニ:		4.00 g		
小松菜(カット)		### g	<u> </u>	
星印いりごま白 備前 中味噌		2.00 g	する	
1年月 中味噌		7.00 g 1.50 g		
備前 白上味噌	<u> </u>			
煮干しだし		2.50 g		

#### 2021年 10月 7日 木曜日

ごはん			
献立 アジの梅肉ソースかけ 小松菜のごまあえ			あえ
	春雨のすまし汁		
料理名	Z/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】			
[ご飯] 水稲穀粒(精白>	<b>k</b> )	80.00 g	
【揚げ物】			
[アジの梅肉ソー	スかけ]		
小:アジ切身チウス		1.00 個	
中:アジ切身チウス		1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん	l kg	4.00 g	
大豆白絞油 梅肉ペースト紀/		1 4 00 a	
梅肉ペースト紀	<b>ዝ</b>	1.80 g	
三温糖		1.80 g	
穀物酢		2.00 g	
こいくちしょうゆ		1.30 g	
水		2.20 g	
【あえ物】			
[小松菜のごまあ	<b>え</b> ]		
小松菜		23.00 g 18.00 g	I.5cm幅
キャベツ		18.00 g	I.5cm幅
にんじん		5.00 g	
きざみ揚げ(ニシ	<b>′</b> ムラ)	3.00 g	茹でる
星印いりごま白		3,00 a	炒る/する
こいくちしょうゆ		2.00 g	
三温糖		0.30 g	
【汁物・和No27】			
[春雨のすまし汁]			
ケンミン はるさめS	国産 l kg	3.00 g	
にんじん	_	5.00 a	いちょう
えのきたけ		8,00 a	
木綿豆腐		20.00 a	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ		0.30 g	もどす
だしパック(かつ)	お節)	1.50 g	
うすくちしょうゆ		0.30 g 1.50 g 3.00 g	
食塩		0.30 g	

## 2021年 10月 8日 金曜日

	ごはん		
献立	豚肉のしょうが焼き	切干大根とツ	ナの和え物
	厚揚げのみそ汁		
	4/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】			
[ご飯]   水稲穀粒(精白米	2\	80.00 g	
小相叙位(相日本 【炒め物・和No I 7		80.00 g	
「豚肉の生姜焼き」			
豚肉(モモ肉スラ		45 OO -	
■ 豚肉 (モモ肉人フ ■ 玉葱	1/)	45.00 g 30.00 g	75/7
キャベツ		20.00 g	スライス
キャベツ   国産カラーピーマ	い./主\	20.00 g	2cm幅
		8.00 g	
テーオー 国産生おろ	し生安	1.00 g	
こいくちしょうゆ		4.00 g 1.60 g	
VP本みりん		1.60 g	
三温糖		0.70 g	
JFS V料理酒 I	.8L	1.60 g	
リケン サラダ油 1.	5kg	0.20 g	
【あえ物】			
[切干大根とツナの	)和え物]		
千切大根 I kg		3.50 g	茹でる
キャベツ		20.00 g 7.00 g	I.5cm幅
にんじん		7.00 g	千切り
ライトツナ水煮フ	レーク	5.00 g	
星印いりごま白		0.70 g	炒る/する
三温糖		0.40 g 1.40 g	
穀物酢		1.40 g	
こいくちしょうゆ		1.70 g	
【汁物・和Nol】			
[厚揚げのみそ汁]			
玉葱		18.00 g	スライス
にんじん		5.00 g	いちょう
えのきたけ		8.00 q	
厚揚げ		20.00 g 2.00 g	縦Ⅰ/3横Ⅰ0
ねぎ		2.00 g	小口切り
備前 中味噌		7.00 g	
備前 白上味噌		1.50 g	
煮干しだし		2.50 g	
r			•

#### 高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2021年 | 0月 | 1日 月曜日

	ごはん		
献立	揚げギョーザ	ミックスフル-	-ツ
	麻婆豆腐		
<b>料型</b> 47	A D D	一人分量	4n.u.+
料理名/	<b>食品名</b>	単位	切り方
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
上 1 30 J 上 4 乳		1.00 本	
【米飯·和No4】		1100 141	
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米	<u> </u>	### a	
【揚げ物・中No9】		ттт 9	
「掲げギョーザ/小	5 中 3 / 1		
[揚げギョーザ(小) 小:スクールラン	と,〒3)」 チギョーザ	2.00 個	油で揚げる
中:スクールラン	ノイコーソ エゼコーザ	3.00 個	油で揚げる
サ・スクールランラ   大豆白絞油	ノイコーリ	1.50 g	角(3勿りつ
大豆日松油  【その他・和Nol3	,	1.50 g	
I COUL MINO I 3	1		
[ミックスフルーツ] カットゼリー(りん	31/1	###	
カットセリー(りん	<u>-)</u>	### g	
ハゴ 黄桃ダイスカット	·I.okg	### g	
ハゴ アマミアッサリみか フルーツパック(パ	ん国産 I.5	### g	
フルーツハック(パ	インチヒ ット	### g	
バナナ		### g	スライス
【煮物・中NoI2】			
[マーボードーフ2]	]		
国産SPF豚ミンチ	FIQF	### g	
┃ テーオー 国産生おろ	し生姜	0.25 g	
テーオ おろしにんに		0.20 g	
JFS V料理酒I	.8L	1.00 g	
テーオ 豆板醤 l kg		0.20 a	
リケン サラダ油 I.	5kg	0.25 g	
にんじん		### g	7mmイチョウ
玉葱		### g	サイコロ
乾し椎茸(美都産	)	0.50 g	もどす
木綿豆腐		### g	厚1/4縦1/3
JFD 冷凍とうふ(	サイコロ)ニシムラ	### g	
小松菜(カット)IC		8.00 g	
備前 中味噌		2.00 g	
		2.00 a	
備前 白上味噌 こいくちしょうゆ		2.70 g	
三温糖		0.30 g	
<b>  一温福</b>   中華スープ(理研	F)		
JFS V料理酒I	ν, <b>Χ</b> Ι		
VP本みりん	.0L		
馬鈴薯でんぷん	l ka		
内政省(んいん)	ıky		
水		### g	

2021年 10月 12日 火曜日

保小中連携献立

2021年 10月 12			保小中連携献立
麦ごはん			
献立	鮭のマスタード焼き	りっちゃんの元	「気サラダ
	ミネストローネ		
料理名	名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和Nol】		7,12	
[牛乳]			
・ 牛乳 【米飯・和No3】		1.00 本	
【未販・和NOS]  [麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白	米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒		4.00 g	
【焼物・洋No28			
[さけのマスタート 小:秋鮭(ピンク	ヾ焼き]		
″小:秋鮭(ピンク	り切身 50g	1.00 個	
中:秋鮭(ピンク	り切身 60g	1.00 個	焼く
食塩		1.00 個 0.10 g 2.30 g 4.00 g	
テーオ フレッシュマイルト QP ノンエック マヨネ・	`マスタード300g	2.30 g	
QP ノンエック゛マヨネ・	-ズタイプ l kg	4.00 g	
カレー粉(純)20		0.20 g	
【あえ物・洋Nol			
[りっちゃんの元気 キャベツ	<b>ユ</b> ザフタ ]	33.00 -	1 a ha
キャヘツ		23.00 g	I CM情
きゅうり チキンハム(短 <del> </del>	щ\ E00«	10.00 g 5.00 g 8.00 g 0.20 g	輪切り
スーパースイー	〒/500g トコーン	8 00 g	
らくらく昆布	· /	0.00 g	茹でる
花かつお(亀・糸	яtл) 200a	0.20 g	ν ( ο
三温糖	ш -37 / 200g	1.00 g	
穀物酢		2.45 g	
ハウス マト゛ラスコショー:	300a	0.20 g 1.00 g 2.45 g 0.02 g	
食塩		0.35 g	
リケン サラダ油 I	.5ka	0.70 g	
【汁物・洋No3】	<u> </u>	1	
[ミネストローネ]			
鶏肉(モモ肉ダイス	)2cmカットIQF	10.00 g	
テーオ おろしにんし	にく国産	0.19 g 1.00 g	
JF セレクションワイン リケン サラダ油 「	ン(赤) I .8L	1.00 g	
リケン サラダ油 I	.5kg	0.50 a	
玉葱		15.00 g	サイコロ
にんじん		8.00 g	いちょう
冷凍カットトマト	·	15.00 g	
小松菜(カット)]	IUF	10.00 g	
国産大豆水煮	)0a	10.00 g	
味 コンソメJ 5( カゴメ マイルドトマトク	10g tf#y7°3ka	10.00 g	
トムトに コート(等)	//マク/ Jky 佐無法加マレ	10.00 g	
三温糖	マニュ シェンス しょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょ しょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょう しょうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしょう しゅうしゅう しゅう	0.20 g	
ー 二価格 クラスメイト(粉	チーズ <b>)</b>	1.00 g	<u> </u>
ノフヘグコド(初)	, ^,	1.00 g	

2021年 10月 13日 水曜日

	麦ごはん		
献立	鶏肉のさっぱり煮	即席漬け	
110/4	●ふわふわスープ	1111111111	
		一人分量	
料理名	4/食品名	単位	切り方
【牛乳・和Nol】		- 平位	
[牛乳]			
[[千孔] 【 牛乳		1 00 ±	
		1.00 本	
【米飯·和No3】			
[麦ご飯 80g]	r	<b>B</b> . 66	
水稲穀粒(精白米		76.00 g	
おおむぎ(米粒麦	)	4.00 g	
【煮物·和No52】			
[鶏肉のさっぱり煮			
小:鶏肉モモ切身		1.00 個	煮る
中:鶏肉モモ切身	′60g(オオクボ)	1.00 個	煮る
テーオ おろしにんに	く国産	0.20 g	
テーオ おろしにんに JFS V料理酒 I	.8L	0.20 g 3.00 g	
こいくちしょうゆ		3 00 ~	
VP本みりん		3.00 g	
三温糖		3.00 g 0.50 g	
穀物酢		3.00 g	
水		15.00 g	
【あえ物】		. c.c.c g	
[即席漬け]			
キャベツ		33.00 g	I.5cm幅
きゅうり		10.00 g	輪切り
千切りたくあん		5 00 °	平間 タナソ
生切りたくめん		10.00 g 5.00 g 0.50 g	
塩配作   サムムか/角 /m	łπ\ 200	0.30 g	
花かつお (亀・細	<i>51)</i> ∠00g	0.20 g	.b.k. ブ
か" ヤいりごま(白	) i kg	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ		1.50 g	
【汁物・洋No37】	204		
[●ふわふわスープ	7 ]		
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		5.00 g	いちょう
無添加ボークウイン		0.00 q	
小松菜(カット)IC	QF	10.00 g	
●たまご		13.00 g	割りほぐす
	-クウインナースライス	10.00 g	
クラスメイト(粉チ	ーズ)	2.00 g	
パン粉2kg		2.00 q	
味 コンソメJ 500	) q	1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
ハウス マト ラスコショー3	00a	0.02 g	
	9	g	

# 令和3年10月分詳細献立表 2021年 10月 15日 金曜日 献立

#### 高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2021年 10月 14日 木曜日

	ごはん			
献立	揚げししゃも	おからサラダ		
		わかりリファ		
	豚汁			
料理名	3/食品名	一人分量	切り方	
77/2-1	1/ Rm4	単位	93 7 73	
【牛乳・和Nol)				
[牛乳]	·			
牛乳		1.00 本	<b></b>	
【米飯·和No4】		11.00 4		
	<u> </u>			
[ご飯]	- W/			
水稲穀粒(精白	(木)	### g		
【揚げ物・和No				
[揚げししゃも(2	2個)]			
小:子持シシャ	・モL	2.00 個	油で揚げる	
中:子持シシャ	₹2L	2 00 #	油で揚げる	
中:子持シシャ 馬鈴薯でんぷ	 4.   ka	4.00 g		
大豆白絞油	70 I Ng	2.00 g		
【あえ物・洋No4	421	2.00 g		
	42]			
[おからサラダ]				
おから(新製法	t)	8.00 g		
にんじん		5.00 g	千切り	
キャベツ		### g	I.5cm幅	
きゅうり		7.00 g	輪切り	
ライトツナ水煮	フレーク	6.00 g		
スーパースイー	-トコーン	7.00 a	·····	
プロセスタ イスカット		6.00 g	<b></b>	
穀物酢	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>		<b></b>	
三温糖		0.80 g 0.50 g	ļ	
		0.50 g	<b></b>	
食塩	ç	0.15 g		
QP /ンエッグマヨ	ネース <i>゙タ</i> イブ l kg	6.00 g		
【汁物・和No3】				
[豚汁]				
豚肉(モモ肉ス	<b>ミライス)</b>	### g		
JFS V料理》		1.00 g	<b>†</b>	
リケンサラダ油	1.5ka	0.50 g	<del> </del>	
リケン サラダ油 にんじん	9	5.00 g	いちょう	
マルラン		8.00 g	輪切り	
ごぼう 玉葱				
			スライス	
板こんにゃく		8.00 g	厚1/2縦1/4	
木綿豆腐		### g	厚1/4縦1/3	
きざみ揚げ(ニシムラ)		2.00 g		
ねぎ		2.00 g	小口切り	
煮干しだし		2.50 g	1	
備前 中味噌		7.00 g	<b>†</b>	
備前 白上味	<b></b>	1.50 g	<del> </del>	
mm u_m	Я	y	I	

献立	ごはん		
	タコライスの具	こんにゃくサラダ	7
	コンソメスープ		
W 7111 A		一人分量	<b>₽</b> 711 <b>+</b>
科理名	/食品名	単位	切り方
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白>	K)	80.00 g	
【炒め物・洋Nol	7)	J J J J J	
「タコライスの具1			
[タコライスの具] 国産SPF豚ミン	∱IQF	35.00 g	
テーオ おろしにんに	(国産	0.30 a	
JF ヤレクションワイン	/(赤) 1.81	0.30 g 1.00 g 0.50 g	
JF セレクションワイン リケン サラダ油 l	5ka	0.50 a	
デーオ 豆板醤 lkg		0.30 g	
・ 4 立版画 IKS	<u> </u>	20.00 ~	I Som恒
キャベツ 玉葱		0.30 g 0.25 g 20.00 g 20.00 g	I.5cm幅 スライス
- 玉忽 - むきえだまめ50	Λ~	5 00 c	^/1A
むさんによめ50   公害カットしつし	Ug	5.00 g 25.00 g	
冷凍カットトマト カゴメ マイルドトマトケ	1	23.00 g	
	Tマツノ 3Kg = 何はよっこ	10.00 g	
トマトピューレ(食均	点無添加づK	5.00 g 1.00 g 0.20 g	
味 コンソメĴ 50 カレー粉(純)20	ug	1.00 g	
カレー粉(純)20	Ug	U.20 g	
三温糖		1.00 g	
JF ウスターソース エクセ 食塩	レント I <b>.</b> 8L	1.00 g 1.00 g 0.10 g	
		U.10 g	
プロセスダイスカットチー	-ス <sup>・</sup> 8mm	10.00 g	
【あえ物】	<u></u>		
[こんにゃくサラダ	]		
小松菜		15.00 g	I.5㎝幅
太もやし		10.00 g 5.00 g	
<b> </b> にんにん		5.00 g	千切り
きんぴらこんにゃ	<	1 15 00 ~	ゆでる
ライトツナ水煮フ	レーク	4.00 g 2.00 g	
ちりめん		2.00 g	炒る
三温糖		0.50 a	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
穀物酢		2.00 g	
純正ごま油		0.50 g	
食塩		1.00 g	
【汁物】			
[コンソメスープ]			
		15.00 g	スライス
玉葱   リケン サラダ油	.5ka	0.20 g	
じゃがいも	9	15.00 g	サイコロ
154.154.		5.00 g	いちょう
にんじん チキンウインナースキンレス(	′スライス)5mm	5.00 g 8.00 g	v ' つみ 丿
/インソコンフェスキノレス(	\^/1\/\3\       OE	8.00 g	
小松菜(カット)I	<b>પ્ર</b> Γ Λα	I AA	
味 コンソメJ 50 うすくちしょうゆ	ug	1.00 g 2.00 g	
ファくらしようゆ		2.00 g	

#### 2021年 10月 18日 月曜日

45.1	ごはん		× = =×	
献立 ミートボールの甘酢あんかけ バンバンジーサラダ				
	わかめスープ	1 1 1 1		
	7/食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和Nol】 [牛乳]				
牛乳		1.00 本		
【米飯·和No4】				
[ご飯] 水稲穀粒(精白米				
水稲穀粒(精白米	(1)	80.00 g		
【炒め物・中No9】				
[ミートボールの甘	酢あんかけ]			
ポーク&チキンミートス	ドールSS	40.00 g 25.00 g		
玉葱		25.00 g	スライス	
ぶなしめじ	1	10.00 a	小房にわける	
レンコン水煮(乱		12.00 g		
国産カラーピーマ	'ン(ミックス)	12.00 g		
三温糖		2.00 g		
カコ゛メ マイルト゛トマトケチ	ヤッフ 3kg	1.00 g		
こいくちしょうゆ		5.00 g		
穀物酢		3.00 g		
馬鈴薯でんぷん	kg	1.00 g		
リケンサラダ油 1.	5kg	0.40 g		
【あえ物】	<i>A</i> *3			
[バンバンジーサラ	۶]	8 00		
チキンささみ水煮		8.00 g	1 6 45	
キャベツ		18.00 g 8.00 g	I.5cm幅	
- 小松来 にんじん		6.00 g	1.5cm幅 千切り	
太もやし		5.00 g	十切り 茹でる	
星印いりごま白		0.80 g	如 ( a 炒る/する	
生中いりこま日	- O~	0.80 g	196/96	
か゛ャ 練りごま 5! こいくちしょうゆ	oug	0.80 g 2.50 g		
穀物酢		2.30 g		
叙初町   三温糖		1.00 g 0.80 g		
	1	0.50 g		
JFS 純正ごま油 テーオー 国産生おろ	, .l. 生 差	0.30 g		
コチュジャン	・レエ女	0.20 g		
【汁物・中No3】		3.20 g		
[わかめスープ]				
玉葱		10.00 g	スライス	
えのきたけ		10.00 a		
にんじん		10.00 g 7.00 g	いちょう	
たけのこ水煮(千	切)	8.00 a		
スクール糸かまぼこ(	ほぐし)	8.00 g 7.00 g 0.50 g		
乾燥わかめ	·· · · · ·	0.50 a	もどす	
乾燥わかめ 中華スープ(理研	<del>[</del> )	1.00 g	. =	
うすくちしょうゆ	:-	2.00 g		
		3		

### 令和3年10月分詳細献立表

#### ●卵・卵由来成分を含む

2021年 10月 19日 火曜日

麦ごはん				
献立	さばの味噌煮	納豆和え		
	舞茸のすまし汁	•		
	名/食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和Nol) [牛乳]				
[牛乳]				
牛乳		1.00 本		
【米飯·和No3】				
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白		### g		
おおむぎ(米粒		<b>4.00</b> g		
【煮物・和Nol)				
[さばの味噌煮]				
小:国産さばσ		1.00 個		
中:国産さばの		1.00 個		
【あえ物・和No	85]			
[納豆和え]				
川 ひきわり納	豆(ヒキワリ)	8.00 g		
小松菜		### q	I.5cm幅	
キャベツ		### g	Icm幅	
にんじん		6.00 g	千切り	
星印いりごまき	3	0.60 g		
もみのり		1.00 g		
こいくちしょうり	Þ	2.60 g		
【汁物】		<u> </u>		
[舞茸のすました	F1			
にんじん		5.00 g	いちょう	
玉葱			スライス	
まいたけ		8.00 g		
木綿豆腐			厚 I /4縦 I /3	
乾燥わかめ		0.30 g	もどす	
ねぎ		2.00 g	小口切り	
うすくちしょうり	b	2.00 g	- 7,	
こいくちしょうゆ		1.00 g		
だしパック(かつお節)		1.50 g		
だし昆布		1.00 g		
食塩		0.15 g		
艮伍		g		

#### 2021年 10月 20日 水曜日

益田の食育の日

2021年10月20日 小曜日 亜山の長月の日				
	麦ごはん			
献立	●ツナマヨオムレツ	アールスメロン	•	
	根菜カレー			
料理名	名/食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和Nol】				
[牛乳]				
牛乳		1.00 本		
【米飯·和No3】				
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白:	米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麦	<b>麦</b> )	<b>4.00</b> g		
【蒸し物・和No I ′ [●ツナマヨオムレ	7]			
[●ツナマヨオムし	<b>/ツ]</b>			
小:ツナマヨオム 中:ツナマヨオム	レツ50g	1.00 個		
中:ツナマヨオム	レツ60g	1.00 個		
代替食材 小:柔ら	かとんかつ40g	1.00 個	油で揚げる	
中:柔ら	かとんかつ60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油		4.00 g		
【果物·和Nol2】				
「アールスメロン	1/1621			
アールスメロン	4L	0.07 個	1/16に切る	
【丼物・ル-等・和	No6]		,	
「根菜カレー]				
国産SPF豚モモ	スライスIQF	20.00 g		
テーオ おろしにんり		0.10		
JF セレクションワイン		1.00 a		
リケン サラダ油 I	.5ka	0.20 a		
冷凍カットトマト	<i>g</i>	0.19 g 1.00 g 0.20 g 15.00 g		
玉葱		30.00 a	スライス	
にんじん		15.00 a	いちょう	
レンコン水煮(舌	l. <del>ኒ</del> 勿)	20.00 g	- /5/	
ごぼう	G /4/	10.00 g	輪切り	
エリンギ		8.00 g	スライス	
ハウス 給食用ループ	117N	12.00 g	\(\alpha\)	
ジェフサ カレーフレーク	/	4.00 g		
	11+w7° 2ka	5.00 g		
カコ"メ マイルト" トマトケ JF ウスターソース エクも	TITTI OKY	1.50 g		
┃ ひに ハソシェノニソ エンし	:V/	l 1.50 g		

## 2021年 10月 21日 木曜日

ごはん				
献立	シイラのねぎソースかけ	けしほうれん草のナムル		
	チンゲン菜のスープ			
	/食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和Nol】 [牛乳]				
牛乳		1.00 本		
【米飯·和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米	<del>(</del> )	80.00 g		
【揚げ物】				
[シイラのねぎソー				
小:シイラ切身50		1.00 個	油で揚げる	
中:シイラ切身60		1.00 個	油で揚げる	
馬鈴薯でんぷん	l kg	4.50 g		
大豆白絞油		6.00 g		
こいくちしょうゆ		3.00 g		
JF 料理酒1.8L		1.00 g 2.00 g		
VP本みりん		<b>2.00</b> g		
三温糖		2.00 g		
<u>ニー価格</u> テーオー 国産生おろ こねぎ	し生姜	0.30 a		
こねぎ		1.50 g	小口切り	
水		8.00 g		
【あえ物・中No2】				
[ほうれん草のナム	ル]			
ほうれん草		20.00 g 8.00 g	I.5cm幅	
きゅうり		8.00 g	輪切り	
太もやし		15.00 g		
にんじん	·	5.00 g	千切り	
チキンハム (短冊	) 500g	15.00 g 5.00 g 5.00 g		
うすくちしょうゆ		2.00 g		
JFS 純正ごま油	1	<b>0.50</b> g		
食塩		0.20 g		
【汁物・中No18】	·····			
[チンゲンサイのス・	ープ]			
チンゲンツァイ		15.00 g	2cm幅	
玉葱		12.00 g	スライス	
にんじん	A1 X	5.00 g	いちょう	
スクール糸かまぼこ(	ほぐし)	7.00 g		
木綿豆腐		13.00 a	厚1/4縦1/3	
星印いりごま白		1.00 g		
中華スープ (理研 うすくちしょうゆ	t)	1.00 g 2.00 g		
		2.00 g		
食塩		0.15 g		
馬鈴薯でんぷん	kg	1.00 g		
JFS 純正ごま油	1	0.30 g		

#### 2021年 10月 22日 金曜日

献立   平つくねのソースかけ   茎わかめのきんびら   なめご汁		ごはん		
特理名/食品名	献立	平つくねのソースかけ	茎わかめのき	きんぴら
本理名/ 表記名   単位		なめこ汁		
単位	料理夕	/食品名	一人分量	切り方
牛乳	行生石	/ Rm4	単位	73 7 73
牛乳	【牛乳・和Nol】			
(米飯・和No4 )   (ご飯)   水稲穀粒(精白米)   (規物・洋No24 )   (平つくねのソースかけ )   小:キャパツ入り平つくねパラ 50g   1.00 個 焼く   中:キャパツ入り平つくねパラ 50g   1.00 個 焼く   かのフリース(ジェフサ)   3.00 g   3.00	[牛乳]			
ご飯			1.00 本	
水稲穀粒(精白米)	【米飯・和No4】			
【焼物・洋No24】 「平つくねのソースかけ】 小:キャペツ入り平つくねパラ 40g 中:キャペツ入り平つくねパラ 50g とんかつソース(ジェフサ) 福島トマトジュース(カゴ 三温糖 フF セレクションワイン(赤) I.8L 【炒め物・和No29】 「茎わかめのきんぴら] 乾燥茎わかめ200g 国産牛肉(モモスライス) さつまあげ(玉ねぎ) 40g ごぼう(千切) 共同購入 にんじん きんぴらこんにゃく 星印いりごま白 こいくちしょうゆ 三温糖 リウンサラダ油 I.5kg VP本みりん 【汁物・和No9】 「なめご汁 にんじん 玉葱 木綿豆腐 国産冷凍なめこ 乾燥わかめ 1.00 g はいちょう エボギ は はいの はいちょう エボギ は はいしん まんぴらこんにゃく ステース エボギ は はいの はいちょう エボギ は はいの はいちょう エボギ は はいしん エボギ は はいしん エボギ は はいしん エボギ は はいしん ステース ステース エボギ は はいしん ステース ステース ステース ステース ステース ステース ステース ステー	[ご飯]			
平つくねのソースかけ  小:キャペツ入り平つくねパラ 40g	水稲穀粒(精白	Ⅰ米)	### g	
小:キャペツ入り平つくねパラ 40g				
中:キャペッ入り平つくねパラ 50g       1.00 個 焼く         とんかつソース(ジェフサ)       3.00 g         福島トマトジュース(カゴ       7.00 g         三温糖       0.50 g         JF tレクションワイン(赤) I.8L       1.00 g         【炒め物・和No29】       1.20 g       もどす         「茎わかめのきんぴら]       ### g         乾燥茎わかめ200g       1.20 g       もどす         国産牛肉(モモスライス)       ### g         さつまあげ(玉ねぎ)40g       7.00 g       スライス         ごぼう(千切)共同購入       ### g         にんじん       5.00 g       千切り         きんぴらこんにゃく       8.00 g         星印いりごま白       1.00 g         こいくちしょうゆ       2.50 g         三温糖       1.30 g         リケンサラダ油 1.5kg       1.00 g         VP本みりん       1.00 g         【汁物・和No9】       「なめこ汁」         にんじん       5.00 g       いちょう         本葱       ### g       厚1/4縦1/3         本憩回路       ### g       厚1/4縦1/3         東京       東京・イス         本綿豆腐       ### g       厚1/4縦1/3         東藤       0.30 g       もどす	[平つくねのソー	スかけ]		
とんかつソース(ジェフサ)       3.00 g         福島トマトジュース(カゴ       7.00 g         三温糖       0.50 g         JF tレクションワイン(赤) I.8L       1.00 g         【炒め物・和No29】       1.20 g         茎わかめのきんぴら]       ### g         乾燥茎わかめ200g       1.20 g       もどす         国産牛肉(モモスライス)       ### g         さつまあげ(玉ねぎ) 40g       7.00 g       スライス         ごぼう(千切) 共同購入       ### g         にんじん       5.00 g       千切り         きんぴらこんにゃく       8.00 g         星印いりごま白       1.00 g         こいくちしょうゆ       2.50 g         三温糖       1.30 g         リケン サラダ油 1.5kg       1.00 g         VP本みりん       1.00 g         【汁物・和No9】       「なめご汁」         にんじん       5.00 g       いちょう         本郷 理院       スライス         本綿豆腐       ### g       厚 1/4縦1/3         事産冷凍なめこ       ### g       厚 1/4縦1/3         事業機 のころの g       もどす	小:キャベツ入りコ	平つくねバラ40g	1.00 個	焼く
とんかつソース(ジェフサ)       3.00 g         福島トマトジュース(カゴ       7.00 g         三温糖       0.50 g         JF tレクションワイン(赤) I.8L       1.00 g         【炒め物・和No29】       1.20 g         茎わかめのきんぴら]       ### g         乾燥茎わかめ200g       1.20 g       もどす         国産牛肉(モモスライス)       ### g         さつまあげ(玉ねぎ) 40g       7.00 g       スライス         ごぼう(千切) 共同購入       ### g         にんじん       5.00 g       千切り         きんぴらこんにゃく       8.00 g         星印いりごま白       1.00 g         こいくちしょうゆ       2.50 g         三温糖       1.30 g         リケン サラダ油 1.5kg       1.00 g         VP本みりん       1.00 g         【汁物・和No9】       「なめご汁」         にんじん       5.00 g       いちょう         本郷 理院       スライス         本綿豆腐       ### g       厚 1/4縦1/3         事産冷凍なめこ       ### g       厚 1/4縦1/3         事業機 のころの g       もどす			1.00 個	焼く
福島トマトジュース(カゴ 7.00 g 三温糖 0.50 g JF セレクションワイン(赤) I.8L 1.00 g  【炒め物・和No29】 [茎わかめのきんぴら] 乾燥茎わかめ200g 1.20 g もどす 国産牛肉(モモスライス) ### g さつまあげ(玉ねぎ) 40g 7.00 g スライス ごぼう(千切) 共同購入 ### g にんじん 5.00 g 千切り きんぴらこんにゃく 8.00 g 星印いりごま白 1.00 g こいくちしょうゆ 2.50 g 三温糖 1.30 g リケンサラダ油 I.5kg 1.00 g VP本みりん 1.00 g 【汁物・和No9】 [なめご汁] にんじん 5.00 g いちょう 玉葱 ### g スライス 木綿豆腐 ### g 厚 I/4縦 I/3 国産冷凍なめこ ### g			3.00 g	
三温糖	福島トマトジュ・	、 ース(カゴ	7.00 g	
JF tuクションワイン(赤)1.8L	三温糖		0.50 g	
【炒め物・和No29】       [茎わかめのきんぴら]         乾燥茎わかめ200g       1.20 g もどす         国産牛肉(モモスライス)       ### g         さつまあげ(玉ねぎ)40g       7.00 g スライス         ごぼう(千切)共同購入       ### g         にんじん       5.00 g 千切り         きんぴらこんにゃく       8.00 g         星印いりごま白       1.00 g         こいくちしょうゆ       2.50 g         三温糖       1.30 g         リケンサラダ油 1.5kg       1.00 g         VP本みりん       1.00 g         【汁物・和No9】       [なめご汁]         にんじん       5.00 g いちょう         玉葱       ### g スライス         木綿豆腐       ### g 厚 I/4縦I/3         国産冷凍なめこ       ### g         乾燥わかめ       0.30 g もどす	JF セレクションワイ	ン(赤) I .8L	1.00 g	
乾燥茎わかめ200g     1.20 g     もどす       国産牛肉(モモスライス)     ### g       さつまあげ(玉ねぎ)40g     7.00 g     スライス       ごぼう(千切)共同購入     ### g       にんじん     5.00 g     千切り       きんぴらこんにゃく     8.00 g       星印いりごま白     1.00 g       こいくちしょうゆ     2.50 g       三温糖     1.30 g       リケンサラダ油 1.5kg     1.00 g       VP本みりん     1.00 g       【汁物・和No9】     1.00 g       「なめご汁」     「たんじん     5.00 g     いちょう       玉葱     ### g     スライス       木綿豆腐     ### g     厚 1/4縦1/3       野燥わかめ     0.30 g     もどす				
乾燥茎わかめ200g     1.20 g     もどす       国産牛肉(モモスライス)     ### g       さつまあげ(玉ねぎ)40g     7.00 g     スライス       ごぼう(千切)共同購入     ### g       にんじん     5.00 g     千切り       きんぴらこんにゃく     8.00 g       星印いりごま白     1.00 g       こいくちしょうゆ     2.50 g       三温糖     1.30 g       リケンサラダ油 1.5kg     1.00 g       VP本みりん     1.00 g       【汁物・和No9】     1.00 g       「なめご汁」     「たんじん     5.00 g     いちょう       玉葱     ### g     スライス       木綿豆腐     ### g     厚 1/4縦1/3       野燥わかめ     0.30 g     もどす	「茎わかめのきん	しぴら]		
国産牛肉(モモスライス) ### g 7.00 g スライス	乾燥茎わかめる	200g	1.20 g	もどす
さつまあげ (玉ねぎ) 40g       7.00 g       スライス         ごぼう (千切) 共同購入       ### g         にんじん       5.00 g       千切り         きんぴらこんにゃく       8.00 g         星印いりごま白       1.00 g         こいくちしょうゆ       2.50 g         三温糖       1.30 g         リケン サラダ油 1.5kg       1.00 g         VP本みりん       1.00 g         【汁物・和No9】       「なめご汁」         にんじん       5.00 g       いちょう         玉葱       ### g       スライス         木綿豆腐       ### g       厚 I / 4 縦 I / 3         軽燥わかめ       0.30 g       もどす	国産牛肉(モモ	えライス)	### a	
<ul> <li>ごぼう(千切)共同購入 ### g</li> <li>にんじん 5.00 g 千切り</li> <li>きんぴらこんにゃく 8.00 g</li> <li>星印いりごま白 1.00 g</li> <li>こいくちしょうゆ 2.50 g</li> <li>三温糖 1.30 g</li> <li>リケンサラダ油 1.5kg 1.00 g</li> <li>【汁物・和No9】</li> <li>[なめご汁] にんじん 5.00 g いちょう</li> <li>玉葱 ### g スライス</li> <li>木綿豆腐 ### g 厚 1/4縦1/3</li> <li>国産冷凍なめこ ### g</li> <li>乾燥わかめ 0.30 g もどす</li> </ul>	さつまあげ (玉	ねぎ) 40g	7.00 g	スライス
にんじん 5.00 g 千切り 8.00 g 早切り 8.00 g 早印いりごま白 1.00 g こいくちしょうゆ 2.50 g 三温糖 1.30 g 1.00 g VP本みりん 1.00 g Thy・中ラダ油 1.5kg 1.00 g Thy・中のダ油 1.5kg 1.00 g Thy・和No9] [なめこ汁] にんじん 5.00 g いちょう エ葱 ### g スライス 木綿豆腐 ### g 厚 1/4縦1/3 国産冷凍なめこ ### g 厚 1/4縦1/3 乾燥わかめ 0.30 g もどす	ごぼう(千切)	共同購入	### g	
きんぴらこんにゃく     8.00 g       星印いりごま白     1.00 g       こいくちしょうゆ     2.50 g       三温糖     1.30 g       リケンサラダ油 1.5kg     1.00 g       VP本みりん     1.00 g       【汁物・和No9】     5.00 g いちょう       正んじん     5.00 g いちょう       玉葱     ### g スライス       木綿豆腐     ### g 厚 I / 4 縦 I / 3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g もどす	にんじん			千切り
星印いりごま白     1.00 g       こいくちしょうゆ     2.50 g       三温糖     1.30 g       リケンサラダ油 1.5kg     1.00 g       VP本みりん     1.00 g       【汁物・和No9】     [なめご汁]       にんじん     5.00 g     いちょう       玉葱     ### g     スライス       木綿豆腐     ### g     厚1/4縦1/3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g     もどす	きんぴらこんに	ゃく	8.00 g	
こいくちしょうゆ     2.50 g       三温糖     1.30 g       リケンサラダ油 1.5kg     1.00 g       VP本みりん     1.00 g       【汁物・和No9】     [なめご汁]       にんじん     5.00 g     いちょう       玉葱     ### g     スライス       木綿豆腐     ### g     厚1/4縦1/3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g     もどす	星印いりごま白	1	1.00 g	
三温糖     1.30 g       リケンサラダ油 1.5kg     1.00 g       VP本みりん     1.00 g       【汁物・和No9】     5.00 g       [なめこ汁]     5.00 g     いちょう       玉葱     ### g     スライス       木綿豆腐     ### g     厚1/4縦1/3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g     もどす	こいくちしょうり	)	2.50 g	
VP本みりん     1.00 g       [汁物・和No9]             [なめこ汁]     5.00 g いちょう       玉葱     ### g スライス       木綿豆腐     ### g 厚 I / 4縦 I / 3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g もどす	三温糖		1.30 g	
VP本みりん     1.00 g       [汁物・和No9]     [なめご汁]       にんじん     5.00 g いちょう       玉葱     ### g スライス       木綿豆腐     ### g 厚 I /4 縦 I /3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g もどす	リケン サラダ油	I.5kg	1.00 g	
[なめこ汁]     5.00 g いちょう       玉葱     ### g スライス       木綿豆腐     ### g 厚 I / 4級 I / 3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g もどす			1.00 g	
にんじん     5.00 g いちょう       玉葱     ### g スライス       木綿豆腐     ### g 厚 I /4縦 I /3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g もどす	【汁物・和No9】			
にんじん     5.00 g いちょう       玉葱     ### g スライス       木綿豆腐     ### g 厚 I /4縦 I /3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g もどす	[なめこ汁]			
土忽     ### g スライス       木綿豆腐     ### g 厚 I / 4縦 I / 3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g もどす	にんじん		5.00 g	いちょう
木綿豆腐     ### g     厚1/4縦1/3       国産冷凍なめこ     ### g       乾燥わかめ     0.30 g     もどす			### g	スライス
国産冷凍なめこ	木綿豆腐			厚1/4縦1/3
乾燥わかめ 0.30 g もどす	国産冷凍なめる	3	### q	
	乾燥わかめ		0.30 q	もどす
【 煮干しだし	煮干しだし		2.50 q	
備前 中味噌   7.00 g	備前 中味噌		7.00 g	
備前 白上味噌 I.50 g	備前 白上味噌		1.50 g	

202	生	IAB	25 1	日曜日
/()/	<b>—</b>	108	ノカH	月曜日

世界の味めぐり献立(アイルランド)

2021年10月25		E11	· • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	ハバ	試业 (アイルフント)
	ごはん				
献立	チキンカツ	海濱	まサラ:	9	
	アイリッシュフィッ	<i>/シュチャ</i> ウ	ダー		
料理名	名/食品名		一人? <u>i</u>	7量 单位	切り方
【牛乳・和Nol】					
[牛乳]					
牛乳			.00	本	
【米飯·和No4】					
[ご飯]					
水稲穀粒(精白	米)	80	0.00	a	
【揚げ物】	• ,			<u> </u>	
[チキンカツ]					
小:チキンカツ!	50g		.00	個	油で揚げる
中:チキンカツ(					油で揚げる
大豆白絞油		4	.00	q	
【あえ物・和No4	2]				
「海藻サラダヿ					
キャベツ		20	0.00	g	Icm幅
きゅうり					輪切り
にんじん		5	5.00	а	千切り
ちりめん(瀬戸内	]海)	2	2.00	g	炒る
海藻サラダGSI	00g	C	).50	g	もどす
海藻サラダGS I ノンオイルドレッシング	青じそ	4	).50 <sub>50</sub>	g	
【汁物】					
[アイリッシュフィッシュチャリ	ウダーๅ				
秋鮭ピンク角切り	2cm(スキンレス)	13	.00	g	
ホキ角切(2cm角		13	3.00	g	
玉葱		15	.00	g	サイコロ
じゃがいも		116	י אח	~	サイコロ
ニチレイブロッコ	コリー (エ	10	0.00	a	
にんじん		5	5.00	g	いちょう
米粉		2	2.20	g	
牛乳(料理用)		20	0.00	g	
味 コンソメJ 50	)0g		.20	a	
ハウス マド ラスコショーミ スキムミルク	300g		0.02	a	
スキムミルク	_		וורי	~	
有塩バター450	)g		.00	g	
食塩		C	10	g	
リケン サラダ油 I	.5kg		).20	g	

#### 2021年 10月 26日 火曜日

保小中連携献立

	麦ごはん		
献立	さんまの甘露煮	ほうれん草のこ	ごま酢和え
	里芋のみそ汁	黒糖ビーンズ	
	料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No	ol]		
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No			
[麦ご飯 80			
水稲穀粒(		76.00 g	
おおむぎ(き		4.00 g	
【煮物·和No			
[さんまの甘	露煮]		
小:さんま1	甘露煮40g	1.00 個	
中:さんま1	甘露煮50g	1.00 個	
【あえ物】			
	のごま酢和え]		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
ほうれん草			Icm幅
キャベツ		18.00 g	Icm幅
にんじん	,,	5.00 g	千切り
きざみ揚げ	(ニシムラ)	2.00 g	茹でる
星印いりご	`ま白	2.00 g	炒る/する
穀物酢		2.50 a	
こいくちしょ	<b>くうゆ</b>	2.50 g	
三温糖		1.00 g	
【汁物・和No			
[里いものみ	そ汁]		
さといも		10.00 g	乱切り
さといも50	)0g	15.00 g 8.00 g	
にんじん		8.00 g	いちょう
おわら麩		1.00 g	
玉葱		15.00 g	スライス
ねぎ		2.00 g	小口切り
煮干しだし		2.50 g	
備前 中味		7.00 g	
備前 白上		2.50 g	
【その他・和	No21】		
[黒糖ビーン 黒糖ビーン	'ス]		
黒糖ビーン	⁄ス8g	1.00 個	

#### ●卵・卵由来成分を含む

#### 2021年 10月 27日 水曜日

	主がは/		
	麦ごはん		
献立	●炒り豆腐	昆布サラタ	r
	キムチ汁	1	
	•	1 // =	ı İ
料理名	名/食品名	一人分量	
		単	位
【牛乳・和Nol	1		
[牛乳]	-		
		1 00	
牛乳		1.00 z	Σ.
【米飯·和No3	]		
[麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精		### g	
プレイロネスイエ (イ月 I	コ <i>ホ)</i> L ± \	4 00	<u> </u>
おおむぎ(米料		<b>4.00</b> g	l
【炒め物・和No	28]		
[●炒り豆腐]			
しぼり豆腐		### g	くずす
	71.2 am tuil TAE		
- 病肉(tt肉) 1	ス)2cmカットIQF		<u> </u>
リケン サラダ油 ●たまご	I.5kg	0.50 g	
●たまご	·	### g	割りほぐす
	(tt肉ダイス)2cmカット	### g	1
にんじん	\	### g	
玉葱		###	
工窓			······································
グリンピース		5.00 g	
乾し椎茸(美者	<b>阝産)</b>	0.30 g	もどす
こいくちしょうり	Ф	3.00 c	1
三温糖		0.80 g	<u></u>
食塩		0.20 g	<u> </u>
	T-1.T		
JFS 純正ご		0.50 g	l
【あえ物・和No [昆布サラダ]	26]		
「昆布サラダ)			
キャベツ		### g	I Cm幅
きゅうり		### 6	半日7547
スーパースイー	.19.3.	### g	T 70////
	ートコーン	8.00 g	
らくらく昆布		1 11 511 6	#m ( /
ライトツナ水煮	<b>、</b> フレーク	5.00 g	
穀物酢		2.00 a	i
三温糖		0.40 g	·
こいくちしょう	ሐ	2.40	<u> </u>
		2.4U g	'
【汁物・和No7	/ ]		
[キムチ汁]		<u> </u>	
国産SPF豚モ	モスライスIQF	### g	i I
JFS V料理》	西1.8L	1.00 g	i
リケンサラダ油	   5ka	0.25	<u></u>
にんじん	1.5kg	0.25 g	いちょう
トルしん			いりょう
ごぼう		8.00 g	輪切り
白菜キムチ			ı
板こんにゃく	板こんにゃく		」 厚 Ⅰ / 2 縦 Ⅰ / 4
ลรั		8.00 g	
煮干しだし		2.50 g	, <sub>1</sub> 3. – 37. /
備前 中味噌		<b>7.00</b> g	
備前 白上味	曾	1.50 g	1
	-		' 1

#### 2021年 10月 28日 木曜日

	バンズパン			
献立 ハンバーガーパティトマトソース 花野菜のゆずドレッシングサラ				
	バジルソーススパゲップ	ティ スライスチ	ーズ	
iloi em A	. / &	一人分量	len i i ele	
料理名	名/食品名	単位	切り方	
【牛乳・和Nol】		平世		
[牛乳]				
		1.00 本		
牛乳		1.00 本		
【普通パン】				
[バンズパン]				
焼冷バンズパン		1.00 個		
【焼物・洋Nol4】				
[ハンバーガーパ	ティトマトソース]			
ハンバーガーパ	ティ50g	1.00 個	焼く	
ハンバーガーパ マイルト、デミク、ラスソ	-ว 3kg	7.00 g		
カコ゛メ マイルト゛トマトク	「チャップ3kg	7.00 a		
JF セレクションワイン	∠(赤) I .8Ľ	0.70 a		
三温糖		0.70 g		
水		7.00 g		
【チーズ・和No4 [スライスチーズ]				
[スライスチーズ]				
スライスチーズ2	?0q×I0枚	1.00 枚		
【あえ物】				
「花野菜のゆず」	レッシング サラダ 1			
[花野菜のゆずド ニチレイブロッコ	1リー(エ	15.00 g		
カリフラワー(ニ	シムラ)	1500~		
にんじん	/	5.UU a	千切り	
キャベツ			I.5cm幅	
クッキンク <sup>*</sup> アーモント <sup>*</sup> (	細切)500a	3 ()() ~		
三温糖	<u>.</u>	0.60 g		
穀物酢		1.50 a		
こいくちしょうゆ		1.80 g		
ゆず酢		0.50 g		
リケン サラダ油 I	.5ka	0.50 g		
【主食併用麺】		2.3 <b>2</b> g		
	ペゲッティヿ			
[バジルソースス/ ハゴスパゲティバ!	12-11-71.6mm	25.00 g	茹でる	
学級用スティックべ	/1 // / I kg	15 00 ~	^1 \ P	
オリーブオイル	ing	0 40 4		
五葱		23.00 0	スライス	
エリンギ		10.00 a	スライス	
にんじん		5.00 g	イガり	
テーオ おろしにん!	こく国産	0.60 a	1 73 /	
バジルペースト(	- 、山/生 //m 恒 )	2.00 g		
ハンル・ヘト(   食塩	(JP-111)	015 a		
■ R <sup>2</sup>	)a	0.50 g		
味 コンソメJ 50	)Oa	0.80 g		
ハウス マト゛ラスコショー:	70g 300a	0.02 g		
こいくちしょうゆ	Juug	0.02 g		
こいくらしょうゆ		0.10 g		

## 2021年 10月 29日 金曜日

ごはん			
献立	かぼちゃコロッケ	切干大根の中	華炒め
	さつま汁	1	
料理名	料理名/食品名		切り方
【牛乳·和Nol】	【牛乳・和Nol】		
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米	€)	80.00 g	
【揚げ物・洋No I 4			
[かぼちゃコロッケ(小	40,中60)]		
小:ヤヨ 国産カボチャ	rひき肉フライ40a	1.00 個	油で揚げる
中:ヤヨ 国産カボチャ	rひき肉フライ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	<b></b>	4.00 g	
【炒め物・中No5】		Ĭ	
[切干大根の中華)	炒め]		
カットベーコンIG	F500g	10.00 g	
乾し椎茸(美都産	)	0.30 g 6.00 g 6.00 g 0.40 g	もどす
千切大根 l kg		6.00 g	茹でる
にんじん		6.00 g	千切り
中華スープ(理研	F)	0.40 g	
VP本みりん		0.80 a	
こいくちしょうゆ		0.80 g	
小松菜		12.00 g	2cm幅
JFS 純正ごま油	1	0.30 g	
【汁物·和No6】			
[さつま汁]			
鶏肉(モモ肉ダイス)	2cmカットIQF	20.00 g 0.25 g	
リグンサラダ油ー・	リケン サラダ油 1.5kg さつまいも		
さつまいも 		15.00 g 15.00 g 10.00 g	7mmイチョウ
玉葱		15.00 g	人フ1ス いよ・5
	にんじん		いちょう
ねぎ		3.00 g	小口切り
煮干しだし		2.50 g 7.00 g	
	備前 中味噌		
備前 白上味噌		1.50 g	

7