

# 令和3年4月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

保小中連携献立

2021年 4月 8日 木曜日

献立	ご飯	
	タンドリーチキン	海藻サラダ
オニオンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No7】		
[タンドリーチキン]		
(小・中) 鶏肉モモ切身 60g	1.00 個	
食塩	0.25 g	
コシヨー(純) 200 g	0.02 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	6.00 g	
カメマイルドトマトチップ 980g	4.00 g	
カレー粉(純) 200 g	0.10 g	
にんにく	0.50 g	おろす
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
海藻サラダGS 100 g	0.50 g	戻しておく
ルオイルレッシング(青じそ) 1L	5.00 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	30.00 g	角切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
エリンギ	10.00 g	角切り
フィンインナスキルス(スライス) 5mm	11.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2021年 4月9日 金曜日

献立	ご飯	
	さごしの柚庵焼き	豚汁
塩昆布和え		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No16】		
[さごしの柚庵焼き]		
(小・中) さごし切身50g	1.00 個	
料理酒1.8L	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
きゅうり	10.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	10.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉(モモ肉小切)	25.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
ごぼう	10.00 g	斜め切り
板こんにゃく	10.00 g	そぎ切り
木綿豆腐	15.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	1.50 g	
みそ	7.00 g	

2021年 4月12日 月曜日

献立	ご飯	
	煮込みハンバーグ	春色サラダ
ABCスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・洋No6】		
[煮込みハンバーグのきのこソース]		
(小・中) ボーク&チキンハンバーグ 40g	1.00 個	
ぶなしめじ	5.00 g	
エリンギ	5.00 g	スライス
マイルドデミグラスソース 1kg	10.00 g	
カメマイルドトマトチップ 980g	10.00 g	
セクションワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・洋No30】		
[春色サラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
プチプロッコリー(国産) IQF	12.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	6.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
鶏肉モモ(こま切れ)	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
マカロニ(アルファベット) 1kg	4.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和3年4月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2021年 4月13日 火曜日

献立	麦ご飯	
	白身魚の香草フライ	アスパラ入りポテトサラダ
厚揚げのスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[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	
【揚げ物・洋No4】		
[白身魚の香草フライ]		
(小) 白身の魚香草フライ 35g	1.00 個	
(中) 白身の魚香草フライ 50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[アスパラ入りポテトサラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	角切り
グリーンアスパラ(カット)	12.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
玉葱	10.00 g	角切り
角切チーズ8mm	5.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
穀物酢	0.70 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・洋No84】		
[厚揚げのスープ]		
厚揚げ	15.00 g	角切り
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
えのきたけ	10.00 g	
小松菜	6.00 g	2.5cm幅
味コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
水	110.00 g	

2021年 4月14日 水曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉のしょうが焼き	アーモンド和え
あすこのすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[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	
【炒め物・和No17】		
[豚肉の生姜焼き]		
豚肉(モモ肉小切)	40.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	せん切り
太もやし	15.00 g	
むきえだまめ500g	6.00 g	
冷凍おろししょうが	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
本味酢 1.8L	1.80 g	
三温糖	0.70 g	
料理酒1.8L	1.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
スーパーズweetコーン	11.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	3.00 g	
三温糖	0.10 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No24】		
[あすこのすまし汁]		
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
あすこ	10.00 g	
にんじん	5.00 g	小いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	1.25 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

2021年 4月15日 木曜日

献立	ご飯	
	さばのみりん焼き	ゆかり和え
鶏つくね汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No20】		
[さばのみりん焼き]		
(小・中) さばのみりん干し50g	1.00 個	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	12.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
ちりめん	2.00 g	
スーパーズsweetコーン	11.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	29.00 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
えのきたけ	8.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.50 g	
だし昆布	0.50 g	
食塩	0.15 g	

令和3年4月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2021年 4月16日 金曜日

新入生入学祝い献立

献立	ご飯	
	コールスローサラダ	チキンカレー
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No50】		
[コールスローサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
ポークハム(短冊) 500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	11.00 g	
穀物酢	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.05 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【菓子・寄物・和No2】		
[ゆずっこゼリー]		
クールゼリーの素 600 g	12.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
水	57.00 g	
ナタデココ	7.00 g	
【丼物・カレー等・和No4】		
[チキンカレー]		
鶏肉モモ(2cm角切)	35.00 g	
料理酒 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	角切り
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ カレーフレーク	4.00 g	
カゴメ マイルド トマトケチャップ 980g	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	1.50 g	

2021年 4月19日 月曜日

献立	ご飯	
	鮭の若草焼き	ミルクおから
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No23】		
[さけの若草焼き]		
(小・中) 秋鮭 ピンク 40 g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200 g	0.02 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
グリーンピースペースト	5.00 g	
【炒め物・和No5】		
[ミルクおから]		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	11.00 g	斜め切り
にんじん	6.00 g	いちょう
板こんにゃく	10.00 g	そぎ切り
さつまあげ(玉ねぎ) 40 g	8.00 g	
おから(新製法)	15.00 g	
牛乳(料理用)	5.00 g	
ねぎ	3.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	0.60 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
細もやし	8.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
白玉もち 7 g	25.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
煮干しだし	1.50 g	
みそ	7.00 g	

2021年 4月20日 火曜日

献立	麦ご飯	
	酢豚	もやしナムル
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・中No1】		
[酢豚]		
豚モモ(2cm角)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200 g	0.03 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	小いちょう
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
青ピーマン	10.00 g	角切り
三温糖	2.00 g	
カゴメ マイルド トマトケチャップ 980g	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・中No5】		
[もやしナムル]		
細もやし	24.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	11.00 g	
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
にんじん	4.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFS 純正ごま油	0.80 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・中No23】		
[中華スープ]		
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	小いちょう
たけのこ水煮(千切)	11.00 g	
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	11.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和3年4月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2021年 4月22日 木曜日

2021年 4月21日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さごしの香草パン粉焼き	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[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】		
[さごしの香草パン粉焼き]		
(小・中) さごし切身50g	1.00 個	
にんにく	0.30 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
パン粉 1kg	2.00 g	
クラスメイト	2.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
【あえ物】		
[あすっこのごまマヨ和え]		
あすっこ(ブロック・3~5cmカット)	23.00 g	
キャベツ	12.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
すりごま(白)	1.00 g	
ケンソエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物】		
[じゃがいものスープ]		
玉葱	15.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	30.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンウインナー(スライス)	8.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

献立	五穀米	
	シュウマイ	レモンドレッシングサラダ
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No22】		
[五穀米]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
五穀ブレンド	4.00 g	
【蒸し物・中No4】		
[シュウマイ]		
しゅうまいの皮	14.00 g	
豚肉(ミンチ)	30.00 g	
焼き豆腐	10.00 g	
しょうが	1.00 g	おろす
キャベツ	20.00 g	荒みじん
三温糖	0.40 g	
食塩	0.15 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
オイスターソース 585g	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50 g	
【あえ物・洋No36】		
[レモンドレッシングサラダ]		
プチブロッコリー	15.00 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
ポークハム(短冊)500g	10.00 g	
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
クッキングアーマント(細切)500g	2.50 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・中No3】		
[わかめスープ]		
細もやし	10.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
チンゲンツァイ	10.00 g	
たけのこ(ゆで)	10.00 g	短冊切り
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
中華スープ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	

2021年 4月23日 金曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	キャベツの甘酢和え
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き]		
(小) 氷温造り塩さば切身 40g	1.00 個	
(中) 氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
ちりめん	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物】		
[油揚げのみそ汁]		
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
木綿豆腐	15.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

### 令和3年4月分詳細献立表

オリンピック・パラリンピック  
応援献立(イタリア)

2021年 4月27日 火曜日

●卵・卵由来成分を含む  
美都学校給食共同調理場

2021年 4月26日 月曜日

献立	ご飯	
	春雨の中華和え	麻婆豆腐
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・中No7】		
[春雨の中華あえ]		
カツ 是るさめS国産1kg	5.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	10.00 g	
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	10.00 g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 g	
三温糖	0.70 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【果物・和No2】		
[オレンジ]		
オレンジ 88玉	0.25 個	1/4に切る
【煮物・和No89】		
[麻婆豆腐]		
豚肉(ミンチ)	25.00 g	
しょうが	0.50 g	あられ切り
にんにく	0.50 g	あられ切り
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
木綿豆腐	80.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	4.00 g	
豆板醬	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	

献立	コッペパン	
	えびのフリット	花野菜のチーズサラダ
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No10】		
[コッペパン]		
(小・中) 冷凍コッペパン 50g	1.00 個	
【揚げ物】		
[エビのフリット]		
薄衣のえびフリッター	45.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[花野菜のチーズサラダ]		
ブロッコリー(エクトル産)	20.00 g	
カリフラワー(エクト) I Q F	15.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
角切チーズ8mm	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【麺】		
[ボロネーゼ]		
ハコパゲティパリュール1.6mm	40.00 g	
国産合挽きミンチ	25.00 g	
玉葱	40.00 g	みじん切り
にんじん	7.00 g	みじん切り
グリーンピース	5.00 g	
加メマイルドトマトチップ 980g	15.00 g	
冷凍カットトマト	6.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.15 g	
サラダ油	0.20 g	

2021年 4月28日 水曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	昆布サラダ
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[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	
【炒め物・和No2】		
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	35.00 g	
しょうが	1.00 g	あられ切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	短冊切り
厚揚げ	25.00 g	短冊切り
むきえだまめ	6.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
みそ	2.00 g	
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
すき昆布 約100g	0.50 g	戻しておく
ライトツナ水煮フレーク	11.00 g	
ライトレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・和No2】		
[わかたけ汁]		
たけのこ(ゆで)	15.00 g	短冊切り
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ) 500g	2.50 g	
だし昆布	0.50 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	

令和3年4月分詳細献立表

2021年 4月30日 金曜日

保小中連携献立

献立	ふきご飯	
	シイラのゆずソースかけ	納豆和え
なめこ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【変わり飯・和No44】</b>		
[ふきご飯]		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	
ふき	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
本味酢 1.8L	1.50 g	
<b>【焼物】</b>		
[シイラのゆずソースかけ]		
シイラ切身(スキンレス)50	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	1.50 g	
水	2.20 g	
<b>【あえ物・和No41】</b>		
[納豆和え(保小中)]		
ハ ひきわり納豆(ヒキリ)	15.00 g	
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
いりごま(白)1kg	0.50 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
<b>【汁物・和No9】</b>		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	角切り
木綿豆腐(サイコ)	20.00 g	
国産冷凍なめこ	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	1.50 g	
みそ	7.00 g	