

## 令和6年10月 詳細献立表

		10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)			
		【梅田中学校プレ給食】	エネルギー	831kcal	【中島中学校プレ給食】	エネルギー	831kcal	【浜須賀中学校プレ給食】	エネルギー	831kcal	【鶴が台中学校プレ給食】	エネルギー	831kcal	
		わかめごはん	炭水化物	114.5g	わかめごはん	炭水化物	114.5g	わかめごはん	炭水化物	114.5g	わかめごはん	炭水化物	114.5g	
		牛乳	タンパク	31g	牛乳	タンパク	31g	牛乳	タンパク	31g	牛乳	タンパク	31g	
		鶏肉の竜田揚げ	脂質	26.7g	鶏肉の竜田揚げ	脂質	26.7g	鶏肉の竜田揚げ	脂質	26.7g	鶏肉の竜田揚げ	脂質	26.7g	
		肉じゃが	食塩相当量	2.9g	肉じゃが	食塩相当量	2.9g	肉じゃが	食塩相当量	2.9g	肉じゃが	食塩相当量	2.9g	
		カラフルきんぴら			カラフルきんぴら			カラフルきんぴら			カラフルきんぴら			
		秋野菜のみそ汁			秋野菜のみそ汁			秋野菜のみそ汁			秋野菜のみそ汁			
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
			《わかめごはん》			《わかめごはん》			《わかめごはん》			《わかめごはん》		
			米	100		米	100		米	100		米	100	
			わかめご飯の素	0.3		わかめご飯の素	0.3		わかめご飯の素	0.3		わかめご飯の素	0.3	
			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》		
			普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
			《鶏肉の竜田揚げ》			《鶏肉の竜田揚げ》			《鶏肉の竜田揚げ》			《鶏肉の竜田揚げ》		
			とりにく	70	鶏肉	とりにく	70	鶏肉	とりにく	70	鶏肉	とりにく	70	鶏肉
			しょうが	1		しょうが	1		しょうが	1		しょうが	1	
			にんにく	0.7		にんにく	0.7		にんにく	0.7		にんにく	0.7	
			こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	3	
			酒	1		酒	1		酒	1		酒	1	
			上白糖	0.6		上白糖	0.6		上白糖	0.6		上白糖	0.6	
			食塩	0.5		食塩	0.5		食塩	0.5		食塩	0.5	
			水	10		水	10		水	10		水	10	
			エッグケアマヨネーズ	3	大豆	エッグケアマヨネーズ	3	大豆	エッグケアマヨネーズ	3	大豆	エッグケアマヨネーズ	3	大豆
			でん粉	7		でん粉	7		でん粉	7		でん粉	7	
			油	5		油	5		油	5		油	5	
			キャベツ	40		キャベツ	40		キャベツ	40		キャベツ	40	
			食塩	0.02		食塩	0.02		食塩	0.02		食塩	0.02	
			こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01	
			《肉じゃが》			《肉じゃが》			《肉じゃが》			《肉じゃが》		
			ぶた小間	10	豚肉	ぶた小間	10	豚肉	ぶた小間	10	豚肉	ぶた小間	10	豚肉
			たまねぎ	15		たまねぎ	15		たまねぎ	15		たまねぎ	15	
			にんじん	10		にんじん	10		にんじん	10		にんじん	10	
			じゃがいも	18		じゃがいも	18		じゃがいも	18		じゃがいも	18	
			しらたき	8		しらたき	8		しらたき	8		しらたき	8	
			グリーンピース	2		グリーンピース	2		グリーンピース	2		グリーンピース	2	
			上白糖	1.5		上白糖	1.5		上白糖	1.5		上白糖	1.5	
			こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	3	
			酒	0.5		酒	0.5		酒	0.5		酒	0.5	

			みりん	0.5		みりん	0.5		みりん	0.5		みりん	0.5	
			《カラフルきんぴら》			《カラフルきんぴら》			《カラフルきんぴら》			《カラフルきんぴら》		
			ごぼう	10		ごぼう	10		ごぼう	10		ごぼう	10	
			酢	0.3		酢	0.3		酢	0.3		酢	0.3	
			にんじん	8		にんじん	8		にんじん	8		にんじん	8	
			こまつな	4		こまつな	4		こまつな	4		こまつな	4	
			ホールコーン	6		ホールコーン	6		ホールコーン	6		ホールコーン	6	
			ちりめんじゃこ	3		ちりめんじゃこ	3		ちりめんじゃこ	3		ちりめんじゃこ	3	
			こいくちしょうゆ	0.5		こいくちしょうゆ	0.5		こいくちしょうゆ	0.5		こいくちしょうゆ	0.5	
			酒	0.5		酒	0.5		酒	0.5		酒	0.5	
			上白糖	0.5		上白糖	0.5		上白糖	0.5		上白糖	0.5	
			いりごま	1	ごま	いりごま	1	ごま	いりごま	1	ごま	いりごま	1	ごま
			ごま油	0.3	ごま油	ごま油	0.3	ごま油	ごま油	0.3	ごま油	ごま油	0.3	ごま油
			ラー油	0.02	ごま	ラー油	0.02	ごま	ラー油	0.02	ごま	ラー油	0.02	ごま
			水	1		水	1		水	1		水	1	
			《秋野菜のみそ汁》			《秋野菜のみそ汁》			《秋野菜のみそ汁》			《秋野菜のみそ汁》		
			にんじん	6		にんじん	6		にんじん	6		にんじん	6	
			だいこん	8		だいこん	8		だいこん	8		だいこん	8	
			えのきたけ	3		えのきたけ	3		えのきたけ	3		えのきたけ	3	
			さつまいも	10		さつまいも	10		さつまいも	10		さつまいも	10	
			長ねぎ	3		長ねぎ	3		長ねぎ	3		長ねぎ	3	
			なす	3		なす	3		なす	3		なす	3	
			赤みそ	3	大豆	赤みそ	3	大豆	赤みそ	3	大豆	赤みそ	3	大豆
			白みそ	3	大豆	白みそ	3	大豆	白みそ	3	大豆	白みそ	3	大豆
			煮干だし	1		煮干だし	1		煮干だし	1		煮干だし	1	
			水	95		水	95		水	95		水	95	

			10月8日(火)						10月10日(木)					
			【円蔵中学校ブレ給食】	エネルギー	831kcal		エネルギー	kcal	【萩園中学校ブレ給食】	エネルギー	831kcal		エネルギー	kcal
			わかめごはん	炭水化物	114.5g		わかめごはん	炭水化物	114.5g	わかめごはん	炭水化物		114.5g	
			牛乳	タンパク	31g		牛乳	タンパク	31g	牛乳	タンパク		31g	
			鶏肉の竜田揚げ	脂質	26.7g		鶏肉の竜田揚げ	脂質	26.7g	鶏肉の竜田揚げ	脂質		26.7g	
			肉じゃが	食塩相当量	2.9g		肉じゃが	食塩相当量	2.9g	肉じゃが	食塩相当量		2.9g	
カラフルきんぴら			カラフルきんぴら			カラフルきんぴら			カラフルきんぴら			カラフルきんぴら		
秋野菜のみそ汁			秋野菜のみそ汁			秋野菜のみそ汁			秋野菜のみそ汁			秋野菜のみそ汁		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
			《わかめごはん》						《わかめごはん》					
			米	100					米	100				
			わかめご飯の素	0.3					わかめご飯の素	0.3				
			《牛乳》						《牛乳》					
			普通牛乳	206	乳				普通牛乳	206	乳			
			《鶏肉の竜田揚げ》						《鶏肉の竜田揚げ》					
			とりにく	70	鶏肉				とりにく	70	鶏肉			
			しょうが	1					しょうが	1				
			にんにく	0.7					にんにく	0.7				
			こいくちしょうゆ	3					こいくちしょうゆ	3				
			酒	1					酒	1				
			上白糖	0.6					上白糖	0.6				
			食塩	0.5					食塩	0.5				
			水	10					水	10				
			エッグケアマヨネーズ	3	大豆				エッグケアマヨネーズ	3	大豆			
			でん粉	7					でん粉	7				
			油	5					油	5				
			キャベツ	40					キャベツ	40				
			食塩	0.02					食塩	0.02				
			こしょう	0.01					こしょう	0.01				
			《肉じゃが》						《肉じゃが》					
			ぶた小間	10	豚肉				ぶた小間	10	豚肉			
			たまねぎ	15					たまねぎ	15				
			にんじん	10					にんじん	10				
			じゃがいも	18					じゃがいも	18				
			しらたき	8					しらたき	8				
			グリーンピース	2					グリーンピース	2				
			上白糖	1.5					上白糖	1.5				
			こいくちしょうゆ	3					こいくちしょうゆ	3				
			酒	0.5					酒	0.5				
			みりん	0.5					みりん	0.5				

		《カラフルきんぴら》				《カラフルきんぴら》					
		ごぼう	10			ごぼう	10				
		酢	0.3			酢	0.3				
		にんじん	8			にんじん	8				
		こまつな	4			こまつな	4				
		ホールコーン	6			ホールコーン	6				
		ちりめんじゃこ	3			ちりめんじゃこ	3				
		こいくちしょうゆ	0.5			こいくちしょうゆ	0.5				
		酒	0.5			酒	0.5				
		上白糖	0.5			上白糖	0.5				
		いりごま	1	ごま		いりごま	1	ごま			
		ごま油	0.3	ごま油		ごま油	0.3	ごま油			
		ラー油	0.02	ごま		ラー油	0.02	ごま			
		水	1			水	1				
		《秋野菜のみそ汁》				《秋野菜のみそ汁》					
		にんじん	6			にんじん	6				
		だいこん	8			だいこん	8				
		えのきたけ	3			えのきたけ	3				
		さつまいも	10			さつまいも	10				
		長ねぎ	3			長ねぎ	3				
		なす	3			なす	3				
		赤みそ	3	大豆		赤みそ	3	大豆			
		白みそ	3	大豆		白みそ	3	大豆			
		煮干だし	1			煮干だし	1				
		水	95			水	95				

10月14日(月)			10月15日(火)			10月16日(水)			10月17日(木)			10月18日(金)		
食品名	エネルギー	kcal	食品名	エネルギー	kcal	食品名	エネルギー	kcal	食品名	エネルギー	803kcal	食品名	エネルギー	799kcal
	炭水化物	g		炭水化物	g		炭水化物	g		炭水化物	115.7g		炭水化物	113.4g
	タンパク	g		タンパク	g		タンパク	g		タンパク	29.7g		タンパク	35.8g
	脂質	g		脂質	g		脂質	g		脂質	27g		脂質	22.8g
	食塩相当量	g		食塩相当量	g		食塩相当量	g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.1g
1人分量(g)	アレルギー	1人分量(g)	アレルギー	1人分量(g)	アレルギー	1人分量(g)	アレルギー	1人分量(g)	アレルギー	1人分量(g)	アレルギー	1人分量(g)	アレルギー	
									《ごはん》			《ごはん》		
									米	100		米	95	
									《牛乳》			《牛乳》		
									普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
									《季節の野菜入りドライカレー》			《あじフライ》		
									ぶたにく	40	豚肉	鱈フィレ60g	60	
									だいずミート	5	大豆	食塩	0.1	
									にんにく	0.5		こしょう	0.02	
									しょうが	0.5		酒	1	
									たまねぎ	40		小麦粉	7	小麦
									にんじん	25		水	7	
									なす	15		パンこ	12	小麦
									ピーマン	15		油	6	
									トマト水煮	15		中濃ソース	6	
									トマトピューレ	3		キャベツ	40	
									レンズまめ	5		食塩	0.02	
									レバーそぼろ	3	鶏肉	こしょう	0.01	
									デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆			
									トマトチャップ	3		《和風チャブチエ》		
									中濃ソース	2		ぶた小間	8	豚肉
									食塩	0.3		にんにく	0.5	
									こしょう	0.03		上白糖	0.8	
									カレー粉	0.8		こいくちしょうゆ	1	
									こいくちしょうゆ	0.5		ごま油	0.4	ごま油
									赤ワイン	1		たまねぎ	8	
												にんじん	8	
									《ジャーマンポテト》			干しいたけ	0.3	
									じゃがいも	30		たけのこ水煮	8	
									油	4		にら	5	
									オリーブ油	0.2		赤ピーマン	5	
									ソーセージ(ウインナー)輪切り	10	豚肉	はるさめ	5	
									にんにく	0.3		こいくちしょうゆ	2	
									たまねぎ	20		みりん	0.5	
									さやいんげん	5		食塩	0.1	
									食塩	0.2		こしょう	0.02	

									こしょう	0.02		ごま油	0.2	ごま油
												いりごま	0.2	ごま
									《県産わかめのサラダ》					
									緑豆もやし	8		《無限ピーマン》		
									キャベツ	15		ピーマン	15	
									にんじん	3		緑豆もやし	13	
									ホールコーン	5		ツナ	10	
									カットわかめ	0.5		ごま油	0.3	ごま油
									きゅうり	10		こいくちしょうゆ	0.8	
									しそドレッシング	4	小麦 大豆	食塩	0.1	
												こしょう	0.02	
									《コンソメジュリエヌ》					
									ベーコン	8	豚肉 大豆	《豚汁》		
									たまねぎ	8		ぶた小間	8	豚肉
									にんじん	8		ごぼう	3	
									キャベツ	10		にんじん	5	
									パセリ	0.3		だいこん	5	
									コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	じゃがいも	6	
									食塩	0.2		とうふ	8	大豆
									こしょう	0.02		長ねぎ	2	
									こいくちしょうゆ	0.5		こまつな	2	
									水	95		煮干だし	1	
												赤みそ	3	大豆
												白みそ	3	大豆
												水	95	

10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)			10月25日(金)		
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
ごはん	エネキ-	815kcal	ロールパン	エネキ-	803kcal	ごはん	エネキ-	833kcal	コーンフライドライス	エネキ-	838kcal	麦ごはん	エネキ-	811kcal
牛乳	炭水化物	103.9g	牛乳	炭水化物	100.7g	牛乳	炭水化物	119.6g	牛乳	炭水化物	104.8g	牛乳	炭水化物	106g
いわしのかば焼き	タンパク	35.5g	ミートボールと秋野菜のクリーム煮	タンパク	30.2g	セルフピビンバ	タンパク	32g	モチコチキン	タンパク	34.5g	豚肉の生姜焼き	タンパク	32.2g
豚肉とうずら卵のさっぱり煮	脂質	28.7g	ツナとバジルのペンネソテー	脂質	33g	切り干し大根のナムル	脂質	27.6g	ベーコンとほうれん草のソテー	脂質	32.4g	根菜ののり塩揚げ	脂質	28.3g
れんこんのカレーきんぴら	食塩相当量	2.1g	ゆで野菜サラダ	食塩相当量	3.2g	大豆とさつま芋のかりんとう	食塩相当量	1.4g	ハワイアンサラダ	食塩相当量	2.1g	野菜のからししょうゆ和え	食塩相当量	2.2g
具だくさん汁			ミネストローネ			ベーコンとかぶのスープ			ABCスープ			けんちん汁		
《ごはん》			《ロールパン》			《ごはん》			《コーンフライドライス》			《麦ごはん》		
米	95		パン	70	小麦	米	100		米	90		米	90	
									コンソメ	1.5	鶏肉 豚肉	おむぎ	5	
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			食塩	0.2				
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	オリーブ油	0.1		《牛乳》		
									ホールコーン	10		普通牛乳	206	乳
《いわしのかば焼き》			《ミートボールと秋野菜のクリーム煮》			《セルフピビンバ》			食塩	0.1				
いわし	60		ミートボール	50	鶏肉 豚肉 大豆	油	0.2		こしょう	0.01		《豚肉の生姜焼き》		
でん粉	6		たまねぎ	20		ぶた小間	40	豚肉				ぶた小間	70	豚肉
油	5		にんにく	15		にんにく	0.3		《牛乳》			しょうが	1	
上白糖	3		しめじ	10		たまねぎ	20		普通牛乳	206	乳	酒	1	
こいくちしょうゆ	2		さつまいも	30		たけのこ水煮	15					こいくちしょうゆ	1	
みりん	1		ほうれんそう	25		にんにく	15		《モチコチキン》			油	0.5	
水	6.5		ホワイトソース	4	小麦 乳 豚肉	こまつな	20		とりにく	70	鶏肉	たまねぎ	45	
でん粉	0.5		牛乳	30	乳	キムチ	10		にんにく	0.4		こいくちしょうゆ	3.5	
ほうれんそう	30		豆乳	20	大豆	三温糖	1		しょうが	0.4		みりん	4	
いりごま	0.2	ごま	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	こいくちしょうゆ	1.5		こいくちしょうゆ	2		酒	4	
こいくちしょうゆ	0.3		食塩	0.2		酒	1		上白糖	0.5		ごま油	0.3	ごま油
			こしょう	0.02		トウバンジャン	0.03		鶏卵	2	卵	緑豆もやし	40	
《豚肉とうずら卵のさっぱり煮》						コチュジャン	3	大豆	小麦粉	4	小麦	にんにく	5	
ぶた小間	20	豚肉	《ツナとバジルのペンネソテー》			いりごま	0.5	ごま	でん粉	4		食塩	0.02	
しょうが	0.8		ツナ	10		緑豆もやし	15		もちこ	4		こしょう	0.01	
長ねぎ	10		にんにく	0.1		ごま油	0.4	ごま油	油	6				
玉こんにやく	10		たまねぎ	10					キャベツ	40		《根菜ののり塩揚げ》		
うずら卵	20	卵	ペンネマカロニ	4	小麦	《切り干し大根のナムル》			食塩	0.02		じゃがいも	20	
三温糖	1		オリーブ油	1		切り干し大根	1		こしょう	0.01		油	2	
こいくちしょうゆ	5		バジル	0.2		にんにく	8					ごぼう	10	
酒	1		食塩	0.2		きゅうり	8		《ベーコンとほうれん草のソテー》			でん粉	0.5	
みりん	2		こしょう	0.01		緑豆もやし	10		ベーコン	8	豚肉 大豆	油	1	
酢	5					ドレッシング	5	小麦 ごま 大豆	ほうれんそう	30		れんこん	25	
			《ゆで野菜サラダ》						たまねぎ	12		でん粉	1.5	
《れんこんのカレーきんぴら》			にんにく	8		《大豆とさつま芋のかりんとう》			食塩	0.1		油	2	
油	0.3		キャベツ	20		大豆	22	大豆	こしょう	0.02		食塩	0.3	
にんにく	8		ブロッコリー	10		でん粉	2.5		コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	あおのり	0.4	
れんこん	20		ホールコーン	5		油	1.5					いりごま	2	ごま
さつまあげ	5	大豆	ごまドレッシング	4	小麦 ごま 大豆	さつまいも	30		《ハワイアンサラダ》					
こまつな	5					でん粉	5		にんにく	6		《野菜のからししょうゆ和え》		
カレー粉	0.6		《ミネストローネ》			油	3		キャベツ	12		こまつな	25	

食塩	0.1		オリーブ油	0.2		水	1		きゅうり	8		油揚げ	5	大豆
こいくちしょうゆ	0.3		にんにく	0.2		黒砂糖	6		冷凍えだまめ	6	大豆	にんじん	8	
ごま油	0.2	ごま油	ベーコン	4	豚肉 大豆	上白糖	1.3		ハインアッブル缶	8		こいくちしょうゆ	2.5	
こしょう	0.01		たまねぎ	6					上白糖	1		粉からし	0.3	
			にんじん	5		《ベーコンとかぶのスープ》			酢	2		かつお節	0.2	
《具だくさん汁》			じゃがいも	6		ベーコン	8	豚肉 大豆	食塩	0.3				
油	0.2		キャベツ	6		たまねぎ	8		こしょう	0.01		《けんちん汁》		
ぶた小間	8	豚肉	トマト水煮	8		にんじん	6		米サラダ油	1.5		にんじん	5	
ごぼう	3		いんげん豆	6		かぶ	10					だいこん	8	
にんじん	6		パセリ	0.3		パセリ	0.3		《ABCスープ》			干しいたけ	0.3	
油揚げ	4	大豆	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉	コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	ベーコン	5	豚肉 大豆	とうふ	15	大豆
つきこんにゃく	4		食塩	0.2		食塩	0.2		にんじん	6		長ねぎ	3	
はくさい	8		こしょう	0.01		こしょう	0.02		たまねぎ	6		こまつな	3	
煮干だし	1		こいくちしょうゆ	0.3		酒	0.5		セロリー	2		かつおだし	1	
食塩	0.2		トマトケチャップ	1		こいくちしょうゆ	0.5		ホールコーン	5		食塩	0.2	
こいくちしょうゆ	2		トマトピューレ	1		水	100		ABCマカロニ	5	小麦	こいくちしょうゆ	3	
酒	2		水	95					コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉	酒	1	
水	95								食塩	0.2		ごま油	0.2	ごま油
									こしょう	0.02		水	90	
									こいくちしょうゆ	0.5				
									水	95				



10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)					
ごはん	エネルギー	814kcal	ごはん	エネルギー	808kcal	ごはん	エネルギー	913kcal	バターライス	エネルギー	894kcal			
牛乳	炭水化物	118.6g	牛乳	炭水化物	119.4g	牛乳	炭水化物	124.9g	牛乳	炭水化物	139g			
さわらのたっぷり野菜あん	タンパク	31g	デミグラスソースハンバーグ	タンパク	26.8g	豚カツ	タンパク	32g	豚肉とニョッキのトマト煮こ	タンパク	31g			
かけ	脂質	24.2g	ラ外ウイユ	脂質	26.3g	ブロッコリーとウィンナーのソ	脂質	33.8g	み	脂質	25.9g			
ひじきの炒り煮	食塩相当量	1.8g	ピーンズサラダ	食塩相当量	3g	テー	食塩相当量	3.4g	ガーリックポテト	食塩相当量	2.9g			
さつまいものレモン煮			カントリースープ			杏仁フルーツ			コールスローサラダ					
みそ汁						カレーライス			かぼちゃのポタージュ					
食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー	食品名	1人分量(g)	アレルギー
《ごはん》			《ごはん》			《ごはん》			《バターライス》					
米	95		米	100		米	100		米	95				
									バター	1	乳			
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			食塩	0.2				
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	コンソメ	0.5	鶏肉 豚肉			
									パセリ	0.1				
《さわらのたっぷり野菜あんかけ》			《デミグラスソースハンバーグ》			《豚カツ》								
さわら	60		冷凍ハンバーグ	60	鶏肉 豚肉 大豆	ぶたにく	50	豚肉	《牛乳》					
しょうが	0.4		たまねぎ	10		食塩	0.2		普通牛乳	206	乳			
こいくちしょうゆ	1.5		にんじん	6		こしょう	0.02							
酒	1.5		食塩	0.2		小麦粉	3	小麦	《豚肉とニョッキのトマト煮こみ》					
でん粉	9		こしょう	0.02		水	3		ぶた角切り	45	豚肉			
油	6		トマトケチャップ	2		生バンコ	6	小麦 大豆	白ワイン	1				
たまねぎ	15		中濃ソース	2		バンコ	6	小麦	食塩	0.08				
にんじん	8		ウスターソース	2		油	5		こしょう	0.03				
ピーマン	8		赤ワイン	1		キャベツ	40		オリーブ油	0.2				
赤ピーマン	8		上白糖	0.5		食塩	0.1		にんにく	0.5				
しめじ	8		じゃがいも	50		こしょう	0.01		たまねぎ	40				
酒	2		食塩	0.1					にんじん	10				
みりん	2		バジル	0.3		《ブロッコリーとウィンナーのソテー》			セロリー	3				
上白糖	2					ブロッコリー	35		レンズまめ	10				
こいくちしょうゆ	3		《ラ外ウイユ》			たまねぎ	10		パセリ	0.5				
でん粉	0.3		ベーコン	10	豚肉 大豆	ソーセージ(ウィンナー)輪切り	8	豚肉	トマト水煮	35				
水	2		にんにく	0.2		ホールコーン	5		トマトケチャップ	12				
			たまねぎ	10		オリーブ油	0.5		中濃ソース	4				
《ひじきの炒り煮》			にんじん	5		こいくちしょうゆ	0.2		デミグラスソース	3	小麦 鶏肉 大豆			
油	0.2		赤ピーマン	10		食塩	0.1		赤ワイン	1.5				
ぶた小間	10	豚肉	ピーマン	10		こしょう	0.01		上白糖	0.05				
つきこんにやく	10		なす	10					食塩	0.1				
干しいたけ	0.3		ズッキーニ	8		《杏仁フルーツ》			こしょう	0.02				
にんじん	8		トマト水煮	10		ホワイトゼリー 杏仁風味	10	大豆	ニョッキ	30	小麦			
油揚げ	2	大豆	オリーブ油	0.3		みかん缶(果肉のみ)	10							
ひじき	2		トマトピューレ	1.5		ハインアップル缶	10		《ガーリックポテト》					
三温糖	2		食塩	0.2		もも缶	10	もも	じゃがいも	50				
こいくちしょうゆ	3.3		こしょう	0.01					油	4				
酒	1		こいくちしょうゆ	0.2		《カレーライス》			オリーブ油	0.2				
			コンソメ	0.3	鶏肉 豚肉	米サラダ油	0.3		にんにく	0.2				
《さつまいものレモン煮》						ぶた小間	10	豚肉	ガーリックパウダー	0.01				
さつまいも	40		《ピーンズサラダ》			たまねぎ	20		パセリ	0.3				

上白糖	2.5		にんじん	5		しょうが	0.5		食塩	0.2			
はちみつ	2		キャベツ	10		にんにく	0.5						
水	30		ホールコーン	8		にんじん	5		《コールスローサラダ》				
レモン汁	3		ひよこまめ	5		トマトピューレ	3		ハム	8	豚肉		
			大豆	5	大豆	トマトケチャップ	4		にんじん	10			
《みそ汁》			海藻ミックス	0.3		中濃ソース	4		キャベツ	20			
にんじん	5		ごまドレッシング	4	小麦ごま大豆	こいくちしょうゆ	2		ホールコーン	10			
だいこん	8					カレー粉	0.1		フレンチドレッシング	5			
とうふ	8	大豆	《カントリースープ》			食塩	0.2						
こまつな	3		油	0.2		こしょう	0.03		《かいぼちやのポタージュ》				
長ねぎ	3		ベーコン	6	豚肉 大豆	カレールウ	15		ベーコン	4	豚肉 大豆		
煮干だし	1		たまねぎ	12		でん粉	3.5		たまねぎ	10			
白みそ	3	大豆	にんじん	10		水	95		にんじん	5			
赤みそ	3	大豆	キャベツ	15					うらごしかいぼちや	35			
水	95		パセリ	0.5					牛乳	20	乳		
			コンソメ	0.6	鶏肉 豚肉				豆乳	10	大豆		
			食塩	0.2					コンソメ	0.8	鶏肉 豚肉		
			こしょう	0.02					食塩	0.2			
			こいくちしょうゆ	0.5					こしょう	0.02			
			白ワイン	0.5					でん粉	1			
			水	95					水	40			