

アレルギー確認献立表(中)

★…別紙

みよし市立学校給食センター

9/1 (月)				アレルギー	9/2 (火)				アレルギー	9/3 (水)				アレルギー	9/4 (木)				アレルギー	9/5 (金)				アレルギー					
1	ごはん				1	ソフトめん			小麦	1	ごはん				1	ごはん				1	玄米ごはん								
2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳					
3	夏野菜のチキンカレー (米粉)			豚肉 鶏肉	3	肉みそあん			豚肉 小麦 大豆	3	マカロニスープ (米粉)			豚肉 鶏肉	3	豚汁			豚肉 大豆	3	野菜とがんもどきのそぼろ煮			豚肉 小麦 大豆					
4	ハンバーグ			鶏肉 豚肉 大豆	4	いかフリッター			いか 小麦 大豆	4	タコライスの具			豚肉	4	ホキの米粉フライ				4	鶏肉の照り焼き			鶏肉 小麦 大豆					
5	ツナポテトサラダ			大豆	5	もやしとほうれん草のサラダ			ごま 小麦 大豆	5	お豆ちゃんサラダ			大豆 ごま	5	キャベツの赤じそあえ				5	小松菜としらすの手作りふりかけ			小麦 ごま 大豆					
【◎スマイル給食◎】					6	蒲郡みかんゼリー									6	中濃ソース			りんご 大豆										
No	食 品 名			個数	純使用 g		No	食 品 名			個数	純使用 g		No	食 品 名			個数	純使用 g		No	食 品 名			個数	純使用 g			
1	白飯			1.00	224.00	乳	1	○ ソフトめん			1.00	270.00	小麦	1	白飯			1.00	224.00	乳	1	玄米ごはん			1.00	226.00	乳		
2	○ 牛乳			1.00	206.00		2	○ 牛乳			1.00	206.00	乳	2	○ 牛乳			1.00	206.00		乳	2	○ 牛乳			1.00		206.00	乳
【夏野菜のチキンカレー (米粉)】					【肉みそあん】					【マカロニスープ (米粉)】					【豚汁】						【野菜とがんもどきのそぼろ煮】								
3	おろしにんにく				0.60		3	○ 豚挽肉				30.00	豚肉	3	○ 無塩せきショルダーベーコン				3.60		豚肉	3	水					0.00	豚肉
4	おろししょうが				1.20		4	おろししょうが				1.20		4	たまねぎ				30.00			4	かつおぶし					2.40	
5	○ 鶏肉				42.00		5	たまねぎ				72.00		5	にんじん				12.00		豚肉	5	○ 豚肉					24.00	豚肉
6	食塩				0.12		6	にんじん				18.00		6	○ チキンコンソメ				2.04		鶏肉 豚肉	6	ごぼう					6.00	
7	ガラムマサラ				0.05		7	干ししいたけ				0.96		7	水				0.00		鶏肉	7	だいこん					18.00	
8	カレー粉				0.02		8	○ 大豆				6.00	大豆	8	○ チキンブイヨン				6.00			8	にんじん					9.60	
9	赤ぶどう酒				1.20		9	和風だし (顆粒)				0.60		9	じゃがいも				30.00			9	はくさい					14.40	
10	たまねぎ				78.00	10	さとう (三温)				7.20		10	食塩				0.12		10	○ 油揚げ			大豆	6.00	大豆			
11	にんじん				14.40	11	清酒				1.20		11	こしょう				0.01		11	○ 豆腐			大豆	30.00	小麦 大豆			
12	○ チキンコンソメ				1.20	12	水				0.00		12	マカロニ (米粉)				8.40		12	○ あわせみそ			大豆	9.60				
13	水				0.00	13	○ 豆みそ				14.40	大豆	13	バセリ				0.02		13	ごまつな				9.60				
14	トマト水煮				24.00	14	○ 濃口しょうゆ				0.60	小麦 大豆	14	【タコライスの具】				48.00	豚肉	14	【ホキの米粉フライ】			1.00	60.00				
15	かぼちゃ				20.40	15	ピーマン				7.20		15	清酒				0.36		15	米粉のホキフライ				6.00				
16	なす				20.40	16	でんぶん				2.76		16	おろしにんにく				0.48		16	菜種白絞油				6.00				
17	米粉のカレールウ				14.40	17	【いかフリッター】						17	たまねぎ				38.40		17	【キャベツの赤じそあえ】				18.00				
18	ウスターソース (1.8L)				3.60	18	○ いかフリッター			2.00	40.00	小麦 大豆 いか	18	トマト水煮				21.60		18	もやし				18.00				
19	柿ピューレ				4.80	19	菜種白絞油				4.00		19	ホールコーン				9.60		19	キャベツ				30.00				
20	○ ハンバーグ			1.00	60.00	鶏肉 豚肉 大豆	20	【もやしとほうれん草のサラダ】						20	トマトケチャップ (3kg)				14.40		20	きゅうり				18.00			
21	じゃがいも				48.00	21	もやし				39.60		21	食塩				0.22		21	赤じそ				0.90				
22	きゅうり				18.00	22	にんじん				6.00		22	こしょう				0.01		22	食塩				0.18				
23	ホールコーン				6.00	23	ほうれんそう				14.40		23	○ バンパンジードレッシング				6.00	小麦 大豆 ごま	23	【中濃ソース】				4.80	りんご 大豆			
24	まぐろオイル漬				6.00	24	○ バンパンジードレッシング				6.00	小麦 大豆 ごま	24	チリパウダー				0.30		24	○ 中濃ソース (160ml)								
25	食塩				0.06	25	【蒲郡みかんゼリー】						25	パブリカ				0.24		25									
26	こしょう				0.02	26	みかんゼリー			1.00	60.00		26	【お豆ちゃんサラダ】						26									
27	○ マヨネーズ風ドレッシング				7.20	大豆	27							27	○ 蒸し大豆				18.00	大豆	27								
							28	○ えだまめ				14.40	大豆	28	キャベツ				18.00	大豆									
							29	黄パブリカ				6.00		29	まぐろオイル漬				6.00										
							30	まぐろオイル漬				6.00		30	食塩				0.06										
							31	食塩				0.06		31	こしょう				0.01										
							32	こしょう				0.01		32	○ ごまクリーミードレッシング				6.60	大豆 ごま									

アレルギー確認献立表(中)

★…別紙

みよし市立学校給食センター

9/8 (月)				アレルギー	9/9 (火)				アレルギー	9/10 (水)				アレルギー	9/11 (木)				アレルギー	9/12 (金)				アレルギー
1	ごはん				1	ごはん				1	ごはん				1	ごはん				1	スライスパン			小麦 乳 大豆
2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳
3	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ			鶏肉 豚肉 小麦 大豆	3	冬がんと鶏団子の豆乳スープ			鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆	3	じゃが芋団子汁			小麦 大豆	3	生揚げとじゃが芋のつゆだく煮			小麦 鶏肉 大豆	3	野菜のコンソメ煮			豚肉 鶏肉
4	里芋コロッケ			鶏肉 小麦 大豆	4	野菜たっぷりしらたきチャブチェ			ごま 豚肉 小麦 大豆	4	かれいの竜田揚げ			小麦 大豆	4	さけのみりん焼き			さけ 小麦 大豆	4	スラッピージョー			豚肉
5	野菜とひじきのツナあえ			小麦 大豆 ごま	5	ポテトとコーンのサラダ			大豆	5	ウルトラ元気サラダ			豚肉 ごま	5	五目きんぴらごぼう			小麦 大豆 ごま	5	みよし産梨入りフルーツのゼリーあえ			
					6	アーモンドフィッシュ			アーモンド															
No	食 品 名	個数	純使用 g		No	食 品 名	個数	純使用 g		No	食 品 名	個数	純使用 g		No	食 品 名	個数	純使用 g		No	食 品 名	個数	純使用 g	
1	白飯	1.00	224.00	乳	1	白飯	1.00	224.00	乳	1	白飯	1.00	224.00	乳	1	白飯	1.00	224.00	乳	1	○ スライスパン	1.00	123.00	小麦 乳 大豆
2	○ 牛乳	1.00	206.00		2	○ 牛乳	1.00	206.00		2	○ 牛乳	1.00	206.00		2	○ 牛乳	1.00	206.00		2	○ 牛乳	1.00	206.00	乳
【野菜たっぷり豚塩ちゃんこ】					【冬がんと鶏団子の豆乳スープ】					【じゃが芋団子汁】					【生揚げとじゃが芋のつゆだく煮】					【野菜のコンソメ煮】				
3	水		0.00		3	おろししょうが		1.20		3	水		0.00		3	水		0.00		3	水		0.00	鶏肉 豚肉
4	かつおぶし		2.40		4	おろしにんにく		0.36		4	かつおぶし		2.40		4	かつおぶし		2.40		4	○ チキンコンソメ		1.80	
5	○ チキンブイヨン		3.00		5	たまねぎ		21.60		5	鶏肉		12.00		5	鶏肉		24.00		5	だいこん		48.00	
6	○ 豚肉		30.00		6	にんじん		12.00		6	干ししいたけ		0.60		6	清酒		1.80		6	にんじん		18.00	
7	おろしにんにく		0.06		7	水		0.00		7	○ 油揚げ		9.60		7	さとう (上白)		1.44		7	たまねぎ		24.00	
8	清酒		3.60		8	いりこ		1.20		8	はくさい		30.00		8	○ 薄口しょうゆ		4.80		8	しめじ		9.60	
9	○ 薄口しょうゆ		1.44		9	○ 豚がらスープ		4.80		9	○ 薄口しょうゆ		2.40		9	○ 濃口しょうゆ		1.20		9	じゃがいも		66.00	
10	にんじん		14.40	10	○ 鶏肉団子		21.60	10	○ 濃口しょうゆ		3.60	10	にんじん		14.40	10	○ ウインナー		14.40					
11	キャベツ		36.00	11	もやし		24.00	11	じゃがいももち(だんご)		32.40	11	じゃがいも		42.00	11	ローレル		0.01					
12	しめじ		12.00	12	清酒		2.40	12	食塩		0.10	12	しめじ		9.60	12	食塩		0.06					
13	○ 焼き豆腐		30.00	13	○ 薄口しょうゆ		4.08	13	水菜		7.20	13	○ 生揚げ		36.00	13	ごしょう		0.03					
14	食塩		0.60	14	○ 中華だし		0.96	14	鶏肉 小麦 大豆 ごま			14	チンゲンサイ		14.40	14	こまつな		18.00					
15	チンゲンサイ		21.60	15	オイスターソース		0.96	15	★ かれい竜田揚げ	1.00	50.00	15	【さけのみりん焼き】			15	【スラッピージョー】			豚肉				
【里芋コロッケ】				16	とうがん		18.00	16	菜種白絞油		5.00	16	★ さけのみりんやき	1.00	50.00	16	○ 豚挽肉		36.00					
16	○ 里芋コロッケ	1.00	60.00	17	でんぶん		1.20	17	【ウルトラ元気サラダ】			17	サラダ油		0.24	17	たまねぎ		42.00					
17	菜種白絞油		6.00	18	○ 豆乳 (無調整)		18.00	18	○ 無塩せきボンレスハム		6.00	18	ごぼう		18.00	18	にんじん		24.00					
【野菜とひじきのツナあえ】				19	食塩		0.12	19	糸切り昆布		0.19	19	にんじん		14.40	19	さとう (上白)		1.44					
18	○ 油揚げ		6.00	20	ごしょう		0.02	20	にんじん		6.00	20	キャベツ		30.00	20	突きごんにやく		16.80					
19	もやし		27.60	21	にら		2.40	21	きゅうり		12.00	21	ホールコーン		6.00	21	さとう (三温)		2.40					
20	ほうれんそう		14.40	22	【野菜たっぷりしらたきチャブチェ】			22	サラダ油		1.20	22	酢		1.68	22	みりん		0.48					
21	ひじき (水煮)		6.00	23	○ 豚肉		30.00	23	ホールコーン		6.00	23	さとう (上白)		1.20	23	○ 濃口しょうゆ		3.12					
22	まぐろオイル漬		7.20	24	おろしにんにく		0.12	24	サラダ油		1.20	24	さとう (上白)		1.20	24	ビーマン		6.00					
23	さとう (上白)		2.40	25	にんじん		12.00	25	酢		1.68	25	食塩		0.36	25	○ ごま油		0.48					
24	○ 濃口しょうゆ		3.00	26	たまねぎ		18.00	26	さとう (上白)		1.20	26	食塩		0.02	26	一味唐辛子		0.01					
25	○ ごま油		0.96	27	しらたき		42.00	27	ごしょう		0.02	27	○ いりごま		0.60	27	○ いりごま		0.60					
26	○ いりごま		0.60	28	さとう (上白)		1.80	28	○ 濃口しょうゆ		3.00	28	ごま			28	ごま							
				29	ビーマン		6.00	29	小麥 大豆															
				30	○ ごま油		0.36	30	ごま															
				31	○ いりごま		1.20	31	ごま															
				【ポテトとコーンのサラダ】							【アーモンドフィッシュ】													
				32	じゃがいも		51.60	32	大豆															
				33	○ えだまめ		8.40	33	大豆															
				34	ホールコーン		12.00	34	ホールコーン															
				35	食塩		0.18	35	大豆															
				36	ごしょう		0.02	36	大豆															
				37	コーンクリーミードレッシング		6.00	37	大豆															
				【アーモンドフィッシュ】																				
				38	○ アーモンド入りフィッシュ	1.00	8.00	38	アーモンド															

アレルギー確認献立表(中)

★…別紙

みよし市立学校給食センター

9/16 (火)				アレルギー	9/17 (水)				アレルギー	9/18 (木)				アレルギー	9/19 (金)				アレルギー	9/22 (月)				アレルギー
1	きしめん			小麦	1	麦ごはん				1	ごはん				1	ごはん				1	ごはん			
2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳
3	きつねカレーきしめんの汁(米粉)			豚肉 小麦 大豆	3	中華飯の具(うずら卵入り)			鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆 卵	3	生揚げと野菜の白みそ汁			大豆	3	ひよこ豆と野菜のスープ			豚肉 鶏肉	3	マーボー豆腐			豚肉 小麦 大豆
4	ささみの梅しそフライ			鶏肉 小麦 大豆	4	コーンしゅうまい			小麦 豚肉 大豆	4	子持ちししゃもフライのレモンソースかけ(米粉)			小麦 大豆	4	ガンファンの具			豚肉 牛肉 鶏肉	4	春巻き			ごま 小麦 豚肉 大豆
5	きゅうりとわかめの酢の物			小麦 大豆	5	切り干し大根の中華サラダ			ごま 豚肉 小麦 大豆	5	もやしときゅうりのごま酢あえ			鶏肉 ごま 小麦 大豆	5	キャベツのサラダ(ウズベキスタン風)				5	チンゲンサイのごまソースあえ			小麦 大豆 ごま
																6 ぶどうヨーグルト			乳					
No	食 品 名	個数	純使用 g		No	食 品 名	個数	純使用 g		No	食 品 名	個数	純使用 g		No	食 品 名	個数	純使用 g		No	食 品 名	個数	純使用 g	
1	○ きしめん	1.00	250.00	小麦	1	麦ごはん	1.00	228.00		1	白飯	1.00	224.00		1	白飯	1.00	224.00		1	白飯	1.00	224.00	
2	○ 牛乳	1.00	206.00	乳	2	○ 牛乳	1.00	206.00	乳	2	○ 牛乳	1.00	206.00	乳	2	○ 牛乳	1.00	206.00	乳	2	○ 牛乳	1.00	206.00	乳
	【きつねカレーきしめんの汁(米粉)】					【中華飯の具(うずら卵入り)】					【生揚げと野菜の白みそ汁】					【ひよこ豆と野菜のスープ】					【マーボー豆腐】			
3	水		0.00		3	サラダ油		0.48		3	水		0.00		3	オリーブ油		0.48		3	○ 豚挽肉		30.00	豚肉
4	かつおぶし		2.40		4	おろししょうが		1.20		4	かつおぶし		2.40		4	おろしにんにく		0.60		4	おろししょうが		1.20	
5	○ 豚肉		24.00	豚肉	5	○ 豚肉		18.00	豚肉	5	こんにゃく		14.40		5	○ 無塩せきショルダーベーコン		6.00	豚肉	5	おろしにんにく		0.36	
6	たまねぎ		54.00		6	食塩		0.06		6	にんじん		9.60		6	たまねぎ		24.00		6	○ 豆板醤		0.25	大豆
7	にんじん		14.40		7	ごしょう		0.02		7	たまねぎ		26.40		7	○ チキンコンソメ		1.80	鶏肉 豚肉	7	にんじん		19.20	
8	○ 油揚げ		12.00	大豆	8	たまねぎ		36.00		8	はくさい		18.00		8	水		0.00		8	干ししいたけ		1.20	
9	米粉のカレールウ		10.80		9	にんじん		18.00		9	○ 生揚げ		30.00	大豆	9	○ チキンブイヨン		9.60	鶏肉	9	たまねぎ		60.00	
10	○ 濃口しょうゆ		4.80	小麦 大豆	10	干ししいたけ		0.96		10	○ 豆みそ		1.80	大豆	10	にんじん		12.00		10	○ 豚がらスープ		2.40	豚肉
11	カレー粉		0.10		11	たけのこ		6.00		11	○ 米みそ		8.40	大豆	11	じゃがいも		36.00		11	さとう(三温)		2.11	
12	食塩		0.12		12	○ チキンブイヨン		2.40	鶏肉	12	こまつな		9.60		12	ひよこまめ		24.00		12	清酒		1.20	
13	こまつな		7.20		13	水		0.00		13	【子持ちししゃもフライのレモンソースかけ(米粉)】				13	食塩		0.06		13	○ 豆みそ		5.28	大豆
14	ねぎ		6.00		14	○ 中華だし		1.80	鶏肉 小麦 大豆 ごま	13	○ 子持ちししゃもの米粉フライ	2.00	40.00		14	ごしょう		0.01		14	○ 濃口しょうゆ		6.60	小麦 大豆
	【ささみの梅しそフライ】				15	○ 豚がらスープ		3.60	豚肉	14	菜種白絞油		4.00	小麦 大豆	15	ローレル		0.01		15	○ 豆腐(水切り)		78.00	大豆
15	○ ささみ大葉梅肉フライ(60g)	1.00	60.00	鶏肉 小麦 大豆	16	○ うずら卵		24.00	卵	15	○ 濃口しょうゆ		2.80		16	パセリ		0.04		16	ねぎ		8.40	
16	菜種白絞油		6.00		17	はくさい		30.00		16	さとう(上白)		1.80		17	【ガンファンの具】				17	でんぶん		3.00	
	【きゅうりとわかめの酢の物】				18	もやし		24.00		17	みりん		3.00		18	サラダ油		0.30		18	【春巻き】			
17	はるさめ		3.60		19	○ 濃口しょうゆ		5.04	小麦 大豆	18	レモン果汁		1.20		19	○ 牛肉		42.00	牛肉	18	○ 春巻き	1.00	60.00	小麦 豚肉 大豆 ごま
18	だいこん		15.60		20	チンゲンサイ		12.00		19	水		2.00		20	食塩		0.04		19	菜種白絞油		6.00	
19	きゅうり		24.00		21	でんぶん		4.44		20	【もやしときゅうりのごま酢あえ】				21	ごしょう		0.02		20	【チンゲンサイのごまソースあえ】			
20	乾燥わかめ		0.72		22	【コーンしゅうまい】				22	切り干し大根		3.60		21	おろしにんにく		0.36		21	キャベツ		30.00	
21	酢		3.60		22	○ コーンしゅうまい	2.00	60.00	小麦 豚肉 大豆	23	もやし		30.00		22	たまねぎ		42.00		22	チンゲンサイ		24.00	
22	さとう(上白)		3.00		23	【切り干し大根の中華サラダ】				24	きゅうり		18.00		23	トマト水煮		30.00		23	ホールコーン		6.00	
23	○ 濃口しょうゆ		1.20	小麦 大豆	24	○ 無塩せきボンレスハム		6.00	豚肉	25	○ ささみオイル漬		6.00	鶏肉	24	赤パブリカ		6.00		24	まぐろオイル漬		6.00	
24	食塩		0.12		24	切り干し大根		6.60		26	酢		4.20		25	○ チキンコンソメ		1.20	鶏肉 豚肉	25	さとう(上白)		1.08	
					25	きゅうり		18.00		27	さとう(上白)		3.60	小麦 大豆	26	トマトケチャップ(3kg)		4.80		26	さとう(上白)		2.28	小麦 大豆
					26	酢		2.64		27	○ 濃口しょうゆ		0.60	ごま 大豆	27	さとう(上白)		1.80		27	濃口しょうゆ		2.04	
					27	オイスターソース		2.16		28	○ ごま油		1.44	ごま	28	食塩		0.02		28	○ ねりごま		3.00	ごま
					28	さとう(上白)		1.20	小麦 大豆						29	【キャベツのサラダ(ウズベキスタン風)】				29	にんじん		4.80	
					29	○ 濃口しょうゆ		0.96	小麦 大豆						30	にんじん		4.80		30	キャベツ		36.00	
					30	○ ごま油		1.08	ごま						31	キャベツ		36.00		31	きゅうり		14.40	
															32	きゅうり		14.40		32	レモン果汁		0.60	
															33	レモン果汁		0.60		33	さとう(上白)		0.84	
															34	さとう(上白)		0.84		34	オリーブ油		0.48	
															35	オリーブ油		0.48		35	食塩		0.36	
															36	食塩		0.36		36	ごしょう		0.01	
															37	ごしょう		0.01		37	【ぶどうヨーグルト】			
															37	○ ぶどうヨーグルト	1.00	70.00	乳					

アレルギー確認献立表(中)

★…別紙

みよし市立学校給食センター

9/24（水）				アレルギー	9/25（木）				アレルギー	9/26（金）				アレルギー	9/29（月）				アレルギー	9/30（火）				アレルギー									
1	ごはん				1	サンドイッチロール			小麦 乳 大豆	1	ごはん				1	ごはん				1	麦ごはん												
2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳									
3	肉じゃが			小麦 豚肉 大豆	3	フォー・ガー（鶏肉のフォー）			鶏肉 ごま 小麦 大豆	3	なすと高野豆腐のみそ汁			豚肉 大豆	3	具だくさん汁			小麦 鶏肉 大豆	3	キムチスープ			豚肉 小麦 大豆									
4	いわしのしょうが煮			小麦 大豆	4	バインミー風セルフサンドの具（★肉団子のトマト煮）			牛肉 鶏肉 小麦 豚肉 大豆	4	レバーとじゃがいもの甘辛煮			小麦 鶏肉 大豆	4	さんまの銀紙焼き			大豆	4	テジブルコギ丼の具			ごま 豚肉 小麦 大豆									
5	野菜とささみの梅肉あえ			小麦 鶏肉 大豆	5	野菜の3色あえ				5	アーモンドあえ			小麦 アーモンド 大豆	5	ひじきの煮付け			小麦 大豆	5	大根ときゅうりのナムル			小麦 大豆 ごま									
																				6	型抜きチーズ			乳									
No	食 品 名			個数	純使用 g		No	食 品 名			個数	純使用 g		No	食 品 名			個数	純使用 g		No	食 品 名			個数	純使用 g							
1	白飯			1.00	224.00	乳	1	○ サンドイッチロールパン			1.00	131.00	小麦 乳 大豆	1	白飯			1.00	224.00	乳	1	麦ごはん			1.00	228.00	乳						
2	○ 牛乳			1.00	206.00		2	○ 牛乳			1.00	206.00	乳	2	○ 牛乳			1.00	206.00		乳	2	○ 牛乳			1.00		206.00	乳				
3	【肉じゃが】						3	【フォー・ガー（鶏肉のフォー）】					3	【なすと高野豆腐のみそ汁】					3		【具だくさん汁】					3		【はくさいスープ】					
3	さとう（三温）			3.36	小麦 大豆		3	水				0.00	鶏肉	3	水				96.00		豚肉 大豆	3	水					0.00	豚肉				
4	○ 濃口しょうゆ			6.72			4	○ 鶏肉				24.00	鶏肉	4	いりこ				1.20			4	かつおぶし					1.20	24.00				
5	みりん			1.32			5	○ チキンブイヨン				9.60	鶏肉	5	かつおぶし				1.20			5	水					0.00					
6	○ 豚肉			33.60			豚肉	6	○ 中華だし				1.20	鶏肉 小麦 大豆 ごま	6	○ 豚肉						12.00	大豆	6	○ 鶏肉				18.00	鶏肉			
7	糸こんにゃく			36.00	小麦 大豆		7	たまねぎ				24.00	小麦 大豆	7	○ 油揚げ				6.00		大豆 大豆	7	干ししいたけ					0.48	豚肉				
8	にんじん			24.00			8	もやし				24.00		8	たまねぎ				30.00			8	にんじん					9.60					
9	たまねぎ			60.00			9	清酒				1.80		なす	9	なす						24.00	9	だいこん						18.00			
10	じゃがいも			78.00		10	○ 薄口しょうゆ				4.80	小麦 大豆		10	えのきたけ				8.40	10		さといも				14.40							
11	【いわしのしょうが煮】					11	レモン果汁				0.60	大豆 大豆		11	○ 高野豆腐（細切り）				1.80	11		○ 油揚げ				7.20	大豆						
11	★ いわしのしょうが煮			1.00		12	食塩				0.24			12	○ 米みそ				3.60	12		清酒				2.40	小麦 大豆						
11	【野菜とささみの梅肉あえ】					13	こしょう				0.02			13	○ 豆みそ				6.00	13		○ 濃口しょうゆ				5.40	小麦 大豆						
12	もやし			27.60		14	米粉めん				12.00			14	こまつな				9.60	14		○ 豆腐				36.00	大豆						
13	チンゲンサイ			18.00		15	水菜				9.60			【レバーとじゃがいもの甘辛煮】	15	じゃがいも				33.60		15	食塩				0.05	0.01					
14	ホールコーン			8.40		16	【バインミー風セルフサンドの具（肉団子のトマト煮）】							16	トマト水煮				18.00	16		こまつな				9.60	12.00						
15	○ ささみ水煮			12.00	鶏肉	17	トマト水煮				18.00		17	○ 鶏肉でん粉付き				26.40	鶏肉	【さんまの銀紙焼き】					17	【テジブルコギ丼の具】							
16	○ 濃口しょうゆ			1.68	小麦 大豆	18	さとう（上白）				2.40		小麦 大豆	18	○ 鶏レバーでん粉付き				21.60	鶏肉	17	○ さんまの銀紙焼き			1.00	60.00	大豆	17	サラダ油				0.30
17	さとう（上白）			1.08	小麦 大豆	19	○ たまりしょうゆ				1.20		19	菜種白絞油				8.16	小麦 大豆	18	【ひじきの煮付け】					18	○ 豚肉				42.00	豚肉	
18	サラダ油			1.20		20	トマトケチャップ（3kg）				8.40		20	○ 濃口しょうゆ				2.76		20	サラダ油				0.48	19	おろししょうが				0.18		
19	梅肉			2.00		21	★ 肉だんご（フライ）				42.00	牛肉 鶏肉 小麦 豚肉 大豆	21	さとう（上白）				3.48		21	にんじん				12.00	20	おろしにんにく				0.18		
						22	食塩				0.02	22	【アーモンドあえ】				18.00	22		突きこんにゃく				8.40	21	にんじん				6.00			
						23	【野菜の3色あえ】					23	もやし				6.00	23		ちくわ				9.60	22	たまねぎ				36.00			
						24	にんじん				6.00	24	にんじん				6.00	24		米ひじき				3.00	23	もやし				18.00			
					25	きゅうり				15.60	25	キャベツ				30.00	25	水				12.00	24	清酒				1.80					
					26	だいこん				24.00	26	ほうれんそう				12.00	26	かつおぶし				1.20	25	○ 濃口しょうゆ				4.80	小麦 大豆				
					27	酢				1.44	27	さとう（上白）				1.20	27	さとう（三温）				1.80	26	さとう（三温）				1.80					
					28	さとう（上白）				1.44	28	○ 濃口しょうゆ				2.76	小麦 大豆	28	みりん				0.48	27	食塩				0.05				
					29	食塩				0.05	29	○ アーモンドパウダー				3.60	アーモンド	29	○ 濃口しょうゆ				3.60	28	にら				3.60				