

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 (火)				アレルギー	9/2 (水)				アレルギー	9/3 (木)				アレルギー	9/4 (金)				アレルギー	9/7 (月)				アレルギー		
1	ご飯				1	ご飯				1	わかめご飯				1	クロワッサン			小麦 乳 大豆	1	ソフトめん			小麦		
2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳		
3	夏野菜とひき肉のカレー			豚肉 りんご 鶏肉	3	けんちん汁			小麦 大豆	3	豚汁			豚肉 大豆	3	野菜のコンソメ煮			豚肉 鶏肉	3	ミートソース(柿ピューレ入り)			鶏肉 豚肉 小麦 大豆		
4	愛知の大豆入りナゲット			鶏肉 大豆	4	鶏そぼろ丼の具			小麦 大豆 鶏肉	4	ホキの米粉フライレモンソースかけ			小麦 大豆	4	ハンバーグのトマトソースかけ			鶏肉 豚肉 大豆	4	チーズオムレツ			卵 鶏肉 乳 大豆		
5	ポテトと枝豆のサラダ			大豆	5	小松菜のごまソースあえ			小麦 大豆 ごま	5	ウルトラ元気サラダ			豚肉 ごま	5	みよし市産梨のアセロラジュレあえ			もも りんご	5	コールスローサラダ					
【◎スマイル給食◎】																										
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	豚肉	1	白飯	1.00	224.00	乳	1	わかめご飯	1.00	231.00	豚肉	1	○ クロワッサン	1.00	66.00	小麦 乳 大豆	1	○ ソフトめん	1.00	270.00	小麦		
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	2	○ 牛乳	1.00	206.00	乳		
【夏野菜とひき肉のカレー】					【けんちん汁】					【豚汁】					【野菜のコンソメ煮】				【ミートソース(柿ピューレ入り)】							
3	おろしにんにく		0.60		3	水		0.00		3	水		0.00		3	○ 鶏肉		18.00	鶏肉	3	○ 豚挽肉		33.00	豚肉		
4	おろししょうが		0.84		4	かつおぶし		1.20		4	かつおぶし		2.40		4	○ チキンコンソメ		1.80	鶏肉 豚肉	4	食塩		0.42			
5	○ 豚挽肉		48.00		5	いりこ		1.20		5	○ 豚肉		24.00		5	水		0.00		5	赤ぶどう酒		1.20			
6	食塩		0.18		6	ごぼう		6.00		6	だいこん		18.00		6	だいこん		48.00		6	セロリ		6.00			
7	カレー粉		0.08		7	干ししいたけ		0.60		7	にんじん		9.60		7	にんじん		14.40		7	にんじん		24.00			
8	ガラムマサラ		0.05		8	にんじん		9.60		8	はくさい		14.40		8	たまねぎ		36.00		8	たまねぎ		84.00			
9	赤ぶどう酒		1.80		9	だいこん		21.60		9	○ 油揚げ		6.00		9	じゃがいも		72.00		9	○ 大豆		6.00	大豆		
10	たまねぎ		72.00		10	こんにゃく		12.00		10	○ 豆腐		30.00		10	ローレル		0.01		10	○ チキンコンソメ		0.48	鶏肉 豚肉		
11	えのきたけ		6.00		11	○ 油揚げ		7.20		大豆	11	○ あわせみそ			9.60	大豆	11	食塩		0.06		11	ナツメッグ		0.02	
12	○ チキンコンソメ		1.20		12	清酒		1.20			12	こまつな			7.20		12	こしょう		0.03		12	パプリカ		0.12	
13	水		0.00		13	○ 濃口しょうゆ		6.36		小麦 大豆	13	【ホキの米粉フライレモンソースかけ】				13	チンゲンサイ		12.00		13	ローレル		0.02		
14	トマト水煮		21.60		14	○ 豆腐		36.00		大豆	13	米粉のホキフライ	1.00		50.00		14	【ハンバーグのトマトソースかけ】				14	トマトケチャップ(3kg)		26.40	
15	かぼちゃ		18.00		15	食塩		0.05			14	菜種白絞油			5.00		14	○ ハンバーグ	1.00	60.00	鶏肉 豚肉 大豆	15	トマト水煮		30.00	
16	なす		21.60		16	ねぎ		9.60			15	さとう(上白)			2.20		15	トマト水煮		12.00		16	トマトピューレ		3.60	
17	トマトケチャップ(3kg)		2.40	17	【鶏そぼろ丼の具】				16	みりん		3.50		16	さとう(上白)		1.80		17	ウスターソース(1.8L)		3.60				
18	○ 中濃ソース		1.80	りんご	17	さとう(三温)		4.20		17	○ 濃口しょうゆ		3.20	小麦 大豆	17	ウスターソース(1.8L)		2.40		18	○ ドミグラスソース		13.20	鶏肉 小麦		
19	米粉のカレールウ		15.60		18	○ 濃口しょうゆ		4.08	小麦 大豆	18	レモン果汁		1.20		18	トマトケチャップ(3kg)		4.80		19	柿ピューレ		3.60			
【愛知の大豆入りナゲット】					19	おろししょうが		0.60		19	水		2.80		【みよし市産梨のアセロラジュレあえ】				20	でんぶん		1.44				
20	○ だいたナゲット	2.00	40.00	鶏肉 大豆	20	○ 鶏挽肉		50.40	鶏肉	【ウルトラ元気サラダ】				19	★ アセロラジュレ(冷凍)		24.00	りんご	21	水		0.00				
21	菜種白絞油		4.00		21	ホールコーン		30.00		21	○ 無塩せきボンレスハム		6.00	豚肉	20	○ 黄桃ダイス(袋詰)		18.00	もも	22	バセリ		0.04			
【ポテトと枝豆のサラダ】					22	グリーンピース		4.80		22					21	バインチビット(袋詰)		18.00		【チーズオムレツ】						
22	じゃがいも		54.00	大豆	【小松菜のごまソースあえ】				22	にんじん		6.00		22	梨		24.00		23	○ チーズ入りオムレツ	1.00	60.00	卵 鶏肉 乳 大豆			
23	○ えだまめ		14.40		23	もやし		21.60		23	キャベツ		27.60						24	にんじん		6.00				
24	ホールコーン		6.00		24	キャベツ		18.00		24	きゅうり		12.00						25	キャベツ		38.40				
25	食塩		0.12		25	こまつな		14.40		25	ホールコーン		6.00						26	きゅうり		12.00				
26	こしょう		0.02		26	まぐろオイル漬		6.00		26	サラダ油		1.20						27	ホールコーン		12.00				
27	コーンクリーミードレッシング		6.00		27	さとう(上白)		1.08		27	酢		1.68						28	食塩		0.04				
					28	○ 濃口しょうゆ		1.80	小麦 大豆	28	さとう(上白)		1.20						29	こしょう		0.01				
					29	酢		1.80		29	食塩		0.24						30	コールスロードレッシング		6.00				
					30	○ ねりごま		3.60	ごま	30	こしょう		0.02													
										31	○ いりごま		0.60	ごま												
									32	花かつお		0.24														

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 (火)				アレルギー	9/9 (水)				アレルギー	9/10 (木)				アレルギー	9/11 (金)				アレルギー	9/14 (月)				アレルギー										
1	ご飯				1	ご飯				1	米粉パン			小麦 乳 大豆	1	玄米ご飯				1	きしめん			小麦										
2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳										
3	マーボーなす			豚肉 小麦 大豆	3	沢煮わん			豚肉 小麦 大豆	3	お星さまスープ			豚肉 鶏肉	3	生揚げとじゃが芋のつゆだく煮			小麦 鶏肉 大豆	3	きつねカレーきしめんの汁			豚肉 小麦 大豆										
4	おかからと大豆のしゅうまい			小麦 豚肉 大豆	4	子持ちししゃもフライ			小麦	4	ミートボール			鶏肉 小麦 大豆 豚肉 りんご	4	なすみそメンチカツ			小麦 豚肉 大豆	4	ちくわの磯辺揚げ			小麦										
5	パンバンジー			鶏肉 ごま 小麦 大豆	5	菊花あえ			小麦 大豆	5	お豆ちゃんのごまサラダ			鶏肉 ごま 小麦 大豆	5	小松菜としらすの手作りふりかけ			小麦 ごま 大豆	5	野菜とささみの梅肉あえ			小麦 鶏肉 大豆										
					6	中濃ソース			りんご 大豆	6	アーモンドフィッシュ			アーモンド																				
					7	蒲郡みかんゼリー																												
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	1	白飯			1.00	224.00	1	○ 米粉パン			1.00	119.00	小麦 乳 大豆	1	玄米ご飯			1.00	226.00	1	○ きしめん			1.00	250.00	小麦			
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
3	【マーボーなす】					豚肉	3	【沢煮わん】					豚肉	3	【お星さまスープ】					鶏肉 豚肉	3	【生揚げとじゃが芋のつゆだく煮】					鶏肉	3	【きつねカレーきしめんの汁】					豚肉
4	○ 豚挽肉				30.00	豚肉	4	水				0.00		4	たまねぎ				30.00		4	水				0.00		4	かつおぶし				2.40	
5	○ おろししょうが				1.20		5	かつおぶし				2.40		5	にんじん				12.00		5	かつおぶし				2.40		5	○ 鶏肉				26.40	豚肉
6	○ おろしにんにく				0.36		6	○ 豚肉				26.40	豚肉	6	○ チキンコンソメ				1.80	鶏肉 豚肉	6	○ 鶏肉				24.00	鶏肉	6	和風だし(顆粒)				0.60	
7	○ 豆板醤				0.24	大豆	7	干しいたけ				0.60		7	水				0.00	鶏肉	7	清酒				1.80		7	たまねぎ				54.00	
8	にんじん				18.00		8	ごぼう				9.60		8	○ チキンフイヨン				7.20	鶏肉	8	さとう(上白)				1.80		8	にんじん				14.40	
9	たまねぎ				60.00		9	たけのこ				6.00		9	じゃがいも				24.00		9	薄口しょうゆ				4.80	小麦 大豆	9	○ 油揚げ				12.00	大豆
10	○ 豚がらスープ				2.40	豚肉	10	にんじん				15.60		10	食塩				0.12	小麦 大豆	10	濃口しょうゆ				1.20	小麦 大豆	10	米粉のカレールウ				10.80	
11	なす				54.00		11	油揚げ				4.80	大豆	11	こしょう				0.01	小麦 大豆	11	濃口しょうゆ				1.20	小麦 大豆	11	濃口しょうゆ				4.80	小麦 大豆
12	さとう(三温)				2.11		12	えのきたけ				8.40		12	マカロニ(米粉)				8.40		12	にんじん				14.40		12	カレー粉				0.10	
13	清酒				1.20		13	清酒				1.44		13	じゃがいも				42.00		13	にんじん				14.40		13	食塩				0.12	
14	○ 濃口しょうゆ				5.40	小麦 大豆	14	こしょう				0.02		14	【ミートボール】					鶏肉 小麦 大豆 豚肉 りんご	14	じゃがいも				9.60		14	ごまつな				7.20	
15	○ 豆みそ				4.80	大豆	15	薄口しょうゆ				5.40	小麦 大豆	15	★ ミートボール			2.00	50.00		15	しめじ				9.60		15	ねぎ				6.00	
16	オイスターソース				1.20		16	食塩				0.24		16	【お豆ちゃんのごまサラダ】					大豆	16	チンゲンサイ				14.40		16	【なすみそメンチカツ】					
17	ねぎ				12.00		17	みつば				3.60		17	○ 蒸し大豆				19.20	大豆	17	【なすみそメンチカツ】				60.00	小麦 豚肉 大豆	17	ちくわ			3.00	60.00	
18	でんぷん				1.80		18	【子持ちししゃもフライ】						18	○ えだまめ				14.40	大豆	18	○ 菜種白絞油				6.00		18	○ 小麦粉				9.00	小麦
19	【おかからと大豆のしゅうまい】					小麦 豚肉 大豆	19	○ 子持ちししゃもフライ			2.00	40.00	小麦	19	キャベツ				14.40		19	【小松菜としらすの手作りふりかけ】					ごま	19	【ちくわの磯辺揚げ】					
20	○ おかからと大豆のしゅうまい			3.00	54.00	小麦 豚肉 大豆	20	菜種白絞油				4.00		20	○ ささみオイル漬				4.80	鶏肉 小麦 大豆	20	○ ごま油				0.42		20	【野菜とささみの梅肉あえ】					
21	【パンバンジー】						21	【菊花あえ】						21	食塩				0.06		21	ちりめんじゃこ				5.40		21	もやし				27.60	
22	キャベツ				30.00		22	ちくわ				8.40		22	こしょう				0.01		22	こまつな				16.80		22	チンゲンサイ				12.00	
23	きゅうり				18.00		23	もやし				33.60		23	○ ねりごま				3.60	ごま	23	清酒				0.48		23	ホールコーン				8.40	
24	○ ささみ水煮				18.00	鶏肉	24	ほうれんそう				18.00		24	薄口しょうゆ				1.80	小麦 大豆	24	濃口しょうゆ				0.54	小麦 大豆	24	○ ささみ水煮				12.00	鶏肉
25	酢				2.16		25	さく				0.96		25	酢				1.80		25	さとう(上白)				0.96		25	濃口しょうゆ				1.44	小麦 大豆
26	さとう(上白)				1.08		26	薄口しょうゆ				2.40	小麦 大豆	26	レモン果汁				0.60		26	食塩				0.07		26	さとう(上白)				1.08	
27	○ 濃口しょうゆ				2.16	小麦 大豆	27	さとう(上白)				0.36		27	【アーモンドフィッシュ】					アーモンド	27	○ いりごま				0.96	ごま	27	サラダ油				1.20	
28	○ ねりごま				3.60	ごま	28	【中濃ソース】						28	○ アーモンド入りフィッシュ			1.00	8.00		28	花かつお				1.68		28	梅肉				2.00	
29	○ すりごま				0.60	ごま	29	○ 中濃ソース(160ml)				4.80	りんご 大豆																					
							30	【蒲郡みかんゼリー】																										
							31	蒲郡みかんゼリー			1.00	60.00																						

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

9/15 (火)				アレルギー	9/16 (水)				アレルギー	9/17 (木)				アレルギー	9/18 (金)				アレルギー	9/24 (木)				アレルギー
1	麦ご飯				1	ご飯				1	小型ロールパン			小麦 乳 大豆	1	ご飯				1	ご飯			
2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳
3	キムチスープ			豚肉 小麦 大豆	3	おごうさん団子汁			豚肉 大豆	3	冬がんと鶏団子のクリームスープ(乳あり)			鶏肉 豚肉 乳 大豆	3	生揚げのオイスターソース煮込み			豚肉 小麦 大豆	3	肉じゃが			小麦 豚肉 大豆
4	テジブルコギ丼の具			ごま 豚肉 小麦 大豆	4	チキンチキンごぼう			小麦 鶏肉 大豆	4	パンネボロネーゼ			豚肉 小麦 鶏肉	4	春巻き			ごま 小麦 豚肉 大豆	4	白ごま入りつくね			鶏肉 ごま 小麦 豚肉 大豆
5	大根ときゅうりのナムル			小麦 大豆 ごま	5	野菜のしんこあえ			ごま	5	かぼちゃとコーンのサラダ			小麦 アーモンド 大豆	5	切り干し大根とひじきの中華サラダ			小麦 大豆 ごま	5	もやしとほうれん草のレモンあえ			
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	麦ご飯	1.00	228.00		1	白飯	1.00	224.00		1	○ 小型ロールパン	1.00	64.00	小麦 乳 大豆	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
	【キムチスープ】					【おごうさん団子汁】					【冬がんと鶏団子のクリームスープ(乳あり)】					【生揚げのオイスターソース煮込み】					【肉じゃが】			
3	○ 無塩せきショルダーベーコン		9.60	豚肉	3	水		0.00		3	たまねぎ		30.00	鶏肉 豚肉	3	サラダ油		0.48		3	さとう(三温)		3.60	
4	水		0.00		4	いりこ		2.40		4	○ チキンコンソメ		1.56		4	おろししょうが		1.20		4	○ 濃口しょうゆ		6.96	小麦 大豆
5	いりこ		2.40		5	○ 豚肉		12.00	豚肉	5	水		0.00		5	○ 豚肉		24.00	豚肉	5	みりん		1.32	
6	○ 豚がらスープ		6.00	豚肉	6	にんじん		9.60		6	にんじん		9.60		6	にんじん		14.40		6	○ 豚肉		33.60	豚肉
7	干しいたけ		0.60		7	だいこん		18.00		7	○ 鶏肉団子		21.60	鶏肉	7	干しいたけ		1.20		7	糸こんにゃく		36.00	
8	はくさい		18.00		8	さといも		18.00		8	とうがん		48.00		8	たまねぎ		42.00		8	にんじん		24.00	
9	○ 豆腐		36.00	大豆	9	○ 豆腐		18.00	大豆	9	○ 牛乳		30.00	乳	9	○ 豚がらスープ		1.20	豚肉	9	たまねぎ		60.00	
10	清酒		1.20		10	白玉団子		30.00	大豆	10	○ 脱脂粉乳		2.40	乳	10	水		0.00		10	じゃがいも		84.00	
11	○ 濃口しょうゆ		0.36	小麦 大豆	11	○ 米みそ		9.60	大豆	11	○ チーズ		2.40	乳	11	さとう(上白)		1.44		11	【白ごま入りつくね】			
12	○ 米みそ		6.60	大豆	12	葉ねぎ		7.20		12	上新粉		3.60		12	オイスターソース		1.20		12	○ 白ごま入りつくね	2.00	40.00	鶏肉 小麦 豚肉 大豆 ごま
13	キムチ(はくさい)		12.00			【チキンチキンごぼう】				13	食塩		0.12		13	○ 濃口しょうゆ		7.92	小麦 大豆	13	【もやしとほうれん草のレモンあえ】			
14	こしょう		0.01		13	ごぼう		26.40		14	こしょう		0.02		14	清酒		2.40		14	もやし		36.00	
15	チンゲンサイ		12.00		14	でんぶん		2.64		15	○ 生クリーム		2.40	乳	15	こしょう		0.02		15	ほうれんそう		15.60	
	【テジブルコギ丼の具】				15	○ 鶏肉でん紛付き		42.00	鶏肉	16	食塩		0.12		16	食塩		0.12		16	まぐろオイル漬		8.40	
16	サラダ油		0.30		16	菜種白絞油		7.20		16	○ えだまめ		8.40	大豆	17	赤パブリカ		4.80		17	酢		0.96	
17	○ 豚肉		45.60	豚肉	17	○ えだまめ		8.40	大豆	17	オリーブ油		1.20		18	○ 生揚げ		60.00	大豆	18	レモン果汁		0.36	
18	おろししょうが		0.18		18	清酒		3.60		18	おろしにんにく		0.18		19	ねぎ		9.60		19	さとう(上白)		0.96	
19	おろしにんにく		0.22		19	○ 濃口しょうゆ		2.64	小麦 大豆	19	○ 豚挽肉		24.00	豚肉	20	でんぶん		3.00		20	食塩		0.36	
20	にんじん		6.00		20	さとう(上白)		2.64		20	食塩		0.05			【春巻き】				21	こしょう		0.02	
21	たまねぎ		42.00		21	みりん		1.20		21	セロリ		2.40		21	○ 春巻き	1.00	60.00	小麦 豚肉 大豆 ごま	22	【切り干し大根とひじきの中華サラダ】			
22	もやし		14.40			【野菜のしんこあえ】				22	たまねぎ		48.00		22	菜種白絞油		6.00		23	切り干し大根		4.80	
23	清酒		1.80		22	キャベツ		24.00		23	エリンギ		7.20		23	○ 濃口しょうゆ		1.80		24	きゅうり		18.00	
24	○ 濃口しょうゆ		5.16	小麦 大豆	23	きゅうり		14.40		24	○ チキンコンソメ		0.24	鶏肉 豚肉	24	まぐろオイル漬		7.20		25	ひじき(水煮)		7.80	
25	さとう(三温)		2.04		24	たくあん		14.40		25	水		0.00		26	酢		1.80		26	さとう(上白)		0.96	
26	食塩		0.05		25	食塩		0.06		26	白ぶどう酒		0.96		27	○ 濃口しょうゆ		1.80	小麦 大豆	27	○ 濃口しょうゆ		1.80	
27	にら		3.60		26	○ いりごま		1.20	ごま	27	トマトピューレ		9.60		28	ごま油		0.60	ごま	28	ごま油		0.60	
28	○ ごま油		0.24	ごま						28	トマトケチャップ(3kg)		8.40											
	【大根ときゅうりのナムル】									29	さとう(上白)		0.60											
29	だいこん		30.00							30	こしょう		0.02											
30	きゅうり		26.40							31	ローレル		0.02											
31	まぐろオイル漬		6.00							32	○ マカロニ(ペンネ)		18.00	小麦										
32	さとう(上白)		1.56							33	食塩		0.60											
33	○ 濃口しょうゆ		2.76	小麦 大豆						34	パセリ		0.02											
34	○ ごま油		0.84	ごま							【かぼちゃとコーンのサラダ】													
35	○ いりごま		2.40	ごま						35	かぼちゃ		33.60											
										36	きゅうり		12.00											
										37	ホールコーン		14.40											
										38	○ 濃口しょうゆ		0.06	小麦 大豆										
										39	食塩		0.12											
										40	こしょう		0.02											
										41	○ マヨネーズ風ドレッシング		7.20	大豆										
										42	○ アーモンド(スライス)		3.60	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

9/25 (金)				アレルギー	9/28 (月)				アレルギー	9/29 (火)				アレルギー	9/30 (水)				アレルギー
1	ご飯				1	ご飯				1	中華めん			小麦	1	麦ご飯			
2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳	2	牛乳			乳
3	具だくさんみそ汁			鶏肉 大豆	3	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ			鶏肉 豚肉 小麦 大豆	3	鶏塩めんのスープ			ごま 鶏肉	3	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁			大豆
4	里芋コロッケ			鶏肉 小麦 大豆	4	さんまの銀紙焼き			大豆	4	津ぎようざ風揚げぎようざ			鶏肉 小麦 豚肉 大豆	4	さばの塩焼き			さば
5	キャベツときゅうりの赤じそあえ				5	きのこのカレーきんぴら			豚肉 小麦 大豆	5	りんご			りんご	5	彩り納豆			小麦 大豆
6	月見だんご																		
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		1	白飯	1.00	224.00		1	○ 中華めん(ラーメン)	1.00	240.00	小麦	1	麦ご飯	1.00	228.00	
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
	【具だくさんみそ汁】					【野菜たっぷり豚塩ちゃんこ】					【鶏塩めんのスープ】					【じゃが芋と玉ねぎのみそ汁】			
3	水		0.00		3	水		0.00		3	○ ごま油		0.60	ごま	3	水		0.00	
4	かつおぶし		2.40		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	
5	○ 鶏肉		14.40	鶏肉	5	○ チキンピュヨン		3.00	鶏肉	5	おろししょうが		0.60		5	たまねぎ		30.00	
6	ごぼう		6.00		6	○ 豚肉		30.00	豚肉	6	○ 鶏肉		36.00	鶏肉	6	じゃがいも		42.00	
7	こんにゃく		8.40		7	おろしにんにく		0.06		7	にんじん		12.00		7	○ 油揚げ		6.00	大豆
8	たまねぎ		18.00		8	清酒		3.60		8	はくさい		30.00		8	○ 豆腐		24.00	大豆
9	○ 油揚げ		9.60	大豆	9	○ 薄口しょうゆ		1.44	小麦 大豆	9	水		0.00		9	○ あわせみそ		9.60	大豆
10	しめじ		6.00		10	にんじん		14.40		10	いりこ		2.40		10	こまつな		6.00	
11	○ 豆腐		24.00	大豆	11	キャベツ		30.00		11	○ 中華だし		1.80	鶏肉 ごま		【さばの塩焼き】			
12	はくさい		14.40		12	しらたき		15.60		12	干しいたけ		0.84		11	○ さば切り身	1.00	50.00	さば
13	○ 米みそ		3.60	大豆	13	○ 焼き豆腐		30.00	大豆	13	乾燥わかめ		0.12		12	食塩		0.05	
14	○ 豆みそ		6.00	大豆	14	食塩		0.60		14	ねぎ		14.40		13	サラダ油		0.10	
15	ねぎ		6.00		15	チンゲンサイ		20.40		15	食塩		0.84			【彩り納豆】			
	【里芋コロッケ】					【さんまの銀紙焼き】				16	でんぷん		1.20		14	にんじん		8.40	
16	○ 里芋コロッケ (60g)	1.00	60.00	鶏肉 小麦 大豆	16	○ さんまの銀紙焼き	1.00	60.00	大豆	17	なると		14.40		15	ほうれんそう		10.80	
17	菜種白絞油		6.00			【きのこのカレーきんぴら】				18	○ ぎようざ	1.00	50.00	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	16	○ 糸引納豆		36.00	大豆
	【キャベツときゅうりの赤じそあえ】				17	サラダ油		0.48		19	菜種白絞油		5.00		17	○ 濃口しょうゆ		3.00	小麦 大豆
18	キャベツ		42.00		18	おろしにんにく		0.04		20	【りんご】			りんご	18	さとう (上白)		0.48	
19	きゅうり		14.40		19	○ 無塩せきショルダーベーコン		4.80	豚肉		○ りんご		57.50						
20	赤じそ		0.90		20	しめじ		9.60											
21	食塩		0.02		21	エリンギ		9.60											
	【月見だんご】				22	じゃがいも		26.40											
22	○ 月見だんご (30g)	1.00	30.00		23	赤パプリカ		3.60											
					24	ピーマン		3.60	小麦 大豆										
					25	○ 濃口しょうゆ		0.60											
					26	さとう (三温)		0.48											
					27	トマトケチャップ (3kg)		1.20											
					28	カレー粉		0.12											
					29	食塩		0.10											