

献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名	献立名／食品名
【四川豆腐】 ・冷凍豆腐（大） ・豚もも細切り ・しょうゆ ・清酒 ・玉葱 ・にんじん ・古根しょうが ・にんにく ・ごま油 ★トウバンジャン ・上白糖 ・しょうゆ ・赤みそ	【鰯の香味揚げ】 ・さわら切り身 ・しょうゆ ・古根しょうが ・でんぶん ・白絞油 ・しょうゆ ・上白糖 ・本みりん ・水 ・長ねぎ	【パッファローチキン】 ・鶏モモ皮なし ・食塩 ・こしょう ・清酒 ・小麦粉 ・でんぶん ・白絞油	【ホキのチーズ焼き】 ・ホキ切り身 ・食塩 ・こしょう ・白ワイン ★パン粉 ・粉チーズ ・にんにく ・パセリ(乾) ・食塩 ・こしょう ・オリーブ油
★トマトケチャップ ・チンゲン菜 ・がらスープ ・水 ・でんぶん	【菜の花あえ】 ・ほうれんそう ★炒り卵 ・上白糖 ・しょうゆ	★トマトケチャップ ・本みりん ・しょうゆ ・ガーリックパウダー ・チリパウダー ・水	【玄米サラダ】 ・もち玄米（α化米） ・キャベツ ・きゅうり
【ひじきの中華ソテー】 ・ひじき ★ハム ・ごま油 ・にんじん ・ホールコーン ・キャベツ ・しょうゆ ・上白糖 ・食塩 ・こしょう	【きんぴら（うど）】 ・ごぼう ・にんじん ・うど ・酢 ・つきこんにやく ・上白糖 ・しょうゆ ・本みりん ・ごま油 ・煎り白ごま	【ツナと青菜のペペロンチーノ】 ・スパゲティ ・塩（ゆで用） ・まぐろ油漬 ・ほうれんそう ・にんにく ・たかのつめ ・オリーブ油 ・食塩 ・こしょう	★ハム ・ホールコーン ・煎り白すりごま ・しょうゆ ・酢 ・上白糖 ・ごま油
★オイスターソース 【こえびのからあげ】 ・剣先えび ・清酒 ・しょうゆ ・でんぶん ・白絞油 ・食塩	【桜&葉っぱしんじょ】 ●五目しんじょ（木の葉） ●五目しんじょ（花型） ・むきえだまめ ・食塩 ・かつおだし ・でんぶん ・水	【海藻サラダ】 ・海藻ミックス ・にんじん ・きゅうり ・もやし ★ハム ・しょうゆ ・本みりん ・酢 ・ごま油 ・食塩	【にんじんとねぎの卵炒め】 ・にんじん ★炒り卵 ・長ねぎ ・にんにく ・しょうゆ ・上白糖 ・ごま油 ・かつおだし
【杏仁豆腐】 ★杏仁寒天 ・ぶどう（缶詰） ・パイン缶（チビット） ・りんご缶	【赤米ごはん】 ・精白米 ・赤米 ・水	【麻婆大根】 ・だいこん ・豚肩挽き肉 ・にら ・にんにく ・長ねぎ ・赤みそ ・上白糖 ・しょうゆ ・でんぶん	【キャベツとベーコンのソテー】 ・キャベツ ★ベーコン ・サラダ油 ・食塩 ・こしょう
【ごはん】 ・精白米 ・水	【桃ゼリー】 ●桃ゼリー	★トウバンジャン ・ごま油 ・がらスープ ・水	【ナツツごぼう】 ・ごぼう ・小麦粉 ・白絞油 ・あらびきアーモンド ・上白糖 ・しょうゆ ・本みりん ・水
【牛乳】 ・牛乳（飲用）	【牛乳】 ・牛乳（飲用）	【野菜スープ】 ★ベーコン ・じゃがいも ・にんじん ・こまつな ・しょうゆ ・食塩 ・こしょう ・鶏ガラパック（だし用） ・スープ	【芋煮】 ・豚もも小間切 ・さといも ・つきこんにやく ・豆腐 ・長ねぎ ・干し椎茸スライス ・白みそ ・清酒 ・サラダ油 ・かつお節（だし用） ・だし汁
		【ごはん】 ・精白米 ・水	【ごはん】 ・精白米 ・水
		【牛乳】 ・牛乳（飲用）	【牛乳】 ・牛乳（飲用）

献立名／食品名

【ピビンバの具】
・豚もも細切り
・古根しょうが
・にんにく
・干し椎茸スライス
・ごま油
・上白糖
・しょうゆ
・にんじん
・こまつな
・だいすきもやし
・たかのつめ
・煎り白ごま

【いかとハムサラダ】
・いか短冊切り
★ハム
・キャベツ
・にんじん
・サラダ油
・酢
・しょうゆ
・食塩

【湘南ゴールド】
・湘南ゴールド

【中華スープ】
・鶏モモ皮つき小間切肉
・豆腐
・こまつな
・にら
・長ねぎ
・きくらげ
・えのきたけ
・食塩
・こしょう
・しょうゆ
・ごま油
・鶏ガラ(だし用)
・スープ

【型抜きレアチーズ】
●型抜きレアチーズ

【麦ごはん】
・精白米
・米粒麦
・水

【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名／食品名

【鶏肉の竜田揚げねぎソース】

- ・鶏モモ皮なし
- ・清酒
- ・にんにく
- ・古根しょうが
- ・しょうゆ
- ・小麦粉
- ・でんぶん
- ・白絞油

・しょうゆ

- ・上白糖
- ・本みりん
- ・水
- ・長ねぎ

【小松菜のごま和え】

- ・こまつな
- ・もやし
- ・煎り白すりごま
- ・ねりごま
- ・上白糖
- ・しょうゆ

【切干大根の炒め煮】

- ・切干大根
- ・油揚げ
- ・しらたき
- ・にんじん
- ・ごま油
- ・本みりん
- ・上白糖
- ・しょうゆ
- ・かつおだし
- ・水

【厚焼き卵】

●厚焼きたまご

【ごはん】

- ・精白米
- ・水

【牛乳】

- ・牛乳（飲用）

献立名／食品名

献立名／食品名

【お魚ポテト】
●お魚ポテト
・白絞油

【にんじんじゃこサラダ】
・にんじん
・しらたき
・しょうゆ
・本みりん
★ちりめんじゃこ
・サラダ油
・酢

【野菜のオイスター炒め】
・豚もも細切り
・しょうゆ
・清酒
・にんにく
・古根しょうが
・玉葱
・チンゲン菜
★オイスター・ソース
・上白糖
・こしょう
・水
・サラダ油
・長ねぎ
・ごま油

【肉みそひじき】
・豚もも挽き肉
・清酒
・ひじき
・玉葱
・にんじん
・古根しょうが
・サラダ油
・赤みそ
・上白糖
・本みりん
・しょうゆ
・こしょう
・でんぶん

【小袋アーモンド】
・小袋アーモンド

【ごはん】
・精白米
・水

【牛乳】
・牛乳（飲用）

【野菜炒め】
・豚もも小間切
・しょうゆ
・清酒
・古根しうが
・ににく
・キャベツ
・玉葱
・にんじん
・ピーマン
・赤ピーマン
・ごま油
・食塩
・しょうゆ
★オイスターーソース
【にらとしらすのあえもの】
・にら
・はくさい
・にんじん
★炒り卵
●しらす干し
・ごま油
・食塩
・上白糖
・しょうゆ
・酢
【もやしのナムル】
・だいずもやし
★ハム
・にんじん
・ほうれんそう
・長ねぎ
・煎り白ごま
・しょうゆ
・上白糖
・ごま油
【かぼちゃのそぼろあん】
・かぼちゃ
・しょうゆ
・本みりん
・清酒
・上白糖
・食塩
・かつおだし
・水
・鶏モモ皮なし挽き肉
・古根しうが
・長ねぎ
・サラダ油
・上白糖
・しょうゆ
・本みりん
・でんぶん
・水
【野菜たっぷりみそ汁】
・玉葱
・にんじん
・だいこん
・油揚げ
・長ねぎ
・白みそ
・けずり節 (だしパック)
・水
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳 (飲用)

献立名／食品名
【ししゃもの磯辺揚げ】
・ししゃも
・小麦粉
・あおのり
・水
・白絞油
【友禅和え】
・だいこん
・にんじん
・きゅうり
・まぐろ油漬
●調理用ヨーグルト
・上白糖
・食塩
・しょうゆ
・レモン果汁
【ほうれん草とコーンのソテー】
★ハム
・ほうれんそう
・にんじん
・ホールコーン
・バター（調理用）
・食塩
・こしょう
【親子煮】
・鶏モモ皮なし小間切
・じゃがいも
・にんじん
・玉葱
・グリンピース
・上白糖
・しょうゆ
★炒り卵
・かつおだし
・水
・でんぶん
【すまし汁】
・豆腐
・にんじん
・えのきたけ
・長ねぎ
・しょうゆ
・食塩
・けずり節（だしパック）
・だし汁
【玄米ごはん】
・精白米
・発芽玄米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名／食品名
【さばのてりてリソース】
・さば切り身
・しょうゆ
・本みりん
・古根しょうが
・黒糖
・酢
・レモン果汁
・でんぶん
・水
【小松菜のおかかあえ】
・もやし
・こまつな
・かつお節糸削り
・しょうゆ
・上白糖
・食塩
【大根のににく炒め】
・だいこん
・にんじん
・えのきたけ
★ベーコン
・ににく
・ごま油
・食塩
・しょうゆ
【お豆のかりんとう】
・大豆水煮
・ひよこまめ（蒸し）
・白絞油
・三温糖
・しょうゆ
・本みりん
・水
【フルーツジュレ】
・白桃缶（ダイス）
・りんご缶（ダイス）
●あまおうダイスゼリー
【ごはん】
・精白米
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名／食品名
【タコスの具】
・豚肩挽き肉
・大豆水煮（きざみ）
・玉葱
・ににく
・トマトピューレ
★トマトケチャップ
・サラダ油
★ウスターーソース
・カレー粉
・食塩
・こしょう
・ピザ用チーズ
・ダイストマト缶
・でんぶん
【根菜のピクルス】
・だいこん
・にんじん
・上白糖
・食塩
・こしょう
・酢
・レモン果汁
【かぼちゃのサラダ】
・かぼちゃ
★ペークン
・白いんげん豆（水煮）
★マヨネーズ
●粒入りマスタード
・上白糖
・食塩
・こしょう
【ファヒータ】
・鶏胸皮つき小間切肉
・玉葱
・赤パプリカ
・ににく
・しょうゆ
・チリパウダー
・食塩
・オリーブ油
・レモン果汁
●トルティーヤチップス
【コッペパン・スライス】
・コッペパン
・パンスライス
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名／食品名
【いかのBBQソースかけ】
・いか切り身
・清酒
・しょうゆ
・小麦粉
・でんぶん
・白絞油
●アップルソース
・玉葱
・古根しょうが
・にんにく
・しょうゆ
・清酒
・上白糖
・酢
★トマトケチャップ
【マッシュポテト】
・じゃがいも
・バター（調理用）
・牛乳
・食塩
・こしょう
【アーモンドあえ】
・にんじん
・こまつな
・もやし
・粉末アーモンド
・あらびきアーモンド
・上白糖
・しょうゆ
【青椒肉絲】
・豚もも細切り
・切干大根
・しょうゆ
・清酒
・サラダ油
・ピーマン
・たけのこ水煮缶詰
・古根しょうが
・しょうゆ
・上白糖
★オイスターソース
★コチジャン
・でんぶん
【卵とほうれん草のスープ】
・液卵
・ほうれんそう
・にんじん
・えのきたけ
・しょうゆ
・食塩
・こしょう
・でんぶん
・鶏ガラパック（だし用）
・スープ
【麦ごはん】
・精白米
・米粒麦
・水
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名／食品名
【えびフライ】
●えびフライ
・白絞油
【てりやきハンバーグ】
●ハンバーグ
・サラダ油
・しょうゆ
・本みりん
・三温糖
・でんぶん
・水
【フレンチサラダ】
・キャベツ
・きゅうり
・にんじん
★ハム
・サラダ油
・酢
・食塩
・こしょう
【プロッコリーのソテー】
・冷凍プロッコリー
・カリフラワー
★ペコン
・サラダ油
・食塩
・こしょう
【ごはん】
・精白米
・水
【湘南ゴールドゼリー】
●湘南ゴールドゼリー
【小袋ソース】
★中濃ソース（個袋）
【牛乳】
・牛乳（飲用）

献立名／食品名