

9 月分詳細献立

パン加工食品等の規格書配合表は年間(★)学期(◎)月ごと(●)の物資で確認できます。

2022年9月1日 木曜日

2022年9月2日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
/	

献立名/食品名	一人分量 単位
/	

献立名/食品名	一人分量 単位
/	

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【チキンカツ】</b>	
●・チキンカツ	2.00 個
・白絞油	3.00 g
<b>【マカロニサラダ】</b>	
●・おひさまパスタ	5.00 g
・シェルマカロニ	5.00 g
・塩(ゆで用)	0.10 g
・キャベツ	20.00 g
・にんじん	5.00 g
・ホールコーン	5.00 g
★・ハム	5.00 g
・サラダ油	1.50 g
・酢	1.50 g
・食塩	0.20 g
・こしょう	0.01 g
・紙かづ(ミワ丸型8号緑)	1.00 個
<b>【野菜とツナの炒め物】</b>	
・だいこん	20.00 g
・きゅうり	5.00 g
・にんじん	10.00 g
・まぐろ油漬	5.00 g
・サラダ油	1.00 g
・食塩	0.10 g
・こしょう	0.01 g
・薄口しょうゆ	0.50 g
<b>【筑前煮】</b>	
・鶏モモ皮なし角切り肉	10.00 g
・じゃがいも	25.00 g
・つきこんにゃく	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・ごぼう	10.00 g
・れんこん	10.00 g
・たけのこ(レトルト)	8.00 g
・干し椎茸スライス	0.30 g
・冷凍グリーンピース	2.00 g
・ごま油	0.50 g
・上白糖	1.00 g
・しょうゆ	3.50 g
・本みりん	0.30 g
・水	20.00 g
<b>【りんごゼリー】</b>	
●・りんごゼリー	1.00 個
<b>【*わかめごはん】</b>	
・精白米	110.00 g
・わかめごはんのもと	2.50 g
・精白米おかわり	15.00 g
・わかめごはんのもと	0.27 g
・水	156.00 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【赤魚の和風マリネ】</b>	
・あかうお	1.00 切
・しょうゆ	0.80 g
・清酒	0.50 g
・しょうゆ	3.50 g
・上白糖	1.50 g
・サラダ油	1.50 g
・酢	2.50 g
・玉葱	20.00 g
<b>【小松菜と油揚げのおかか和え】</b>	
・こまつな	20.00 g
・もやし	25.00 g
・油揚げ	5.00 g
・かつお節糸削り	0.50 g
・上白糖	1.20 g
・薄口しょうゆ	2.00 g
・食塩	0.10 g
・紙かづ(ミワ丸型8号赤)	1.00 個
<b>【ひじきの炒り煮】</b>	
・ひじき	1.50 g
・つきこんにゃく	10.00 g
・にんじん	10.00 g
・大豆水煮	12.00 g
・上白糖	1.80 g
・しょうゆ	2.50 g
・本みりん	0.60 g
・清酒	0.60 g
・ごま油	0.50 g
・かつおだし	0.30 g
・水	10.00 g
<b>【鶏肉となすのピリ辛炒め】</b>	
・鶏モモ皮なし角切り肉	35.00 g
・清酒	0.50 g
・食塩	0.10 g
・でんぶん	3.00 g
・なす	25.00 g
・白絞油	3.00 g
・冷凍さやいんげん	8.00 g
・長ねぎ	5.00 g
・にんにく	0.15 g
・しょうゆ	2.00 g
・サラダ油	0.50 g
★・トウバンジャン	0.20 g
・水	2.00 g
<b>【甘夏みかん&amp;ナタデココ】</b>	
・甘夏みかん缶	50.00 g
・ナタデココ	30.00 g
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 g
・精白米おかわり	11.00 g
・水	145.00 g
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

9 月分詳細献立

2022年9月5日 月曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【八宝菜】</b>	
・豚もも小間切	20.00 ㇿ
・いか短冊切り	25.00 ㇿ
・むきえび	25.00 ㇿ
・清酒	0.80 ㇿ
・にんじん	15.00 ㇿ
・たけのこ (レトルト)	20.00 ㇿ
・ほくさい	50.00 ㇿ
・玉葱	20.00 ㇿ
・チンゲン菜	10.00 ㇿ
・長ねぎ	1.00 ㇿ
・きくらげ	0.30 ㇿ
・古根しょうが	0.50 ㇿ
・ごま油	1.00 ㇿ
・しょうゆ	2.50 ㇿ
・食塩	0.60 ㇿ
・こしょう	0.03 ㇿ
・がらすープ	3.00 ㇿ
・水	12.00 ㇿ
・でんぶ	1.00 ㇿ
<b>【もやしのサラダ】</b>	
・もやし	30.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
・きゅうり	10.00 ㇿ
・ホールコーン	5.00 ㇿ
★・ハム	7.00 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・酢	2.00 ㇿ
・サラダ油	1.00 ㇿ
・しょうゆ	2.00 ㇿ
<b>【揚げ餃子】</b>	
●・ぎょうざ	2.00 個
・白絞油	3.00 ㇿ
<b>【トマトと卵のスープ】</b>	
★・ベーコン	5.00 ㇿ
・玉葱	20.00 ㇿ
・液卵	18.00 ㇿ
・ダイストマト缶	15.00 ㇿ
・パセリ	0.50 ㇿ
・食塩	0.60 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・しょうゆ	1.50 ㇿ
・でんぶ	1.00 ㇿ
・鶏ガラパック	2.00 ㇿ
・スープ	80.00 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

2022年9月6日 火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【ホキの7-ツド揚げ】</b>	
・ホキ切り身	1.00 切
・食塩	0.30 ㇿ
・こしょう	0.03 ㇿ
・粉末アーモンド	4.00 ㇿ
・小麦粉	8.00 ㇿ
・水	9.00 ㇿ
・白絞油	8.00 ㇿ
<b>【豚もも小間のソテー】</b>	
・冷凍ほうれんそう	40.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
・ホールコーン	8.00 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・食塩	0.40 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・紙か7 (37丸丸型8号赤)	1.00 個
<b>【スパイシーポテト】</b>	
・冷凍じゃがいも	60.00 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
・カレー粉	0.10 ㇿ
・チリパウダー	0.01 ㇿ
・ガーリックパウダー	0.02 ㇿ
<b>【豚肉ときのこの生巻ゆめ】</b>	
・豚もも小間切	20.00 ㇿ
・エリンギ	20.00 ㇿ
・えのきたけ	20.00 ㇿ
・古根しょうが	0.50 ㇿ
・サラダ油	1.00 ㇿ
・上白糖	2.50 ㇿ
・本みりん	1.00 ㇿ
・しょうゆ	3.00 ㇿ
<b>【おかかふりかけ】</b>	
●・おかかふりかけ	0.00 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

2022年9月7日 水曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【鶏のチリソース】</b>	
・鶏もも皮なし	2.00 個
・清酒	0.80 ㇿ
・しょうゆ	1.00 ㇿ
・小麦粉	3.00 ㇿ
・でんぶ	4.00 ㇿ
・米油 (白絞油)	5.00 ㇿ
・にんにく	0.30 ㇿ
・古根しょうが	0.30 ㇿ
・長ねぎ	15.00 ㇿ
・ごま油	1.00 ㇿ
★・トウバンジャン	0.20 ㇿ
・上白糖	0.30 ㇿ
★・トマトケチャップ	13.00 ㇿ
・酢	0.10 ㇿ
・食塩	0.30 ㇿ
・しょうゆ	0.50 ㇿ
・でんぶ	0.50 ㇿ
・水	15.00 ㇿ
<b>【きゅうりのごまあえ】</b>	
・きゅうり	30.00 ㇿ
・もやし	20.00 ㇿ
・煎り白すりごま	3.00 ㇿ
・ねりごま	2.50 ㇿ
・しょうゆ	2.00 ㇿ
・本みりん	1.00 ㇿ
・上白糖	1.00 ㇿ
・食塩	0.10 ㇿ
・紙か7 (37丸丸型8号緑)	1.00 個
<b>【いか7-7と玉こんにやくの煮付け】</b>	
●・いかボール	2.00 個
・玉こんにやく	2.00 個
・上白糖	1.50 ㇿ
・しょうゆ	2.80 ㇿ
・本みりん	1.00 ㇿ
・かつおだし	0.50 ㇿ
・水	20.00 ㇿ
<b>【鶏り野菜のチーズサラダ】</b>	
・キャベツ	30.00 ㇿ
・ホールコーン	5.00 ㇿ
・にんじん	5.00 ㇿ
・冷凍プロッコリー	15.00 ㇿ
・さいの目チーズ	7.00 ㇿ
・食塩	0.45 ㇿ
・酢	2.00 ㇿ
・サラダ油	1.00 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
<b>【もずくスープ】</b>	
・鶏胸皮なし小間切肉	5.00 ㇿ
・冷凍豆腐	10.00 ㇿ
・もずく (塩蔵、塩抜き)	8.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
・長ねぎ	8.00 ㇿ
・液卵	15.00 ㇿ
・食塩	0.65 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・しょうゆ	1.50 ㇿ
・でんぶ	1.20 ㇿ
・鶏ガラパック (だし用)	2.00 ㇿ
・スープ	80.00 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

2022年9月8日 木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【いわしのパン粉焼き】</b>	
・いわし	1.00 枚
・食塩	0.25 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
・白ワイン	1.00 ㇿ
★・パン粉	4.00 ㇿ
・粉チーズ	2.50 ㇿ
・にんにく	0.40 ㇿ
・パセリ	0.30 ㇿ
・食塩	0.15 ㇿ
・こしょう	0.03 ㇿ
・オリーブ油	3.00 ㇿ
<b>【プロッコリーのソテー】</b>	
・冷凍プロッコリー	40.00 ㇿ
・にんにく	0.50 ㇿ
・オリーブ油	0.50 ㇿ
・食塩	0.28 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・紙か7 (37丸丸型8号赤)	1.00 個
<b>【ミートボールの付け合わせ】</b>	
●・ミートボール	40.00 ㇿ
・白絞油	3.00 ㇿ
★・トマトケチャップ	8.00 ㇿ
・トマトピューレ	4.00 ㇿ
★・ウスターソース	1.50 ㇿ
・上白糖	0.50 ㇿ
・水	10.00 ㇿ
<b>【ひじきサラダ】</b>	
・ひじき	0.90 ㇿ
・まぐろ油漬	10.00 ㇿ
・キャベツ	30.00 ㇿ
・きゅうり	10.00 ㇿ
・にんじん	10.00 ㇿ
・サラダ油	0.80 ㇿ
・しょうゆ	1.80 ㇿ
・酢	1.00 ㇿ
・上白糖	0.50 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

2022年9月9日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【鶏肉のたつた揚げ】</b>	
・鶏もも皮つき切身	2.00 枚
・清酒	1.00 ㇿ
・にんにく	0.30 ㇿ
・古根しょうが	0.50 ㇿ
・しょうゆ	3.00 ㇿ
・小麦粉	3.00 ㇿ
・でんぶ	4.00 ㇿ
・白絞油	5.00 ㇿ
<b>【菊花和え】</b>	
・こまつな	20.00 ㇿ
・もやし	20.00 ㇿ
・えのきたけ	5.00 ㇿ
・菊のり	0.20 ㇿ
・酢	0.50 ㇿ
・しょうゆ	3.00 ㇿ
・かつおだし	0.40 ㇿ
・水	4.00 ㇿ
●・花かまぼこ	2.00 枚
・紙か7 (37丸丸型8号緑)	1.00 個
<b>【みかん (1/2)】</b>	
・みかん	0.50 個
<b>【切干大根の炒め煮】</b>	
・切干大根	5.00 ㇿ
・油揚げ	5.00 ㇿ
・しらたき	5.00 ㇿ
・にんじん	8.00 ㇿ
・ごま油	1.00 ㇿ
・本みりん	0.50 ㇿ
・上白糖	0.50 ㇿ
・しょうゆ	2.80 ㇿ
・かつおだし	0.10 ㇿ
・水	2.50 ㇿ
<b>【鶏胸のすまし汁】</b>	
・鶏胸皮なし小間切肉	5.00 ㇿ
・湯葉 (冷凍)	8.00 ㇿ
・だいごん	15.00 ㇿ
・にんじん	5.00 ㇿ
・冷凍ほうれんそう	10.00 ㇿ
・しょうゆ	1.80 ㇿ
・食塩	0.80 ㇿ
・けずり節 (だしパック)	3.00 ㇿ
・だし汁	120.00 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

9 月分詳細献立

2022年9月12日 月曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【さんまの蒲焼き】</b>	
・さんま開き	2.00 枚
・でんぶん	5.00 ㇿ
・白絞油	3.00 ㇿ
・上白糖	3.00 ㇿ
・しょうゆ	4.00 ㇿ
・酢	0.40 ㇿ
・水	1.50 ㇿ
<b>【ほうれん草のじゃこあえ】</b>	
・冷凍ほうれん草	20.00 ㇿ
・もやし	20.00 ㇿ
・長ねぎ	5.00 ㇿ
・古根しょうが	0.10 ㇿ
・にんにく	0.05 ㇿ
・しらす干し	3.00 ㇿ
・薄口しょうゆ	1.00 ㇿ
・ごま油	0.40 ㇿ
・紙かア (ミワ丸型8号赤)	1.00 個
<b>【お月見団子】</b>	
●・白玉団子 (白)	2.00 個
●・白玉団子 (黄)	1.00 個
<b>【和風ベイクドポテト】</b>	
・冷凍じゃがいも	55.00 ㇿ
・バター	0.80 ㇿ
・サラダ油	0.30 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
・食塩	0.35 ㇿ
・かつお節糸削り	0.10 ㇿ
・あおさ	0.05 ㇿ
<b>【豚肉と野菜のスープ】</b>	
・豚肩小間切肉	8.00 ㇿ
・玉葱	30.00 ㇿ
・にんにく	15.00 ㇿ
★・ベーコン	3.00 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・パセリ	0.30 ㇿ
・食塩	0.60 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
・しょうゆ	1.50 ㇿ
・でんぶん	1.00 ㇿ
・鶏ガラバック	2.00 ㇿ
・スープ	85.00 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

2022年9月13日 火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【さつまいもと豚肉の揚げ煮】</b>	
・さつまいも	60.00 ㇿ
・白絞油	3.00 ㇿ
・豚肩小間切肉	50.00 ㇿ
・古根しょうが	0.70 ㇿ
・しょうゆ	1.20 ㇿ
・清酒	0.50 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・上白糖	1.50 ㇿ
・しょうゆ	3.00 ㇿ
・酢	1.50 ㇿ
・水	15.00 ㇿ
・でんぶん	1.00 ㇿ
<b>【もやしと小松菜のおかか和え】</b>	
・もやし	25.00 ㇿ
・こまつな	20.00 ㇿ
・かつお節糸削り	0.50 ㇿ
・しょうゆ	2.30 ㇿ
・上白糖	1.20 ㇿ
・食塩	0.10 ㇿ
・紙かア (ミワ丸型8号赤)	1.00 個
<b>【切干大根のピリ辛炒め】</b>	
・切干大根	4.00 ㇿ
・豚もも細切り	10.00 ㇿ
・にんにく	8.00 ㇿ
・つきごんにやく	8.00 ㇿ
★・トウバンジャン	0.30 ㇿ
・上白糖	1.50 ㇿ
・しょうゆ	2.50 ㇿ
・本みりん	1.00 ㇿ
・ごま油	0.50 ㇿ
<b>【チンゲン菜のソテー】</b>	
・チンゲン菜	20.00 ㇿ
・キャベツ	25.00 ㇿ
・ホールコーン	10.00 ㇿ
★・ハム	5.00 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
・しょうゆ	0.50 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

2022年9月14日 水曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【麻婆豆腐】</b>	
・冷凍豆腐	70.00 ㇿ
・豚肩挽き肉	30.00 ㇿ
◎・豆腐のお肉	5.00 ㇿ
・たけのこ (レトルト)	20.00 ㇿ
・長ねぎ	20.00 ㇿ
・にんにく	30.00 ㇿ
・干し椎茸スライス	0.70 ㇿ
・にら	5.00 ㇿ
・古根しょうが	0.70 ㇿ
・にんにく	0.20 ㇿ
・サラダ油	0.70 ㇿ
・赤みそ	5.00 ㇿ
・上白糖	1.50 ㇿ
・しょうゆ	3.50 ㇿ
・でんぶん	2.00 ㇿ
・ごま油	0.20 ㇿ
★・トウバンジャン	0.50 ㇿ
・がらすープ	5.00 ㇿ
・水	25.00 ㇿ
<b>【ピリ辛きゅうり】</b>	
・きゅうり	40.00 ㇿ
・上白糖	0.70 ㇿ
・食塩	0.20 ㇿ
・液体塩こうじ	1.00 ㇿ
・薄口しょうゆ	1.00 ㇿ
・ごま油	0.30 ㇿ
★・トウバンジャン	0.10 ㇿ
・酢	0.80 ㇿ
<b>【*豚肉ともやしの中華炒め】</b>	
・豚肩小間切肉	20.00 ㇿ
・しょうゆ	1.50 ㇿ
・清酒	0.50 ㇿ
・もやし	30.00 ㇿ
・玉葱	10.00 ㇿ
・赤ピーマン	5.00 ㇿ
・にんにく	0.30 ㇿ
・古根しょうが	0.20 ㇿ
★・オイスターソース	3.00 ㇿ
・上白糖	1.00 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
・万能ねぎ	3.00 ㇿ
・煎り白ごま	1.00 ㇿ
・ごま油	0.30 ㇿ
<b>【フルーツ杏仁】</b>	
・みかん缶	30.00 ㇿ
・黄桃缶	30.00 ㇿ
★・杏仁豆腐	25.00 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

2022年9月15日 木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【かれのい切り揚げ】</b>	
・かれのい切り身	1.00 枚
・でんぶん	8.00 ㇿ
・白絞油	5.00 ㇿ
・煎り白すりごま	0.50 ㇿ
・煎り白ごま	0.50 ㇿ
・しょうゆ	2.40 ㇿ
・上白糖	1.80 ㇿ
・本みりん	0.60 ㇿ
・水	0.60 ㇿ
・長ねぎ	2.40 ㇿ
<b>【友禅和え】</b>	
・だいごん	30.00 ㇿ
・にんにく	5.00 ㇿ
・きゅうり	10.00 ㇿ
・まぐろ油漬	5.00 ㇿ
・ヨーグルト	4.00 ㇿ
・上白糖	0.30 ㇿ
・食塩	0.50 ㇿ
・しょうゆ	0.50 ㇿ
・レモン果汁	0.40 ㇿ
・紙かア (ミワ丸型8号赤)	1.00 個
<b>【ベイクドスイートポテト】</b>	
・冷凍さつまいも (乱切)	60.00 ㇿ
・バター	3.00 ㇿ
・食塩	0.10 ㇿ
<b>【小松菜のチャンプル】</b>	
・冷凍生揚げ	35.00 ㇿ
・炒り卵	10.00 ㇿ
・豚もも小間切	15.00 ㇿ
・こまつな	10.00 ㇿ
・玉葱	10.00 ㇿ
・ごま油	0.50 ㇿ
・しょうゆ	2.50 ㇿ
・本みりん	0.50 ㇿ
・清酒	0.50 ㇿ
・食塩	0.10 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㇿ
・精白米おかわり	11.00 ㇿ
・水	145.00 ㇿ
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本

2022年9月16日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【ハンバーグトマトソース】</b>	
●・ハンバーグ	1.00 個
・玉葱	15.00 ㇿ
・にんにく	0.10 ㇿ
・マッシュルーム水煮	5.00 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
●・デミグラスソース	2.00 ㇿ
・トマトピューレ	2.00 ㇿ
★・ウスターソース	1.00 ㇿ
★・トマトケチャップ	8.00 ㇿ
・食塩	0.10 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
・水	10.00 ㇿ
<b>【フライドポテト】</b>	
・皮付きポテト (冷凍)	60.00 ㇿ
・白絞油	2.00 ㇿ
・食塩	0.05 ㇿ
<b>【さやいんげんとにんじんのソテー】</b>	
・冷凍さやいんげん	15.00 ㇿ
・塩 (ゆで用)	0.10 ㇿ
・にんにく	20.00 ㇿ
★・ハム	5.00 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・食塩	0.25 ㇿ
・こしょう	0.01 ㇿ
<b>【マカロニのツナ和え】</b>	
・ファルファッレマカロニ	6.00 ㇿ
・塩 (ゆで用)	0.10 ㇿ
・まぐろ油漬	8.00 ㇿ
・玉葱	15.00 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・食塩	0.25 ㇿ
・こしょう	0.02 ㇿ
<b>【ボストンクラムチャウダー】</b>	
・あさり水煮	10.00 ㇿ
・白ワイン	0.50 ㇿ
・玉葱	20.00 ㇿ
・にんにく	10.00 ㇿ
・セロリー	5.00 ㇿ
・冷凍ブロッコリー	15.00 ㇿ
★・ベーコン	5.00 ㇿ
・マッシュルーム水煮	3.00 ㇿ
・粉チーズ	0.50 ㇿ
★・ホワイトルウ	9.00 ㇿ
・食塩	0.55 ㇿ
・こしょう	0.06 ㇿ
・サラダ油	0.50 ㇿ
・鶏ガラバック	2.00 ㇿ
・スープ	80.00 ㇿ
・ベイリーフ	0.01 ㇿ
・スープ	80.00 ㇿ
<b>【バインズパン】</b>	
★・コッペパン	1.00 個
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳 (飲用)	1.00 本



9 月分詳細献立

2022年9月26日 月曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【さばのみそ煮】</b>	
●・さばのみそ煮	1.00 枚
<b>【きゅうりとキャベツの漬付け】</b>	
・きゅうり	10.00 ㊺
・キャベツ	25.00 ㊺
・にんじん	15.00 ㊺
・古根しょうが	0.30 ㊺
・しょうゆ	2.30 ㊺
・食塩	0.20 ㊺
・紙カア(引丸丸型8号緑)	1.00 個
<b>【大学いも】</b>	
・さつまいも	50.00 ㊺
・白絞油	2.00 ㊺
・上白糖	4.00 ㊺
・しょうゆ	1.50 ㊺
・酢	0.15 ㊺
・洗い黒ごま	0.40 ㊺
<b>【れんこんのきんぴら】</b>	
・れんこん	25.00 ㊺
・にんじん	10.00 ㊺
・豚もも小間切	10.00 ㊺
・つきこんにやく	10.00 ㊺
・ごぼう	10.00 ㊺
・上白糖	1.50 ㊺
・しょうゆ	3.50 ㊺
・煎り白ごま	0.50 ㊺
・ごま油	1.00 ㊺
・本みりん	0.50 ㊺
<b>【フルーツあえ】</b>	
・りんご缶	40.00 ㊺
・みかん缶	40.00 ㊺
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㊺
・精白米おかわり	11.00 ㊺
・水	145.00 ㊺
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

パン・加工食品等の規格書・配合表は年間(★)・学期(◎)・月ごと(●)の物資で確認できます。

2022年9月27日 火曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【青椒肉餡】</b>	
・豚肩小間切肉	40.00 ㊺
・しょうゆ	2.00 ㊺
・清酒	1.50 ㊺
・ピーマン	10.00 ㊺
・赤ピーマン	5.00 ㊺
・玉葱	40.00 ㊺
・たけのこ千切り(レトルト)	20.00 ㊺
・古根しょうが	0.20 ㊺
・サラダ油	1.00 ㊺
・しょうゆ	4.50 ㊺
・上白糖	0.60 ㊺
・でんぶん	1.00 ㊺
<b>【コーンしゅうまい】</b>	
◎・コーンしゅうまい	2.00 個
・紙カア(小判赤フェック)	1.00 個
<b>【アーモンドサラダ】</b>	
・スライスアーモンド	6.00 ㊺
・キャベツ	30.00 ㊺
・にんじん	10.00 ㊺
・冷凍ブロッコリー	20.00 ㊺
・サラダ油	0.50 ㊺
・ごま油	0.50 ㊺
・上白糖	0.50 ㊺
・しょうゆ	1.50 ㊺
・酢	2.00 ㊺
・食塩	0.20 ㊺
・こしょう	0.01 ㊺
<b>【なすとホキのチリソース】</b>	
・なす	35.00 ㊺
・ホキ角切り	35.00 ㊺
・清酒	1.00 ㊺
・食塩	0.10 ㊺
・こしょう	0.01 ㊺
・でんぶん	4.00 ㊺
・白絞油	5.00 ㊺
・長ねぎ	5.00 ㊺
・古根しょうが	0.20 ㊺
・にんにく	0.50 ㊺
・ごま油	0.50 ㊺
★・トウバンジャン	0.10 ㊺
・上白糖	0.20 ㊺
★・トマトケチャップ	7.00 ㊺
★・中濃ソース	2.00 ㊺
・チリパウダー	0.04 ㊺
・でんぶん	0.50 ㊺
・水	0.50 ㊺
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㊺
・精白米おかわり	11.00 ㊺
・水	145.00 ㊺
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年9月28日 水曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【鯉のマヨ塩焼き】</b>	
・さけ切り身	1.00 枚
・清酒	1.00 ㊺
・食塩	0.20 ㊺
★・マヨネーズ	4.00 ㊺
・長ねぎ	5.00 ㊺
・えのきたけ	5.00 ㊺
<b>【野菜チップス】</b>	
・ごぼう	25.00 ㊺
・にんじん	15.00 ㊺
・でんぶん	1.00 ㊺
・白絞油	3.00 ㊺
・食塩	0.20 ㊺
<b>【ほうれん草の磯和え】</b>	
・冷凍ほうれん草	20.00 ㊺
・もやし	25.00 ㊺
・まぐろ油漬	5.00 ㊺
・酢	0.70 ㊺
・しょうゆ	2.80 ㊺
・きざみのり	0.30 ㊺
<b>【かぼちゃの煮物】</b>	
・カットかぼちゃ	52.00 ㊺
・上白糖	3.00 ㊺
・しょうゆ	2.00 ㊺
・でんぶん	0.50 ㊺
・水	3.00 ㊺
<b>【さつまいものみそ汁】</b>	
・さつまいも	20.00 ㊺
・油揚げ	5.00 ㊺
・だいこん	10.00 ㊺
・長ねぎ	10.00 ㊺
・こまつな	10.00 ㊺
・白みそ	9.50 ㊺
・かつおだし	1.00 ㊺
・水	140.00 ㊺
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㊺
・精白米おかわり	11.00 ㊺
・水	145.00 ㊺
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年9月29日 木曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【豚豚】</b>	
・豚もも角切り	65.00 ㊺
・清酒	1.50 ㊺
・古根しょうが	1.50 ㊺
・しょうゆ	3.00 ㊺
・でんぶん	8.00 ㊺
・白絞油	5.00 ㊺
・たけのこ(レトルト)	20.00 ㊺
・にんじん	25.00 ㊺
・玉葱	30.00 ㊺
・ピーマン	10.00 ㊺
・サラダ油	1.00 ㊺
・上白糖	4.00 ㊺
・しょうゆ	4.50 ㊺
・酢	2.00 ㊺
★・トマトケチャップ	5.00 ㊺
・でんぶん	2.00 ㊺
・水	30.00 ㊺
<b>【さやいんげんのごま和え】</b>	
・冷凍さやいんげん	40.00 ㊺
・煎り黒すりごま	3.00 ㊺
・上白糖	2.30 ㊺
・しょうゆ	2.00 ㊺
<b>【ビーフン炒め】</b>	
・ビーフン	4.50 ㊺
・キャベツ	30.00 ㊺
・にんじん	10.00 ㊺
・にら	5.00 ㊺
・にんにく	0.10 ㊺
・ごま油	0.50 ㊺
・しょうゆ	2.00 ㊺
・食塩	0.20 ㊺
・こしょう	0.02 ㊺
<b>【ごはん】</b>	
・精白米	105.00 ㊺
・精白米おかわり	11.00 ㊺
・水	145.00 ㊺
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本

2022年9月30日 金曜日

献立名/食品名	一人分量 単位
<b>【鶏肉のスパイス焼き】</b>	
・鶏もも皮なし切り身	2.00 個
・食塩	0.25 ㊺
・こしょう	0.03 ㊺
・ガーリックパウダー	0.05 ㊺
・白ワイン	2.00 ㊺
・カレー粉	0.15 ㊺
・しょうゆ	0.30 ㊺
・玉葱	5.00 ㊺
<b>【★マッシュポテト★】</b>	
・じゃがいも	50.00 ㊺
・バター	0.50 ㊺
・牛乳	3.00 ㊺
・食塩	0.30 ㊺
・こしょう	0.02 ㊺
<b>【海藻サラダ】</b>	
・海藻ミックス	1.00 ㊺
・にんじん	5.00 ㊺
・きゅうり	8.00 ㊺
・もやし	15.00 ㊺
・まぐろ油漬	8.00 ㊺
・しょうゆ	1.30 ㊺
・本みりん	1.00 ㊺
・酢	2.00 ㊺
・ごま油	1.00 ㊺
・食塩	0.20 ㊺
<b>【チリコンカーン】</b>	
・大豆水煮	20.00 ㊺
・豚もも挽き肉	18.00 ㊺
・玉葱	20.00 ㊺
・にんにく	0.30 ㊺
・バター	1.00 ㊺
・トマトピューレ	10.00 ㊺
★・とんかつソース	2.00 ㊺
・食塩	0.30 ㊺
・こしょう	0.02 ㊺
・チリパウダー	0.04 ㊺
・がらスープ	4.00 ㊺
・小麦粉	1.00 ㊺
<b>【コンソープ】</b>	
・玉葱	15.00 ㊺
・ホールコーン	10.00 ㊺
・クリームコーン	30.00 ㊺
・パセリ	0.20 ㊺
・牛乳	60.00 ㊺
・生クリーム	5.00 ㊺
・でんぶん	1.00 ㊺
・がらスープ	1.00 ㊺
・食塩	0.45 ㊺
・こしょう	0.01 ㊺
・水	30.00 ㊺
<b>【食パン】</b>	
★・食パン	1.00 個
<b>【牛乳】</b>	
・牛乳(飲用)	1.00 本
<b>【2色チョコクリーム】</b>	
●・2色チョコクリーム	1.00 個