12月分詳細献立 1025年12月01日 月曜日			パン加工食品等の規格書面 2025年12月02日 火曜日	2合表は学期(*
献立名/食品名	一人分		献立名/食品名	一人分量	
	単	位		単	位
【自身魚のバター醤油ソース】	1	17	【とんかつ】		Im
・しいら切り身(60g) ・古根しょうが		枚	・ロースかつ	2	
	0.5	-	・白絞油	5	g
・しょうゆ	1				
・本みりん	1	g	【いかとハムのサラダ】	10	_
. L , S /A	- 4	Н	・いか短冊切り ★ ・ハム	10	g
・しょうゆ	4	U	・キャベツ	5	
・本みりん	2	g		30	
・上白糖	3	-	・にんじん		g
・バター	1	g	・サラダ油		g
T==== 1			· 酢		g
【ブロッコリーのソテー】	20		・しょうゆ	1.5	
・ブロッコリー	30		・食塩		g
★ ・ウィンナー		g		1	個
・にんじん	8	-			
・ホールコーン	5	U	【小松菜ともやしの煮浸し】	4.5	Ш
・サラダ油	1	~	・こまつな	15	
・食塩	0.25	-	・もやし	35	
・こしょう	0.02	-	・油揚げ	2	g
	1	個	・上白糖		g
			・しょうゆ	3	g
【ジャーマンポテト】			・かつお節糸削り	0.5	g
・じゃがいも	35	g			
・白絞油	1.5	g	【凍り豆腐の含め煮】		
			・凍り豆腐	7	ø
★・ ハム	10	g	・鶏モモ皮なし小間切	12	ø
・玉葱	10		玉葱	10	g
・食塩	0.2	g	・冷凍さやいんげん	7	g
・こしょう	0.02	g	・干し椎茸スライス	0.5	g
・サラダ油	0.4	g	・上白糖	1.5	g
			・本みりん	1	g
【ささみサラダ】			・しょうゆ	3	g
・鶏ささ身	30	g	・食塩	0.2	g
・もやし	50	g	・かつおだし	_	g
・長ねぎ	6.5		• 水	0.0	g
・上白糖	0.7				
・ごま油	1.3	g	【ごはん】		
・しょうゆ	1.6		・精白米	105	g
· 酢	0.3		• 水	4.15	g
・食塩	0.3				Ť
・こしょう	0.02		【牛乳】		7
		Ü	 ・牛乳 (飲用)	1	本
【野菜スープ】		H			Ť
 豚肩小間切肉 	10	g	【小袋中濃ソース】		-
★・ベーコン	5	g	◆・中濃ソース(個袋)	1	個
・キャベツ	20	g	Time?	-	ш
・にんじん	10				-
・パセリ	0.2				-
・しょうゆ	1.4)			-
• 食塩	0.6	-			-
· こしょう	0.02	-			-
・鶏ガラパック(だし用)	3	_			-
・スープ	90	g			_
	- 30	g			_
【麦ごはん】		Н		_	_
· 精白米	95	~			
・相目本・米粒麦	10				
・木型友・水	138.75				
· 7V	130./5	g			
【什到】		Н			
【牛乳】	- 1	_			
・牛乳(飲用)	1	本			
		Н			
		Ц			
		Ц			

025年12月03日 水曜日		
献立名/食品名	一人分:	
	単	位
【かれいのパン粉焼き】		
・かれい切り身(60g)		枚
· 食塩	0.15	g
・こしょう	0.01	g
・白ワイン	0.8	g
・パン粉	5	g
・にんにく	0.15	g
・パセリ	0.1	g
食塩	0.15	g
・こしょう	0.03	_
・オリーブ油	2.5	ш
【切干大根のソース炒め】		
・切干大根	7	g
豚肩小間切肉	10	g
・にんじん	5	g
・玉葱	10	g
・サラダ油	1	Ø
・食塩	0.15	
・こしょう	0.01	bω
▼・ ウスターソース	2	Ø
▶・中濃ソース	2	Ø
· 水	1	g
	1	個
【ごまドレッシングサラダ】		
・キャベツ	30	g
・ピュアマンナン	10	αø
・にんじん	5	g
*・ハム	5	g
・煎り白ごま	3	g
・サラダ油	2.2	g
· 酢	1.5	g
・食塩	0.2	g
・こしょう	0.02	g
・しょうゆ	0.7	g
【ブロッコリーとコーンのソテー】	00	
・ブロッコリー	30	g
・ホールコーン	10	g
・まぐろ油漬	10	g
・サラダ油	0.5	g
· 食塩	0.2	g
・こしょう	0.03	g
F		
【りんご缶】		
・りんご缶	0.04	缶
F=\(\), (\)		
【ごはん】	105	
• 精白米	105	g
• 水	145	g
[44 m)		
【牛乳】	4	Ļ
・牛乳(飲用)	1	本
		_

025年12月04日 木曜日		
献立名/食品名	一人分	
【ポークケチャップ】	- 単	位
・豚もも小間切	60	ď
· 清酒	1	g
・しょうゆ	1	,
・アップルソース	10	,
・玉葱	6.5	
・古根しょうが	0.25	g
・にんにく	0.25	g
・しょうゆ	2.6	
· 清酒	1.3	
・上白糖	0.65	g
・酢 ★・トマトケチャップ	1 9	g
トマトピューレ	8	-
1 1 1 2 2 2	Ü	g
【キャベツのソテー】		
・キャベツ	50	g
・にんじん	30	
・サラダ油	0.5	g
・食塩	0.3	g
・こしょう	0.02	g
	1	個
【ブロッコリーのサラダ】		
・ブロッコリー	15	g
・冷凍カリフラワー	10	
・ホールコーン	5	g
★・ ハム	5	
・サラダ油	3.5	g
· 酢	2	g
・食塩	0.3	g
・こしょう	0.02	g
【豆と卵のツナ炒め】 ・まぐろ油漬	10	ď
★・炒り卵	10	g
・ 白いんげん豆	15	В
・玉葱	12	g
・にんじん	6	g
・こまつな	6	g
・食塩	0.2	g
・こしょう	0.01	-
・しょうゆ ★・マヨネーズ	1.2	-
★ ・マヨホー∧	2.5	g
【ごはん】		
<u> </u>	110	g
• 水	156	
【牛乳】		
・午乳 (飲用)	1	本
	-	
	 	-
· ·		
		_
		L

2025年12月05日 金曜日

	1 /\.	
献立名/食品名	一人分:	
【血液三度】	早	位
【麻婆豆腐】 ·豆腐	70	_
		g
・豚肩挽き肉 ・************************************	35 20	g
・たけのこ ・長ねぎ	20	g
・ 反ねさ ・ にんじん	25	g
		g
・干し椎茸スライス	0.7	g
· にら	5	g
・古根しょうが	0.7	g
・にんにく	0.2	g
・サラダ油	0.8	g
・赤みそ	5	g
・上白糖	1.5	g
・しょうゆ	3	g
・でんぷん	2	g
・ごま油	0.2	g
★・ トウバンジャン	0.2	g
・がらスープ	2	g
・スープ	25	g
【ベーコンとさがみグリーンの卵炒め】		
・さがみグリーン	5	g
・にんじん	10	
・もやし	20	g
★・ ベーコン	5	g
★・炒り卵	10	g
・サラダ油	0.5	g
・食塩	0.3	g
・こしょう	0.01	g
・しょうゆ	0.2	g
【ひじきの煮物】		
・ひじき	1.5	g
・つきこんにゃく	10	g
・にんじん	10	g
・大豆水煮	12	g
	1.8	g
・上白糖	1.0	6
・上白糖 ・しょうゆ	2.5	
		g
・しょうゆ	2.5	00
・しょうゆ ・本みりん	2.5 0.6	g) g)
・しょうゆ ・本みりん ・清酒	2.5 0.6 0.6	g) g) g)
・しょうゆ・本みりん・清酒・ごま油	2.5 0.6 0.6 0.5	g g g
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし	2.5 0.6 0.6 0.5 0.3	g g g
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし	2.5 0.6 0.6 0.5 0.3	g g g
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水	2.5 0.6 0.6 0.5 0.3	g g g g
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ	2.5 0.6 0.6 0.5 0.3	8 8 8 8
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水	2.5 0.6 0.6 0.5 0.3 10	8 8 8 8
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ	2.5 0.6 0.6 0.5 0.3 10	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん	2.5 0.6 0.6 0.5 0.3 10 30 8	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャペツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんじん ・方ずら卵水煮	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・ブずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ	2.5 0.6 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5 1.5	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.55	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.55 0.00	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャペツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・鶏ガラバック(だし用)	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.5 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長れぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.55 0.00	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんじん ・にんじん ・にんじん ・にもいて ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・鶏ガラパック(だし用) ・スープ	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.5 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・鶏ガラパック(だし用) ・スープ 【ごはん】	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.55 0.02 2	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・鶏ガラパック(だし用) ・スープ 【ごはん】 ・精白米	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.55 0.02 2 80	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・鶏ガラパック(だし用) ・スープ 【ごはん】	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.55 0.02 2	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・鶏ガラバック(だし用) ・スープ 【ごはん】 ・精白米 ・水	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.55 0.02 2 80	
・しょうゆ ・本みりん ・清酒 ・ごま油 ・かつおだし ・水 【きのこの中華スープ】 ・キャベツ ・えのきたけ ・長ねぎ ・にんじん ・にんにく ・うずら卵水煮 ・ごま油 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・鶏ガラパック(だし用) ・スープ 【ごはん】 ・精白米	2.5 0.6 0.5 0.3 10 30 8 8 0.2 1 0.5 1.5 0.55 0.02 2 80	

2025年12月08日 月曜日			2025年12月09日 火曜日	10113(101) 70.		2025年
献立名/食品名	一人分		献立名/食品名	一人分:		
【タコライス】	4	位	【あじの竜田揚げ】	毕	位	7-
・豚肩挽き肉	35	_	・あじフィレ(50g)	1	枚	[]
• 大豆	20	8	・古根しょうが	1	1X g	
- · 大立 ・玉葱	E0	g		2		-
にんにく	50 0.4	8	・しょうゆ ・でんぷん		ø ø	
・トマトピューレ	6		・白絞油	5		-
★・ トマトケチャップ	6	g	· 口収/曲	3	g	-
★・ドマドケテャック・サラダ油	0.5		【にんじんしりしり】		Н	<u> </u>
・チリパウダー	0.3		・にんじん	40	Н	
★ ・ウスターソース	1.5	g		40	g	-
	1.5		・鶏ささ身・食塩	10	g	
・カレー粉	0.4			0.2		<u> </u>
・食塩	0.3		・しょうゆ	0.3		
・こしょう	0.08		・サラダ油	0.4	_	
・ピザ用チーズ	10	-		1	個	
・ダイストマト缶	20	g	[6 th 1. \LiB \$ 6 0 0 2 44 \$			T NA
[Ш	【白菜と油揚げの和え物】	00		【浅
【ごぼうチップス】			・こまつな	20	g	
・切りごぼう (ななめ小口)	35		・はくさい	20	g	
・でんぷん	2	_	・油揚げ	5	g	•
・白絞油	3	g	・かつお節糸削り	0.5	g	
・食塩	2	g	・上白糖	1.2		
			・薄口しょうゆ	2		L
【かわりポテトサラダ】			・食塩	0.1	g	【茎
・じゃがいも	40				Ш	
・にんじん	15	g	【お魚豆腐のピリ辛焼き】		Ш	* ·
★・ ハム	5	g	●・お魚豆腐	2		٠
· 酢	0.2	g	・古根しょうが	0.2	g	
・サラダ油	0.2		・にんにく	0.1	g	
・食塩	0.2		・上白糖	0.9	g	
・こしょう	0.01	g	★・トウバンジャン	0.08	g	
★・ マヨネーズ	3	g	・ごま油	0.15	g	
・青汁	0.13	g	・しょうゆ	1.5	g	【相
			・本みりん	0.6	g	
【フルーツジュレ】			· 酢	0.35	g	
・白桃缶(ダイス)	20	g	• 水	2.5		
・みかん缶	20		・でんぷん	0.15		* ·
・りんご缶 (ダイス)	20	g				
●・カクテルゼリー		g	【ごはん】		П	
			- 精白米	105	g	
【麦ごはん】		П	• 水	145		
·精白米	95	ø	-		0	
米粒麦	10	g	【牛乳】		П	[Z
•水	138.75	g	・牛乳 (飲用)	1	本	<u> </u>
		0			Ė	
【牛乳】						
· 牛乳 (飲用)	1	本			H	[#
					Н	
	_	Н			Н	-
		H			H	
	-	\vdash	 		Н	
	-	Н		_	Н	-
	_	Н		_	Н	-
	-	Н	-		Н	-
		Н			Н	-
		Н			Н	-
		Н			Н	-
		\sqcup			Ш	<u> </u>
		\sqcup			Ц	
		Ш			Ш	
					Ш	
		Ш			Ш	
					Ш	
		\sqcup			Ш	
		L^{I}			LJ	L
		П			П	
					П	
		П			П	
		П			П	
		П			П	
		П			Ħ	
			L			_

ごと (●) の物資で確認できます。 :12月10日 *曜日			2025年12月11日 木曜日
	一人分	量	
献立名/食品名	単	位	献立名/食品名
き焼き煮】			【さばのみそ煮】
豚もも小間切	40		●・さばの味噌煮
冷凍生揚げ にんじん	30 20	g	【こまつなとにんじんのごま和え
しらたき	15		・こまつな
長ねぎ	20		・にんじん
はくさい	35		・煎り白すりごま
えのきたけ	10		・ねりごま
上白糖	2.5		・上白糖
食塩	0.2		・しょうゆ
しょうゆ	4	C	1
清酒 サラダ油	2	_	【きんぴらごぼう】
水	0.5 10	g	・切りごぼう (千切り)
77.	10	gg	・にんじん
漬け】			豚もも細切り
きゅうり	15	g	・上白糖
キャベツ	35		・しょうゆ
古根しょうが	0.3	g	・ごま油
しょうゆ	2.3		・本みりん
食塩	0.2	g	-
The state of the s			【だし巻きたまご】
わかめと卵の炒め物 】 くきわかめ	10		●・だし巻きたまご
炒り卵	15 30	g	【ごはん】
ごま油	0.5		・精白米
上白糖	0.5		• 水
本みりん	0.5		
しょうゆ	2.5		【牛乳】
煎り白ごま	1	g	· 牛乳 (飲用)
性汁】			
さつまいも にんじん	20		
玉葱	10 20		-
ベーコン	5		
牛乳(調理用)	3	g g	
白みそ	6.5	g	
けずり節(だし用)	2	g	
だし汁	80	g	
*はん】			
精白米	105	_	
水	145	g	
乳】			
牛乳(飲用)	1	本	
1 30 (30)	_	AP.	
			ı
			i =
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
			-
			· -
		H	
			<u> </u>
		Ш	
		H	
		H	
		H	
	<u> </u>	Ш	. L

2025年12月12日 金曜日		_
献立名/食品名	一人分:	量位
【ハンバーグデミトマトソース】		
●・ハンバーグ(70g)	1	個
・玉葱	15	
・にんにく	0.1	on on
・マッシュルーム水煮	5	g
・サラダ油 ●・デミグラスソース	0.5	g
●・デミグラスソース ・トマトピューレ	2.5	m m
★ ・ウスターソース	1	gg
★・ トマトケチャップ	7	gg
・食塩 ・こしょう	0.1	g
·水	10	ത
【フレンチサラダ】		
・キャベツ・にんじん	0	on on
・きゅうり	0	D D
★・ ハム	7	g
・サラダ油	1.5	g
・酢 ・食塩	1.2	m m
・こしょう	0.01	В
T-1		
【マカロニのクリーム和え】 ・ホイールマカロニ	10	~
・にんじん	4	on on
・玉葱	8	g
★・ベーコン コーシーリー/ JV **	1.5	g
・マッシュルーム水煮 ・パセリ	0.1	m m
・サラダ油	0.4	gg Gg
. おこっ プ	1	g
・がらスープ		_
• 水	10	g
		on on
・水 ●・ホワイトルゥ	10 1.5	യ യ യ
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩	10 1.5 0.1	ന ന ന
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう	10 1.5 0.1 0.01	യ യ യ
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩	10 1.5 0.1 0.01	യ യ യ
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとブロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5	四四四四回
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35	四四四四周
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとブロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5	m m m m 画 m m
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・プロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5	四四四四周
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ・・マヨネーズ ・食塩	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5 4 0.3	四 四 四 四 四 回 回 四 四 四 四
・水 ●・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・プロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5	四 四 四 四 四 四
・水	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5 4 0.3	四 四 四 四 四 回 回 四 四 四 四
・水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5 4 0.3 0.03	Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma
・水 ・・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとブロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ポトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.1 0.3 0.03	四 四 四 四 四 四 四 四 四 四 回 回 四 四 四 四
・水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5 4 0.3 0.03	Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma Ma
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・プロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ポトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5 4 0.3 0.03	四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとブロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ポトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱	10 1.5 0.1 1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5 4 0.3 0.03 5 5 20 10 10 10	四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・プロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ポトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ	10 1.5 0.1 0.01 1 35 1.5 35 0.1 1.5 4 0.3 0.03	四四四四四四四四四四四四四四四四四四三三三
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・プロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ポトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう	10 0.01 1.5.5 0.11 1.5.0 35 1.5.1 1.5.1 1.5.2 2.0 1.0 1.5.2 1.5.3 1	四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四四
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとブロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ボトフ】 ・ひょこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・ペイリーフ	10 0.01 1.5.5 0.11 0.01 1 35 1.5.5 4 4 0.3 0.03 0.03 5 5 5 5 5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Mar Mar
・水 ・・水 ・・水 ・・水 ・・カ塩 ・・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・・サラダ油 ・・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ボトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・・食塩 ・こしょう ・・食塩 ・こしょう・ペイリーフ ・鶏ガラパック (だし用)	10 0.01 1.5 0.01 1 1 355 1.5 0.01 1.5 0.0	M M M M M M M M M M
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとブロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ボトフ】 ・ひょこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・ペイリーフ	10 0.01 1.5.5 0.11 0.01 1 35 1.5.5 4 4 0.3 0.03 0.03 5 5 5 5 5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	Mar Mar
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ボトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・ペイリーフ ・鶏ガラパック(だし用) ・スープ 【丸パンスライス】	10 0.1 1.5 0.1	m m m m m m m m m m
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マコネーズ ・食塩 ・こしょう 【ボトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・ペリーフ ・鶏ガラバック(だし用) ・スープ 【丸パンスライス】 ●・コッペバン(70g)	10 0.1 1.5.5 0.1 1.1 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1	M M M M M M M M M M
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ボトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャペツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・ペイリーフ ・鶏ガラパック(だし用) ・スープ 【丸パンスライス】 ●・コッペパン(70g) ・バンパンズ型	10 0.1 1.5 0.1	m m m m m m m m m m
・水 ・・水 ・・水 ・・水 ・・水 ・・カ塩 ・・こしょう 【エピとプロッコリーのマヨソテー】 ・・むきえび ・・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・・サラダ油 ・・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ボトフ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ベーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・ベイリーフ ・鶏ガラバック(だし用) ・スープ 【丸パンスライス】 ・コッペパン(70g) ・バンハンズ型 ・バンスライス 【牛乳】	10 0.01 1.5.5 0.1.1 1.5 0.1 1.	8 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
・水 ・ホワイトルゥ ・食塩 ・こしょう 【エピとブロッコリーのマヨソテー】 ・むきえび ・白ワイン ・ブロッコリー ・塩(ゆで用) ・サラダ油 ★・マヨネーズ ・食塩 ・こしょう 【ポトプ】 ・ひよこまめ(水煮) ★・ペーコン ・じゃがいも ・にんじん ・キャベツ ・玉葱 ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・ベイリーフ ・鶏ガラバック(だし用) ・スープ 【丸パンスライス】 ●・コッペパン(70g) ・バンパンズ型 ・バンスライス	10 0.01 1.5.5 0.1.1 1.5 0.1 1.	8 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

40 g 20 g 2 g 1 g

15 g 7.5 g 9 g 0.9 g 2.3 g 0.8 g

105 g 145 g

【ホイコーロー】

・にんにく

・サラダ油

・キャベツ

・にんじん ・玉葱

・ピーマン ・赤みそ

・しょうゆ

★・オイスターソース

・上白糖 ★・トウバンジャン

・ごま油

【中華風酢の物】 ・緑豆はるさめ

・キャベツ ・にんじん

・きゅうり

・上白糖 ・しょうゆ • 酢

・食塩

【春巻き】

● · 春巻 (35g) ・白絞油

【杏仁豆腐】 ★・杏仁寒天

・みかん缶

【麦ごはん】 ・精白米

・米粒麦

・水

【牛乳】 ・牛乳(飲用)

・りんご缶(ダイス)

・パイン缶(チビット)

・ごま油

・煎り白ごま

・清酒 ・古根しょうが

豚肩小間切肉 ・しょうゆ

献立名/食品名

一人分量

単位

60 g

2 g 1 g

0.1 g

0.2 g

1 g

50 g 15 g

15 g 10 g

4.5 g

2 g 2 g

0.1 g

1.5 g

3.5 g 20 g

10 g

10 g

1 g 1 g

2 g

0.2 g

0.5 g

1 個

2 g

20 g

20 g

20 g

20 g

95 g

10 g

1 本

138.75 g

1 g

パン加工食品等の規格	書配合表は	は学
025年12月16日 火曜日		
献立名/食品名	一人分:	
	甲	位
【メヒカリのから揚げ】	2	
・めひかり	2	
· 清酒	1.5	g
・しょうゆ	0.6	_
・でんぷん	6	g
・白絞油	3	g
【れんこんの塩きんぴら】		
・れんこんの塩さんびら	25	
・にんじん	8	g
・ごま油	0.7	g
		g
・上白糖	0.7	g
・本みりん	0.2	g
・食塩 	0.3	-
・煎り白ごま	0.5	g
【揚げボールの生姜煮】		100
●・揚げボール	2	
・にんじん	2	
・古根しょうが	1.2	~
・上白糖	0.6	-
・しょうゆ	1	g
・本みりん	0.6	g
•水	12	g
/ 45 2 0 =° 0 = 18		
【大根入りプルコギ】	25	
・だいこん	35	g
・豚もも小間切	18	g
・しょうゆ	0.7	g
· 清酒	0.3	g
・にんにく	0.3	g
・にら	5	g
・赤パプリカ	5	g
★ ・コチジャン	0.3	~
・ごま油	0.8	g
・上白糖	1	g
・赤みそ	0.8	-
・しょうゆ	1.6	g
・がらスープ	0.2	g
· 水	2	g
【ごはん】		
・精白米	105	g
· 水	145	g
F.12. V		
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本
【小袋アーモンド】		
・小袋アーモンド	1	袋
		l

(★) 月ここ (●) の初貝 CWE® 2025年12月17日 水曜日	00049	0
献立名/食品名	一人分:	
	単	.位
【メンチカツ】		
●・メンチカツ	1	個
・白絞油	5	g
【ピクルス】		
・きゅうり	45	ď
	0.7	ത
- ・上白糖	1.5	σα
	0.3	m o
• 酢	2.5	ď
・しょうゆ	0.7	g
	1	個
【青菜と桜えびの和え物】		
・ほうれんそう	20	g
・もやし	15	g
・長ねぎ	1.5	ď
・古根しょうが ・にんにく	0.1	g
・さくらえび	0.1	g
・煎り白ごま	0.3	ത
・薄口しょうゆ	2	on or
・ごま油	0.5	m o
		0
【みかん】		
・みかん	0.5	個
【かきたま汁】		
・冷凍豆腐	25	g
・液卵	15	g
・にんじん	6	g
・こまつな	12	g
・えのきたけ	3	g.
・しょうゆ ・食塩	0.25	g
・でんぷん	0.23	g
けずり節(だしパック)	2	on on
·だし汁	80	ga o
	1 20	3
【ごはん】		
・精白米	110	g
・水	156	g
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本
		Ц
	1	

2025年12月18日 木曜日		
献立名/食品名	一人分:	
	単	位
【鮭のムニエル】	1	14-
・さけ切り身 (40g) - 海洒	1	枚
・清酒・小麦粉	0.8	g
・バター	0.8	g
・オリーブ油	0.8	g
・ 食塩	0.25	ത
・パセリ	0.1	g g
	0.3	oo o
		0
【アーモンドサラダ】		
・細切アーモンド	5	g
・キャベツ	30	Ø
・きゅうり	5	Ø
・にんじん	5	Ø
★・ ハム	5	Ø
・ホールコーン	5	ø
・サラダ油	2	g
· 酢	1.5	g
・しょうゆ	0	g
・食塩	0.15	g
・上白糖	0.4	g
【ひじきのソテー】	1	Н
・ひじき	1	
★ ・ベーコン	5	g
・キャベツ	20	g
・ホールコーン	10	ത
・ごま油	0.5	ത
・しょうゆ	1	g g
・上白糖	0.25	on o
	0.1	oa o
・こしょう	0.02	g
★ ・オイスターソース	0.5	g
【ハニーシナモンポテト】		
・冷凍さつまいも(皮なし)	62	Ø
・白絞油	4	Ø
・バター	3	g
・はちみつ	3	g
・水	3	g
・シナモン(粉末)	0.03	g
・上白糖	1	g
【ごはん】	-	Н
·精白米	105	-
· 水	156	a ga
-91	150	g
【牛乳】		
・牛乳 (飲用)	1	本
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u> </u>	H
_		
	1	

2025年12月19日 金曜日

2025年12月19日 金曜日	一人分:	
献立名/食品名		里.位
【オムレツ&チリコンカン】		
●・プレーンオムレツ	1	個
・大豆水煮	20	g
・豚肩挽き肉	25	g
・玉葱 ・にんにく	25	g
・バター	0.3	g
・トマトピューレ	5	g
★・トマトケチャップ	5	Ø Ø
★・ とんかつソース	2	oo o
・ ・ 食塩	0.45	g
・こしょう	0.02	g
・チリパウダー	0.04	g
• 水	3	g
・がらスープ	0.3	g
・小麦粉	1	Ø
【たこのスパイシーフリッター】		
・たこぶつ切り	15	g
・いか短冊切り	20	g
・清酒	1	g
・小麦粉	7 0.4	g
・カレー粉・食塩	0.4	g
· ^良 · 水	8	g
・ ・ ・ 米油 (白 校油)	5	Ø Ø
八川 (口水川)	3	Б
【イスパナヒサラダ】		
・冷凍ほうれんそう	30	g
・にんじん	15	g
・ホールコーン	5	g
・上白糖	0.5	g
・しょうゆ	1.4	Ø
• 酢	1.4	g
・こしょう	0.02	g
	1	個
(S) (6) (1) (1)		
【シュクメルリ】	15	
・鶏もも皮つき角切り ・サラダ油	15	g
・にんにく	0.5	g
・にんじん	10	Ø Ø
・さつまいも	15	ω ω
・玉葱	10	Ø 0
・レモン果汁	1	g
・しょうゆ	1	g
・ピザ用チーズ	5	g
・牛乳(調理用)	30	g
●・ホワイトルゥ	4	g
・パセリ	0.5	g
・鶏ガラパック(だし用)	1	g
・スープ	60	g
【コッペパン】 ●・コッペパン(70g)	1	個
0 · 19/1/2 (10g)	1	回
【牛乳】		
・牛乳(飲用)	1	本
. 30 (-70.0)	-	- F

パン加工食品等の規格書配合表は学期(★)月ごと(●)の物資で確認できます。

2025年12月22日 月曜日

2025年12月23日 火曜日

2025年12月24日 水曜日

2025年12月25日 木曜日

2025年12月26日 金曜日

2025-12/1220 /1960		2025年12月25日 八曜日	2023-12/12-10 //98-0	2023-12/123D /NED	2023年12月20日 並建日
献立名/食品名	一人分量 ^{単位}	献立名/食品名 一人分量	献立名/食品名	駅 7 全 7 官品 全	・量 単位 献立名/食品名 単位 単位
シリのWirkはも	丰田		+10		中国
【ぶりの幽庵焼き】	4	【タンドリーチキン】			
・ぶり切り身(50g)	1 枚	・鶏モモ皮つき切身(30g) 2 枚			
・古根しょうが	0.65 g	●・調理用ヨーグルト4.8 g			
・清酒	1 g	★・トマトケチャップ 3.6 g	1		/ I I
・本みりん	1.3 g	・しょうゆ 1.8 g			/ / /
・しょうゆ	1.3 g	・パプリカパウダー 0.2 g			
・ゆず(果汁)	0.8 g	・上白糖 0.5 g			
,,,,,,		・本みりん1 g			
・しょうゆ	3 g	・食塩 0.35 g			
・上白糖	1.3 g	・カレー粉 0.35 g			
・本みりん		5			
	2 g	1 g			
・ゆず(果汁)	1 g				
・水	0.5 g	【ツナと青菜のペペロンチーノ】			
		・スパゲティ 10 g			
【キャベツのおかか和え】		・塩(ゆで用)0.2 g	<i>)</i>		
・キャベツ	50 g	・まぐろ油漬 10 g	/	1	/ /
・こまつな	5 g	・冷凍ほうれんそう 15 g	/		
・食塩	0.15 g	・にんにく 0.2 g		 	+1
・上白糖	1.5 g	・たかのつめ 0.01 g		 	+1
・しょうゆ		・オリーブ油 1 g			+1
	2.5 g				+1
・かつお節糸削り	0.5 g	·食塩 0.3 g			
	1 個	・こしょう 0.02 g			+
【れんこんのマヨネーズ炒め】		【もやしの卵炒め】			+1 $+$ $+$
・れんこん	20 g	・もやし 30 g			
・こまつな	10 g	・にんじん 10 g			
				 	
★・ ベーコン	5 g	・にら 5 g			
・サラダ油	0.5 g	・きくらげ 0.5 g			
★・ マヨネーズ	5 g	・長ねぎ 2 g			
・にんにく	0.05 g	・にんにく 0.2 g			
・食塩	0.15 g	★・炒り卵 15 g		/	
・こしょう	0.01 g	・ごま油 0.5 g			
・しょうゆ	0.4 g	★・オイスターソース 3 g			
		· 食塩 0.2 g		/	
【みかん】		・こしょう 0.03 g			
・みかん	0.5 個	0.00 g			
5)-13 70	0.5 個	【彩り野菜のチーズサラダ】			
[+1, 4]					
【すいとん】	20	・キャベツ 30 g			
●・冷凍すいとん	20 g	・ホールコーン 5 g			
・豚肩小間切肉	6 g	・にんじん 5 g			
・冷凍わかめ	1.5 g	・ブロッコリー 15 g			
・油揚げ	3.5 g	・さいの目チーズ 7 g			
・にんじん	7 g	・食塩 0.45 g			
・冷凍ほうれんそう	7 g	· 酢 2 g			
・長ねぎ	3.5 g	・サラダ油 1 g			
・干し椎茸スライス	0.3 g	・こしょう 0.02 g			
・食塩	0.14 g	5102 8			+1
・しょうゆ	3.5 g	【ごはん】			+1
・けずり節(だしパック)	1.5 g	・精白米 105 g			+1
	1.0 g	1月日小 105 g		l	+1
・だし汁	85 g	· 水 145 g			+11-/
【ごはん】		【牛乳】			+ -/
・精白米	105 g	・ ・ ・ ・ 牛乳(飲用) 1 本		l /	+1 -/
		「北(坎川)			+1 -/
· 水	156 g	[
		【チョコプリン】 			
【牛乳】		●・チョコプリン1 個			
・牛乳(飲用)	1 本		<u> </u>	/	
			/		