

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	★キャロットピラフ	★菜めし	コッパパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
もずくのすまし汁	ABCスープ	オニオンスープ	そうめん風セタ汁	ミネストローネ	臭だくさんみそ汁	豆腐とわかめのみそ汁	だいこんのみそ汁	はるさめスープ
鶏ムネ肉 10. えのきたけ 5. たまねぎ 15. はくさい 20. 細切かぼ 5. もずく(凍) 10. 小松菜 5. 花かつお(ダシ) 1.8 しょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう 0.02	豚肉(肩・もも) 5. セロリー 2. たまねぎ 20. にんじん 10. キャベツ 20. ホールコーン 5. パセリ 0.3 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 2.5 チンガラスープ 5. マカロニ(ABC) 5.	オリーブ油 0.2 ショルダ・バー・コン(切) 10. たまねぎ 40. 白ワイン 1. にんじん 10. ホールコーン 10. ベジダシ 3. チンゲンサイ 5. しょうゆ 2.5 黒こしょう 0.02	極細かぼ 15. 豚肉(肩・もも) 10. えのきたけ 5. にんじん 10. だいこん 20. 豆腐(凍) Fe添加 10. みつば 2. 花かつお(ダシ) 1.8 酒 1. 塩 0.25 白しょうゆP 3.	にんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 20. たまねぎ 20. セロリー 3. にんじん 15. キャベツ 20. トマト水煮 10. ケチャップ 5. 油P 0.5 塩 0.45 こしょう 0.02 白しょうゆ 2.5 赤ワイン 1. チンガラスープ 5.	豆腐(凍) Fe添加 20. たまねぎ 10. じゃが芋 20. にんじん 5. はくさい 10. しめじ 5. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	だいこん 20. はくさい 20. 豆腐 20. わかめ 0.5 小松菜 5. 煮干し 1.8 みそ 7.2	にんじん 10. だいこん 25. たまねぎ 20. しめじ 5. 油揚げ 10. 長ねぎ 3. 煮干し 1.8 みそ 7.5	春雨 8. たまねぎ 10. にんじん 5. えのきたけ 5. 豆腐(凍) Fe添加 15. わかめ 0.5 長ねぎ 3. 花かつお(ダシ) 1.8 白いりごま 0.5 塩 0.4 しょうゆ 4. 酒 1. こしょう 0.02
おろし焼肉	星のコロッケ	オムレツミートソース	笹加の磯辺揚げ	ささみのポンソース	焼きアジの南蛮漬け	鶏肉のカレー焼き	いわし梅煮	えびしゅうまい
豚もも肉 60. 油P 0.5 さとう 0.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.03 にんにく 0.4 しょうが 0.5 たまねぎ 10. だいこん 10. オニオンソース 10. りんごピュール 0.6 酒 1. レモン汁(凍) 0.8 しょうゆ 2.5	★星のコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソース 6.	★プレーンオムレツ 1. 個 中濃ソース 0.5 トマト水煮 4. 豚ももひき肉 9. たまねぎ 6. ケチャップ 4. 塩 0.1 さとう 0.4 ★デミグラスソース 2.5 こしょう 0.01	★笹かまぼこ 1. 枚 小麦粉 5. 青のり 0.1 揚げ油 5.	鶏ささみ 1. 個 でんぷん 4.5 揚げ油 6. しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁(凍) 1.5 米酢 1.	あじ 1. 切 ごま油 0.4 しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 1.5 みりん 1.5 長ねぎ 2.	★鶏もも肉皮つき(下味) 1. 個	★いわし梅煮 1. 個	★えびしゅうまい 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.
キャベツの香味漬け	もやしひじきサラダ	ポテトサラダ	甘夏みかん缶	マカロニマヨサラダ	磯香あえ	じゃがさつまサラダ	星空わかめサラダ	大根サラダ
キャベツ 40. きゅうり 5. にんじん 5. 米酢 0.8 さとう(サラダ) 0.4 ごま油 0.8 白しょうゆP 2.3	ひじき(ドライパック) 5. さとう(サラダ) 0.4 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 米酢 1. 白いりごま 1.	じゃが芋(凍) 40. にんじん 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1.5 米酢 1.	★星型ナタデココ 20.	マカロニ(ツイスト) 7. キャベツ 25. きゅうり 5. にんじん 3. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 5. 黒こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 海水塩 0.2	もやし 35. きゅうり 5. チンゲンサイ 5. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 角きざみのり 0.2	じゃが芋(凍) 20. さつま芋(凍) 20. ホールコーン 5. きゅうり 5. 海水塩 0.3 黒こしょう 0.02 油P 1. 米酢 1.	キャベツ 30. きゅうり 7. わかめ 0.8 ホールコーン 5. 油P 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02	だいこん 40. にんじん 3. きゅうり 7. 海水塩 0.05 白しょうゆP 2. 米酢 2. 油P 0.5 こしょう 0.01

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位はgです。

[illegible]

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。