

詳細献立表

1 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

\* ( ) 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。  
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年11月 1日 ~ 令和 8年11月30日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:A

| 日 付  | 料 理 名            | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2(月) | わかめごはん           | 精白米(65g), 炊き込みわかめ(2g)                                                                                                                                                                                                                       |
|      | 牛乳               | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | すまし汁             | 水(130g), 削り節 かつお(3.40g), だし昆布(1.70g), 若鶏もも 皮つき(10g), えのきたけ(5g), だいこん(20g), 木綿豆腐(12g), かまぼこ(6g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(0.70g), 粗塩(0.75g), 根深ねぎ(5g), ほうれん草(6g)                                                                                |
|      | ししゃもの唐揚げ(低1・中高2) | ししゃも(40g), しょうが(0.50g), にんにく(0.60g), こいくちしょうゆ(1g), 清酒 上撰(1g), 片栗粉(6g), なたね油(4g)                                                                                                                                                             |
|      | 小松菜サラダ           | キャベツ(20g), にんじん(10g), こまつな(35g)                                                                                                                                                                                                             |
|      | *和風ドレッシング        | 和風ドレッシング(6g)                                                                                                                                                                                                                                |
| 4(水) | 背割りミルクコッペパン      | ミルクパン(67.50g)                                                                                                                                                                                                                               |
|      | 牛乳               | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | マカロニ入りポトフ        | ウインナー(30g), ベーコン(8g), じゃがいも(35g), たまねぎ(20g), キャベツ(10g), にんじん(5g), 冷凍蒸し大豆(5g), こいくちしょうゆ(0.80g), 食塩(0.50g), 白こしょう(0.01g), 鶏ガラスープ(10g), 水(95g), マカロニ(5g)                                                                                       |
|      | チリコンカン           | なたね油(0.30g), にんにく(0.30g), 豚ひき肉(20g), たまねぎ(40g), にんじん(15g), 冷凍蒸し大豆(25g), チリパウダー(0.06g), トマトピューレ(15g), トマトケチャップ(5g), ウスターソース(0.50g), 粗塩(0.60g), 白こしょう(0.01g), 三温糖(0.30g), こいくちしょうゆ(0.50g), 水(10g), 薄力粉 1等(1.80g), なたね油(1.80g), パセリ(乾燥)(0.05g) |
|      | りんご缶・りんごゼリー      | りんご缶詰(25g), りんごゼリー(25g)                                                                                                                                                                                                                     |
| 5(木) | ごはん              | 精白米(75g)                                                                                                                                                                                                                                    |
|      | 牛乳               | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | 五目汁              | だし昆布(0.20g), 水(120g), 削り節 かつお(2g), 豚もも 脂身つき(10g), 清酒 上撰(1g), だいこん(20g), にんじん(7g), 油揚げ(4g), 木綿豆腐(15g), ぶなしめじ(3g), 根深ねぎ(5g), こいくちしょうゆ(3g), 食塩(0.78g)                                                                                          |
|      | 豚丼の具             | なたね油(0.40g), しょうが(0.50g), 豚もも 脂身つき(30g), 豚ばら 脂身つき(10g), 清酒 上撰(1g), たまねぎ(45g), にんじん(12g), たけのこ水煮缶詰(10g), こんにゃく(10g), 水(20g), 削り節 かつお(1g), 三温糖(2.20g), 粗塩(0.15g), 本みりん(2g), こいくちしょうゆ(6g)                                                      |
|      | りんご(生)           | りんご 皮つき(35g)                                                                                                                                                                                                                                |
| 6(金) | ごはん              | 精白米(70g)                                                                                                                                                                                                                                    |
|      | 牛乳               | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | 豚汁               | なたね油(0.20g), 豚もも 脂身つき(15g), 清酒 上撰(1g), にんじん(10g), ごぼう(5g), だいこん(15g), さといも(25g), こんにゃく(7g), 木綿豆腐(15g), 根深ねぎ(7g), 白みそ(4g), 赤みそ(7.90g), 削り節 かつお(2g), 水(100g)                                                                                  |
|      | 鯖の香味焼き           | さば(50g), にんにく(1g), 三温糖(0.50g), 清酒 本醸造酒(1g), 本みりん(1g), こいくちしょうゆ(4g), とうがらし(0.01g), ごま油(0.30g), ごま いら(0.50g)                                                                                                                                  |
|      | のり和え             | はくさい(45g), ほうれん草(10g), にんじん(5g)                                                                                                                                                                                                             |
|      | *刻みのり            | ほしのり(0.50g)                                                                                                                                                                                                                                 |
|      | *しょうゆ            | こいくちしょうゆ(3g)                                                                                                                                                                                                                                |
| 9(月) | 抹茶きなこ揚げパン        | コッペパン(60g), なたね油(8g), 食塩(0.01g), 上白糖(8g), きな粉(3.60g), 抹茶(0.20g)                                                                                                                                                                             |
|      | 牛乳               | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                  |
|      | 白菜と肉団子のスープ       | ベーコン(10g), にんじん(10g), 冷凍蒸し大豆(5g), 清酒 本醸造酒(1g), 鶏ガラスープ缶(20g), 粗塩(0.50g), 白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(1g), はくさい(25g), 肉団子(35g), こまつな(10g), 根深ねぎ(5g)                                                                                                |
|      | 炒めかみかみサラダ        | なたね油(0.40g), ごぼう(10g), キャベツ(35g), にんじん(5g), するめ(2g), こいくちしょうゆ(0.90g), 米酢(1g), 粗塩(0.30g), 三温糖(0.30g), 白こしょう(0.02g)                                                                                                                           |
|      | *ノンエッグマヨネーズ      | ノンエッグマヨネーズ(6g)                                                                                                                                                                                                                              |

詳細献立表

2 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

\* ( ) 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。  
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年11月 1日 ~ 令和 8年11月30日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:A

| 日 付   | 料 理 名          | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10(火) | ごはん            | 精白米(65g)                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | 牛乳             | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | けんちん汁          | だし昆布(0.30g), 水(120g), 削り節 かつお(2g), 清酒 上撰(0.50g), 油揚げ(5g),<br>こんにゃく(10g), だいこん(25g), ごぼう(5g), 干しいたけ(0.50g),<br>こいくちしょうゆ(3.50g), 粗塩(0.65g), 根深ねぎ(10g)                                                                                                     |
|       | 鶏肉とさつま芋の甘辛煮    | 若鶏もも 皮つき(40g), しょうが(0.50g), にんにく(0.30g), こいくちしょうゆ(0.90g),<br>清酒 上撰(0.80g), 片栗粉(7.60g), なたね油(5g), さつまいも(30g), なたね油(揚げ油)(3g),<br>なたね油(炒め油)(0.30g), にんにく(0.50g), たまねぎ(20g), にんじん(13g), 鶏ガラスープ缶(3g),<br>三温糖(1.50g), こいくちしょうゆ(3g), 本みりん(0.60g), 清酒 上撰(0.60g) |
|       | ブロッコリーサラダ      | ブロッコリー(25g), にんじん(15g), 冷凍ホールコーン(5g)                                                                                                                                                                                                                    |
|       | *たまねぎドレッシング    | たまねぎドレッシング(6g)                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11(水) | 麦ごはん           | 精白米(70g), 精麦(1g)                                                                                                                                                                                                                                        |
|       | 牛乳             | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | 生揚げと豚肉のキムチ炒め   | なたね油(0.20g), にんにく(0.20g), しょうが(0.20g), 豚もも 脂身つき(35g),<br>にんじん(15g), はくさいキムチ(20g), 水(18.50g), 鶏ガラスープ缶(5g), 三温糖(1.50g),<br>本みりん(1g), こいくちしょうゆ(3g), 清酒 本醸造酒(1.50g), 赤みそ(3g), 生揚げ(50g),<br>にら(3g), 片栗粉(1.50g)                                               |
|       | 餃子 (2)         | 冷凍ぎょうざ(40g)                                                                                                                                                                                                                                             |
|       | みかん (生)        | みかん(50g)                                                                                                                                                                                                                                                |
| 12(木) | 朝焼き食パン         | 食パン(75g)                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | 牛乳             | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | トマトシチュー        | なたね油(0.40g), にんにく(0.30g), 豚もも 脂身つき(35g), 赤ワイン(2g), たまねぎ(45g),<br>にんじん(15g), じゃがいも(50g), マッシュルーム 水煮缶詰(5g), レンズまめ(3g), 水(80g),<br>鶏ガラスープ缶(15g), 粗塩(0.10g), 白こしょう(0.02g), 三温糖(0.40g),<br>トマトケチャップ(13g), 中濃ソース(4g), トマトピューレ(7g), 薄力粉 1等(4g),<br>なたね油(4g)    |
|       | ほうれん草とツナのソテー   | なたね油(0.40g), ツナ(12g), ほうれん草(15g), キャベツ(30g), 並塩(0.15g),<br>白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.38g), プチドリップ(0.26g)                                                                                                                                                 |
|       | ミックスジャム        | にんじん(4g), りんご缶詰(12g), パイナップル缶詰(8g), グラニュー糖(3.20g),<br>レモン果汁(0.56g), くず粉(0.40g)                                                                                                                                                                          |
| 13(金) | ごはん            | 精白米(75g)                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | 牛乳             | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | ワンタンスープ        | なたね油(0.40g), にんじん(10g), 水(120g), 豚ガラスープ缶(12g), はくさい(10g),<br>ワンタン (肉入り) (20g), 粗塩(0.70g), 白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(1.80g),<br>根深ねぎ(7g), ごま油(1g)                                                                                                           |
|       | ガパオライスの具       | なたね油(0.30g), とうがらし(0.01g), にんにく(1g), しょうが(1g), 豚ひき肉(50g),<br>たまねぎ(30g), にんじん(20g), 赤ピーマン(3.50g), 黄ピーマン(3.50g), バジル(0.20g),<br>インデラカレー粉(0.50g), 三温糖(3g), オイスターソース(4g), こいくちしょうゆ(3g),<br>粗塩(0.10g), ごま油(0.30g)                                            |
|       | 黄桃缶・豆乳杏仁豆腐     | 黄桃缶(25g), 豆乳杏仁豆腐(25g)                                                                                                                                                                                                                                   |
| 16(月) | 黒米ごはん          | 精白米(62g), 粗塩(0.50g), 黒米(3g)                                                                                                                                                                                                                             |
|       | 牛乳             | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | すいとん           | 水(100g), 削り節 かつお(1.50g), だし昆布(1g), なたね油(0.40g), 若鶏もも 皮つき(12g),<br>にんじん(12g), ごぼう(5g), 干しいたけ(0.50g), だいこん(25g), 冷凍すいとん(40g),<br>粗塩(0.60g), こいくちしょうゆ(4g), 根深ねぎ(3g)                                                                                        |
|       | 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き | さけ(50g), 清酒 本醸造酒(1g), にんにく(0.30g), こいくちしょうゆ(5g),<br>ノンエッグマヨネーズ(8g), あおのり(0.30g)                                                                                                                                                                         |
|       | キャベツの胡麻和え      | キャベツ(32g), にんじん(10g), こまつな(6g), ごま いり(1g), 三温糖(0.20g)                                                                                                                                                                                                   |
|       | *胡麻ドレッシング      | パオイル胡麻ドレッシング(6g)                                                                                                                                                                                                                                        |

# 詳細献立表

3 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

\* ( ) 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。  
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年11月 1日 ~ 令和 8年11月30日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:A

| 日 付   | 料 理 名        | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17(火) | えび入りあんかけ焼きそば | 蒸し中華めん(油付き)(130g),なたね油(0.50g),しょうが(0.30g),にんにく(0.30g),豚もも 脂身つき(10g),にんじん(10g),たまねぎ(25g),干しいたけ(0.50g),もやし(20g),はくさい(26g),むきえび(30g),いか(6g),水(40g),鶏ガラスープ缶(10g),清酒 本醸造酒(0.80g),粗塩(0.70g),黒こしょう(0.01g),三温糖(0.20g),こいくちしょうゆ(2.50g),オイスターソース(0.30g),片栗粉(2g),チンゲンサイ(5g),ごま油(0.30g),米酢(0.30g) <b>※麺と具は別配です。</b> |
|       | 牛乳           | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | 海藻サラダ        | 海藻ミックス(1g),にんじん(5g),キャベツ(30g),きゅうり(5g)                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       | *中華ドレッシング    | 中華ドレッシング(6g)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|       | 大学芋          | さつまいも(50g),なたね油(5g),三温糖(4g),本みりん(0.60g),こいくちしょうゆ(1.50g),片栗粉(0.35g),水(6g),ごま いり(0.50g)                                                                                                                                                                                                                   |
| 18(水) | 背割りミルクコッペパン  | ミルクパン(67.5g)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|       | 牛乳           | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | A B C スープ    | なたね油(0.30g),若鶏もも 皮つき(10g),たまねぎ(10g),にんじん(10g),キャベツ(15g),冷凍ホールコーン(8g),水(100g),鶏ガラスープ缶(20g),粗塩(0.70g),白こしょう(0.02g),マカロニ(7g)                                                                                                                                                                               |
|       | スラッピースョーの具   | なたね油(0.40g),にんにく(0.30g),牛ひき肉(15g),豚ひき肉(10g),たまねぎ(25g),にんじん(7g),マッシュルーム 水煮缶詰(5g),レンズまめ(2.50g),トマト缶詰ダイス(2g),トマトケチャップ(12g),ウスターソース(2g),赤ワイン(1g),三温糖(0.50g),粗塩(0.40g),白こしょう(0.02g),パン粉(乾燥)(2g)                                                                                                              |
|       | フルーツポンチ      | りんご缶詰(15g),パイナップル缶詰(15g),カクテルゼリー(20g)                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 19(木) | ごはん          | 精白米(70g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|       | 牛乳           | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | オニオンスープ      | ベーコン(10g),たまねぎ(30g),にんじん(10g),はくさい(10g),鶏ガラスープ缶(20g),白ワイン(3g),粗塩(0.70g),白こしょう(0.02g),こいくちしょうゆ(1g),えのきたけ(7g),こまつな(5g)                                                                                                                                                                                    |
|       | ヤンニョムチキン (2) | 若鶏もも 皮なし(50g),清酒 本醸造酒(2g),片栗粉(9g),粗塩(0.30g),なたね油(4g),コチジャン(1g),こいくちしょうゆ(1.50g),清酒 本醸造酒(1.70g),本みりん(1.20g),トマトケチャップ(1.20g),三温糖(1g),ごま油(0.20g),にんにく(0.20g),水(1g)                                                                                                                                          |
|       | 大豆サラダ        | 冷凍蒸し大豆(10g),キャベツ(15g),だいこん(15g),きゅうり(10g)                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       | *中華ドレッシング    | 中華ドレッシング(6g)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 20(金) | 五目うどん        | 水(90g),削り節 かつお(3g),さば節(3g),だし昆布(0.50g),若鶏もも 皮つき(15g),ぶなしめじ(8g),にんじん(10g),なると(8g),三温糖(0.80g),本みりん(3g),粗塩(0.55g),こいくちしょうゆ(6g),根深ねぎ(7g),こまつな(5g), <u>冷凍うどん(130g),なたね油(1.50g)</u><br><b>※うどんとつゆは別配です。</b>                                                                                                   |
|       | 牛乳           | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | とり天          | 若鶏ささ身(40g),清酒 本醸造酒(1g),こいくちしょうゆ(2g),しょうが(0.50g),にんにく(0.60g),白こしょう(0.02g),片栗粉(4g),薄力粉 1等(4g),なたね油(6g)                                                                                                                                                                                                    |
|       | みかん(生)       | みかん(50g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 24(火) | 背割りミルクコッペパン  | ミルクパン(67.5g)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|       | 牛乳           | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|       | 豆乳コーンチャウダー   | ベーコン(5g),若鶏もも 皮つき(15g),にんじん(10g),たまねぎ(30g),じゃがいも(20g),冷凍ホールコーン(10g),水(30g),鶏ガラスープ缶(10g),粗塩(0.60g),白こしょう(0.01g),コーン缶詰 クリーム(20g),豆乳(40g),薄力粉 1等(3g),なたね油(3g),パセリ(乾燥)(0.05g)                                                                                                                               |
|       | ウインナーのチリソース  | 豆腐ウインナー(40g),なたね油(0.50g),にんにく(0.10g),たまねぎ(10g),トマトピューレ(5g),チリソース(2g),トマトケチャップ(4.50g),三温糖(0.30g),粗塩(0.10g),白こしょう(0.01g)                                                                                                                                                                                  |
|       | フレンチサラダ      | キャベツ(33g),にんじん(15g),きゅうり(10g)                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | *フレンチドレッシング  | ソイールフレンチドレッシング(6g)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

詳細献立表

4 / 4 ページ

一小・二小・三小・四小・五小

\* ( ) 内の g 数は中学年一人あたりの使用量です。低学年量は0.8倍、高学年量は1.21倍になります。  
また、使用量はあくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年11月 1日 ~ 令和 8年11月30日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:A

| 日 付   | 料 理 名           | 材 料 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25(水) | ごはん             | 精白米(75g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       | 牛乳              | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       | チキンカレー          | なたね油(0.40g), にんにく(1g), しょうが(0.50g), セロリ(2g), 若鶏もも 皮つき(35g), にんじん(15g), たまねぎ(40g), じゃがいも(40g), 粗塩(0.60g), 白こしょう(0.01g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(5g), カレー粉(0.10g), インデラカレー粉(0.60g), トマトピューレ(1.50g), 中濃ソース(5g), 豚ガラスープ缶(10g), 鶏ガラスープ缶(6g), カルダモン(0.03g), コリアンダー(0.03g), クミン(0.03g), ガラムマサラ(0.01g), こいくちしょうゆ(1.50g), アップルソース(3g), 水(30g) |
|       | ココロソテー          | なたね油(0.50g), 冷凍ホールコーン(20g), にんじん(20g), 冷凍むき枝豆(10g), 食塩(0.30g), 白こしょう(0.01g)                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       | 洋なし缶・ぶどうゼリー     | 洋なし缶詰(25g), ぶどうゼリー(25g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|       |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26(木) | ごはん             | 精白米(72g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       | 狭山茶ふりかけ         | なたね油(0.30g), せん茶 茶葉(1g), しらす干し半乾燥品(3g), かつお節(0.50g), ごま いら(0.50g), 本みりん(0.40g), こいくちしょうゆ(0.20g), 三温糖(0.30g), 粗塩(0.10g)                                                                                                                                                                                                        |
|       | 東京牛乳            | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       | 江戸/東京みそ仕立ての冬野菜汁 | 水(110g), だし昆布(0.50g), 削り節 かつお(3g), ごぼう(5g), にんじん(5g), ぶなしめじ(5g), だいこん(10g), はくさい(10g), 打ち豆(5g), こまつな(12g), 赤みそ(3.50g), 白みそ(3.50g), 根深ねぎ(5g)                                                                                                                                                                                   |
|       | 手作りピーツコロッケ      | なたね油(0.20g), 豚ひき肉(10g), たまねぎ(10g), 粗塩(0.25g), 白こしょう(0.02g), ピーツ(15g), じゃがいも(15g), ひよこまめ ゆで(10g), 乾燥マッシュポテト(2.80g), 薄力粉 1等(4.20g), パン粉(乾燥) (6g), なたね油(4.20g)                                                                                                                                                                   |
|       | 彩り野菜の天然塩麹炒め     | 豚もも 脂身なし(10g), なたね油(0.20g), にんじん(10g), ブロッコリー(13g), キャベツ(25g), 塩こうじ(2g), 粗塩(0.01g)                                                                                                                                                                                                                                            |
| 27(金) | 朝焼き黒砂糖食パン       | 黒砂糖食パン(75g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       | 牛乳              | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       | かぼちの豆乳ポタージュ     | ベーコン(5g), 若鶏もも 皮つき(10g), たまねぎ(35g), にんじん(8g), 水(40g), 鶏ガラスープ缶(12g), カットかぼち(20g), カットかぼち(15g), 豆乳(40g), 薄力粉 1等(3g), なたね油(3g), ローリエ(0.02g), 粗塩(0.80g), 白こしょう(0.02g), パセリ(乾燥) (0.05g)                                                                                                                                            |
|       | ハニーマスタードチキン     | 若鶏もも 皮なし(60g), 粗塩(0.10g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(3g), はちみつ(2g), 粒入りマスタード(2g), 白ワイン(1g)                                                                                                                                                                                                                                        |
|       | コーンサラダ          | キャベツ(15g), もやし(10g), にんじん(10g), 冷凍ホールコーン(20g)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       | *コーンドレッシング      | コーンクリーミードレッシング(6g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 30(月) | 焼肉チャーハン         | 精白米(65g), こいくちしょうゆ(1g), スーパーストック(0.40g), ごま油(1g), 豚もも 脂身つき(20g), 豚ばら 脂身つき(10g), こいくちしょうゆ(1.30g), 清酒 上撰(0.50g), はちみつ(0.90g), にんにく(0.20g), しょうが(0.20g), 根深ねぎ(5g), にんじん(5g), かまぼこ(7g), 干ししいたけ(0.50g), 白こしょう(0.02g), こいくちしょうゆ(1.70g), 清酒 上撰(1g), オイスターソース(0.40g), 三温糖(0.40g), こまつな(8g)                                            |
|       | 牛乳              | 普通牛乳(206g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       | 春雨坦々スープ         | なたね油(0.30g), にんにく(0.40g), しょうが(0.40g), トウバンジャン(0.06g), 豚ひき肉(10g), 清酒 上撰(0.80g), 水(70g), 豚ガラスープ缶(4g), 鶏ガラスープ(4g), にんじん(10g), はくさい(12g), 赤みそ(10g), 豆乳(25g), テンメンジャン(0.80g), 三温糖(0.60g), こいくちしょうゆ(0.80g), ねりごま(2.20g), すりごま(0.40g), 緑豆はるさめ(3g), 粗塩(0.20g), 白こしょう(0.02g), にら(3g), 根深ねぎ(3g), ごま油(0.20g), ラー油(0.10g)                |
|       | ひじきサラダ          | ほしひじき(1g), 冷凍むき枝豆(7g), だいこん(15g), キャベツ(17g)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       | *塩中華ドレッシング      | 塩中華ドレッシング(6g)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|       |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |