

2024年11月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-02 印刷

2024年11月 1日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【めかじきのマヨネーズ・小松菜コア:A】			
めかじき 60g	1.00 切	60.00	
酒		1.00	
マヨネーズ(全卵型)		8.00	
砂糖		0.50	
洋からし(マスタード)		1.50	
おろししょうが		0.50	
おろしにんにく		0.50	
オリーブ油		0.50	
塩		0.30	
白こしょう		0.05	
バジル(粉)		0.01	
こまつな		15.00	
キャベツ		20.00	
砂糖		1.00	
しょうゆ		2.00	
白すりごま		0.80	
【ピーマンと野菜のソテー:B】			
サラダ油		1.00	
豚モモ(脂肪なし)		5.00	
にんじん		5.00	
玉葱		5.00	
もやし		20.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.03	
ピーマン		10.00	
しょうゆ		1.50	
かき油		0.50	
中華ｽｰﾌﾟの素ﾘﾝｸﾞS無添加		0.10	
青ピーマン		3.00	
【シャキシャキ撫サラダ:C】			
切干しだいこん		4.00	
だいこん		13.00	
きゅうり		5.00	
練りうめ		1.00	
砂糖		0.70	
穀物酢		1.00	
しょうゆ		0.70	
本みりん		0.70	
ごま油		0.35	
焼きのり(刻み)		0.35	
【じゃこ人参:D(ふりかけ)】			
ごま油		0.81	
にんじん		16.20	
かちり=ちりめんじゃこ		1.62	
酒		0.81	
本みりん		0.41	
しょうゆ		0.81	
白いりごま		2.03	
かつお加工品(削り節)		0.41	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月 5日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【きび入りごはん◎】			
精白米	105.00 g	105.00	
きび(精白粒)		5.00	
水		132.00	
【チキン南蛮(宮崎):A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		60.00	
塩		0.10	
こしょう混合		0.02	
薄力粉		10.00	
揚げ油		6.00	
しょうゆ		2.50	
砂糖		3.00	
穀物酢		2.50	
タルタルソース		10.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.20	
【小松菜とひじきのナムル:B】			
こまつな		35.00	
干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ釜、乾)		0.70	
えのきたけ		10.00	
赤ピーマン		5.00	
しょうゆ		2.00	
ごま油		0.80	
黒こしょう		0.02	
無添加純だし粉末		0.20	
白すりごま		0.50	
【おなかポテト(缶)で:C】			
じゃがいも		45.00	
中濃ソース		5.50	
あおのり		0.10	
かつお加工品(削り節)		0.50	
【きゅうりの漬物(ピリ辛きゅうり):D】			
きゅうり		25.00	
ごま油		0.42	
穀物酢		0.30	
しょうゆ		1.26	
塩		0.08	
砂糖		0.14	
一味とうがらし(粉)		0.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月 6日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げと豚肉のオイスターソース炒め☆A】			
フェイタス絹厚揚げ10N		40.00	
サラダ油		0.30	
おろしにんにく		0.20	
おろししょうが		0.20	
豚こま		30.00	
しょうゆ		1.00	
酒		1.00	
にんじん		10.00	
玉葱		10.00	
もやし		40.00	
たけのこ(水煮缶詰)		10.00	
干し椎茸(スライス)		0.30	
ねぎ		5.00	
にら		20.00	
赤ピーマン		5.00	
水		25.00	
牡蠣油(オイスターソース)		1.50	
砂糖		0.80	
しょうゆ		4.00	
こしょう混合		0.02	
酒		1.00	
トウバンジャン		0.03	
【野菜コロッケ30g+ﾌﾟﾛ:B】			
野菜コロッケ30g		30.00	
揚げ油		4.00	
ブロッコリー		10.00	
【ゆで野菜のごまだれがけ:C】			
キャベツ		25.00	
こまつな		15.00	
にんじん		3.00	
しょうゆ		2.50	
三温糖		0.70	
白すりごま		0.60	
白いりごま		0.60	
ごま(ねり)		0.60	
【豆腐ナゲット:D(ｷｯﾁﾝ)】			
国産大豆のナゲットベース		20.00	
サラダ油		1.50	
トマトケチャップ		2.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-02 印刷

2024年11月 7日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ひよこ豆入り米粉カレー(豚ひき):A】			
サラダ油		0.20	
にんにく		0.20	
しょうゆ		0.20	
豚ひき肉		10.00	
赤ワイン		0.50	
カレー粉		0.20	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		5.00	
玉葱		20.00	
にんじん		10.00	
じゃがいも		27.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
米粉カレー	15.00	15.00	
水		28.00	
ひよこまめ(ゆで)		12.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
米粉		0.00	
【いかマスタード焼き30g+7*10:B】			
いか 鹿の子目	1.00 切	30.00	
粒マスタード		2.00	
はちみつ		2.00	
しょうゆ		1.00	
フロッキー		10.00	
【じゃこいり小松菜和え:C】			
こまつな		40.00	
にんじん		3.00	
砂糖		0.60	
しょうゆ		1.50	
ちりめんじゃこ		1.00	
【チーズ:D】			
ピピビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月 8日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鯖のトマトソースがけ:A】			
さば	1.00 枚	60.00	
酒		1.50	
しょうゆ		1.50	
玉葱		5.00	
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.50	
玉葱		10.00	
トマト缶詰(ホール)		20.00	
しょうゆ		1.50	
トマトケチャップ		7.50	
砂糖		1.30	
グリーンピース(国産冷凍)		5.00	
かたくり粉		0.00	
【肉野菜炒め:B】			
豚こま		5.00	
酒		1.00	
もやし		45.00	
にんじん		10.00	
にら		5.00	
どうもろこし缶詰(味)		10.00	
サラダ油		0.50	
ガーリックパウダー		0.10	
塩		0.35	
白こしょう		0.00	
【青菜のごまみそ和え:C】			
キャベツ		30.00	
こまつな		10.00	
白すりごま		1.00	
みみそ(淡色辛みそ)		1.00	
しょうゆ		1.00	
砂糖		0.50	
【青のりピザ:D】			
大豆(国産、乾)	7.00 g	7.00	
かたくり粉	1.00 g	1.00	
揚げ油(米白絞)	2.00 g	2.00	
塩	0.10 g	0.10	
あおのり	0.20 g	0.20	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月11日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ポークチャップ:A】			
豚こま		60.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.05	
白ワイン		1.00	
玉葱		40.00	
サラダ油		0.50	
砂糖		1.00	
トマトケチャップ		10.00	
ウスターソース		5.00	
かたくり粉		0.50	
ブロッコリー		15.00	
【チーズポテト:B】			
じゃがいも		63.25	
塩		0.29	
こしょう混合		0.03	
えだまめ(むき冷凍)		3.45	
牛乳		5.75	
ダイスチーズ		6.90	
パセリ(乾)		0.01	
【小松菜の和え物:C】			
こまつな		30.00	
ぶなしめじ		5.00	
にんじん		3.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.01	
ごま油		0.20	
黒ごま(いり)		1.00	
【じゃこひじき☆D(ふりかけ)】			
干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｽﾞ釜、乾)	1.50 g	1.50	
サラダ油		0.30	
砂糖		1.00	
しょうゆ		1.00	
本みりん		0.20	
かつお加工品(かつお節)		0.50	
ちりめんじゃこ		1.00	
白いりごま		0.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-02 印刷

2024年11月12日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【薪のから揚げカレー風味・A7 〇添え】			
さば		60.00	
おろししょうが		0.85	
しょうゆ		1.70	
酒		1.70	
かたくり粉		8.50	
揚げ油		4.25	
カレー粉		0.78	
塩		0.15	
砂糖		1.56	
しょうゆ		3.12	
ウスターソース		3.12	
水		15.60	
かたくり粉		0.50	
ブロッコリー		15.00	
【生揚げのツナあんかけ:B】			
フェイタス絹厚揚げ10N		30.00	
こまつな		20.00	
にんじん		5.00	
まぐろ缶詰(水煮フレーク1/4)		4.00	
しょうゆ		1.00	
本みりん		0.20	
がらスープ(チキン)		0.60	
塩		0.10	
こしょう混合		0.01	
かたくり粉		0.30	
水		10.00	
【さつまいものレモン煮:C】			
さつまいも		45.00	
砂糖		3.00	
レモン(果汁、生)		0.75	
塩		0.01	
かたくり粉		0.75	
水		0.75	
【切り干しレークふりかけ:D】			
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		5.00	
切干しだいこん		1.00	
三温糖		3.00	
しょうゆ		3.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月13日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(塩こんぶ)◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩昆布		2.00	
【鶏肉じゃが☆A】			
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.50	
鶏成鶏肉胸(皮なし)		25.00	
かたくり粉		2.00	
玉葱		20.00	
じゃがいも		70.00	
にんじん		15.00	
つきこんにやく		10.00	
砂糖		4.00	
酒		1.00	
本みりん		1.00	
水		30.00	
無添加天然だしの素	1.00 g	1.00	
しょうゆ		5.00	
グリーンピース(国産冷凍)		3.00	
【竹輪の磯辺揚げ&キャベツ炒めB】			
焼き竹輪	2.00 本	24.00	
あおのり		0.20	
薄力粉		5.00	
塩		0.10	
たまご		3.00	
水		4.00	
揚げ油		5.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.10	
ごま油		0.30	
【もやしのごまドレ和えC(竹入り)】			
もやし		35.00	
まぐろ缶詰(水煮フレーク1/4)		5.00	
胡麻マヨドレッシング	5.00 g	5.00	
【大根のゆかり和えD】			
だいこん	20.00 g	20.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
ゆかり	0.20 g	0.20	
塩	0.10 g	0.10	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月14日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豆腐の四川煮:A】			
サラダ油		0.60	
にんにく		0.30	
しょうが		0.60	
豚ひき肉		8.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		3.00	
トウバンジャン		0.06	
砂糖		1.80	
しょうゆ		2.70	
トマトケチャップ		7.00	
水		26.00	
みみそ(赤色辛みそ)		4.80	
テンメンジャン		2.70	
国産かつお強化とうふ		60.00	
グリーンピース(国産冷凍)		5.00	
かたくり粉		1.60	
水		1.60	
【魚の南蛮揚げB】			
メルルーサ 40g	1.00 切	40.00	
薄力粉		5.00	
揚げ油		3.00	
水		3.00	
砂糖		1.00	
本みりん		1.20	
しょうゆ		3.00	
穀物酢		3.00	
玉葱		10.00	
にんじん		5.00	
青ピーマン		3.00	
七味とうがらし(粉)		0.02	
【ブロッコリーとベーコンの炒め:C】			
オリーブ油		0.20	
にんにく		0.30	
ベーコン		2.00	
ブロッコリー		15.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.16	
こしょう混合		0.00	
【すりおろし洋梨とせり:D】			
Foすりおろし洋梨セリ	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-02 印刷

2024年11月15日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豚肉のれんげ'マスタード+いんげんA】			
豚ロース(生姜焼き用)		60.00	
白ワイン		5.00	
マーマレード(高糖度)		8.00	
しょうゆ		3.20	
トマトケチャップ		2.40	
おろししょうが		0.04	
粒マスタード		1.20	
白ワイン		1.20	
無添加コンソメチキン顆粒		0.60	
かたくり粉		2.00	
水		8.00	
塩		0.24	
こしょう混合		0.02	
さやいんげん		25.00	
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.30	
塩		0.03	
粉チーズ		0.50	
【生揚げと切干大根の煮物☆B】			
冷凍絹厚揚げ	20.00 g	20.00	
砂糖		1.00	
しょうゆ		2.00	
無添加純だし粉末		0.10	
水		15.00	
サラダ油		0.50	
切干しだいこん		8.00	
にんじん		5.00	
焼き竹輪		5.00	
砂糖		2.00	
しょうゆ		3.00	
本みりん		2.00	
酒		1.00	
無添加純だし粉末		0.20	
水		25.00	
【小松菜とコーンのソテー:C】			
こまつな		20.00	
もやし		10.00	
ぶなしめじ		10.00	
国産ホルモン(冷凍)		3.00	
にんじん		3.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.03	
【チーズ:D】			
ビビチーズ'Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月18日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【魚のまみそ焼き(絆)&'ロ:A】			
ホキ		60.00	
米みそ(赤色辛みそ)		5.50	
本みりん		2.00	
しょうゆ		1.00	
三温糖		5.00	
酒		4.00	
白すりごま		4.00	
おおむぎ(米粒麦)		3.00	
プロッコリー		15.00	
【かぼちゃとひき肉の加-炒め:B】			
かぼちゃ		45.00	
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.05	
豚ひき肉		15.00	
玉葱		20.00	
カレー粉		0.50	
トマトケチャップ		1.20	
中濃ソース		3.00	
しょうゆ		0.80	
塩		0.30	
こしょう混合		0.03	
グリーンピース(国産冷凍)		3.00	
かたくり粉		0.00	
【ひじきと凍り豆腐の煮物:C】			
サラダ油		1.50	
干ひじき(スライス、乾)		1.50	
だいず(国産、水煮)		4.50	
にんじん		2.00	
凍り豆腐		3.00	
酒		1.60	
砂糖		1.30	
水		1.00	
無添加純だし粉末		0.13	
しょうゆ		1.40	
【浅漬け:D】			
キャベツ		19.50	
きゅうり		3.90	
塩		0.20	
穀物酢		0.13	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月19日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(鉄っ子ひじきふりかけ)◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
鉄っ子ひじき		5.00	
【カリールスト+ブ'ロA】			
ウィンナー		60.00	
トマトケチャップ		8.00	
カレー粉		0.50	
プロッコリー		15.00	
【ジャーマンポテト:B】			
じゃがいも		60.00	
揚げ油		6.00	
サラダ油		0.20	
ベーコン		4.00	
玉葱		5.00	
塩		0.25	
こしょう混合		0.01	
パセリ(乾)		0.01	
【ザワークラウトC】			
キャベツ		35.00	
赤ピーマン		5.00	
オリーブ油		1.50	
水		1.00	
穀物酢		2.00	
粒マスタード		1.00	
砂糖		1.50	
【青菜とコーンのソテー:D】			
こまつな		10.00	
キャベツ		10.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
有塩バター		0.50	
塩		0.08	
こしょう混合		0.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-02 印刷

2024年11月20日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【油淋鶏+キャベツ：A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		60.00	
塩		0.40	
酒		4.00	
おろししょうが		0.80	
米粉		3.30	
かたくり粉		6.60	
揚げ油		4.00	
ねぎ		3.75	
水		4.50	
おろししょうが		0.45	
しょうゆ		3.00	
砂糖		1.05	
穀物酢		2.25	
本みりん		1.13	
ごま油		0.11	
ラー油		0.03	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.60	
キャベツ		35.00	
白いりごま		0.50	
【にらもやし炒め：B】			
豚こま		5.00	
酒		1.00	
もやし		30.00	
にんじん		10.00	
にら		5.00	
とうもろこし缶詰(ホ-ル)		10.00	
サラダ油		0.40	
ガーリックパウダー		0.07	
塩		0.25	
白こしょう		0.00	
【切干大根のソース炒め：C】			
サラダ油		3.00	
切干しだいこん		2.40	
焼き竹輪	6.00 g	6.00	
キャベツ		20.00	
にんじん		2.50	
ねぎ		2.50	
中濃ソース		4.00	
ウスターソース		0.80	
しょうゆ		0.15	
砂糖		0.05	
こしょう混合		0.00	
【果物(みかん缶)：D】			
温州蜜柑缶詰(果肉)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月21日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豆腐ハンバーグ+トマトソース：A】			
国産豆腐のハンバーグ 80 (鉄・Ca)		80.00	
サラダ油		0.30	
玉葱		15.00	
トマトケチャップ		15.00	
ウスターソース		2.00	
砂糖		0.50	
無添加コンソメチキン顆粒		0.30	
赤スイートワイン		3.00	
ミックスベジタブル		12.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
【青菜とじゃがいもの炒めB】			
揚げ油		0.50	
じゃがいも		45.00	
サラダ油		0.25	
こまつな		15.00	
ロースハム		6.00	
ぶなしめじ		6.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【きんぴら：C】			
ごぼう		25.00	
にんじん		5.00	
つきこんやく		10.00	
サラダ油		0.50	
三温糖		1.60	
しょうゆ		2.00	
酒		1.50	
七味とうがらし(粉)		0.01	
本みりん		0.50	
ごま油		0.30	
【ずりおろしりんごゼリー☆】			
F eずりおろしりんごゼリー	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月22日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【キムチ豆腐：A】			
サラダ油		0.45	
おろしにんにく		0.18	
おろししょうが		0.45	
豚こま		13.50	
にんじん		4.50	
えのきたけ		4.50	
キャベツ		10.80	
ねぎ		5.40	
はくさい(キムチ漬け)		13.50	
国産鉄分強化とうふ		45.00	
国産カルシウム強化とうふ		27.00	
塩		0.36	
こしょう混合		0.02	
しょうゆ		1.80	
本みりん		0.90	
コチュジャン		0.05	
ごま油		0.27	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.09	
水		18.00	
ごま油		0.27	
酒		1.80	
にら		4.50	
水		2.70	
かたくり粉		2.70	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【鶏肉のスタミナ焼き+ブおおか：B】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		40.00	
にんにく		0.50	
ねぎ		2.00	
砂糖		1.00	
ごま油		0.40	
しょうゆ		3.00	
本みりん		1.50	
酒		0.50	
七味とうがらし(粉)		0.03	
ブロッコリー		15.00	
しょうゆ		0.25	
かつお加工品(かつお節)		0.50	
本みりん		0.25	
【ポテト入りナムル：C】			
もやし		13.00	
にんじん		6.00	
キャベツ		10.00	
こまつな	8.00 g	8.00	
ごま油		0.80	
穀物酢	1.20 g	1.20	
しょうゆ	2.40 g	2.40	
砂糖	1.36 g	1.36	
からし(粉)	0.04 g	0.04	
白いりごま	0.80 g	0.80	
じゃがいも		16.00	
揚げ油		1.60	
【チーズ：D】			

ビビビチス Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-02 印刷

2024年11月25日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【チキンダリル ガーリックソースA】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)	90.00		
酒	1.00		
サラダ油	0.20		
にんにく	0.20		
玉葱	7.00		
りんご	4.00		
はちみつ	0.50		
しょうゆ	3.00		
本みりん	1.50		
白こしょう	0.02		
赤ピーマン	3.00		
黄ピーマン	3.00		
かたくり粉	0.00		
【厚揚げの豆乳クリーム煮B】			
生揚げ	30.00		
さつまいも	20.00		
サラダ油	0.18		
豚こま	3.50		
にんじん	5.60		
ぶなしめじ	2.80		
はくさい	10.50		
がらスープ顆粒(チン)	0.14		
水	3.50		
調製豆乳	10.50		
白だし	1.40		
塩	0.07		
かたくり粉	0.35		
【小松菜と春雨のナムルC】			
こまつな	10.00		
もやし	15.00		
焼き竹輪	7.00		
緑豆はるさめ(乾)	2.00		
ごま油	0.90		
にんにく	0.18		
しょうゆ	1.80		
本みりん	0.90		
塩	0.14		
黒こしょう	0.01		
【ひじき甘辛ふりかけD】			
サラダ油	0.23		
干ひじき(スライス、乾)	0.90		
しょうゆ	1.35		
本みりん	1.35		
砂糖	0.45		
一味とうがらし(粉)	0.01		
かつお加工品(かつお節)	1.80		
ちりめんじゃこ	2.25		
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月26日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げ入ホイコウロウ:A】			
生揚げ	40.00		
サラダ油	0.50		
おろししょうが	0.40		
豚こま	15.00		
もやし	20.00		
にんじん	10.00		
キャベツ	40.00		
青ピーマン	4.00		
水	1.80		
砂糖	0.45		
テンメンジャン	2.70		
みみそ(赤色辛みそ)	2.70		
トウバンジャン	0.10		
しょうゆ	1.80		
ごま油	0.30		
白こしょう	0.02		
【魚(科)の南部焼き+おかかアロ:B】			
ホキ	40.00		
しょうゆ	2.00		
本みりん	1.00		
酒	1.00		
サラダ油	0.70		
黒ごま(いり)	0.50		
白すりごま	0.25		
白いりごま	0.50		
プロッコリー	25.00		
しょうゆ	1.20		
糸削り=かつお節	0.80		
【豆入りポテトサラダ:C】			
じゃがいも	25.00		
ミックスビーンズ(ゆで)	7.00		
とうもろこし(国産冷凍)	2.00		
えだまめ(むぎ冷凍)	2.00		
にんじん	3.00		
パセリ(乾)	0.03		
ダイスチーズ	4.00		
マヨネーズ(全卵型)	5.00		
塩	0.20		
砂糖	0.10		
こしょう混合	0.01		
【青菜の磯香和え:D】			
こまつな	18.00 g	18.00	
にんじん	4.00 g	4.00	
しょうゆ	1.20 g	1.20	
焼きのり(刻み)	0.30 g	0.30	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年11月27日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ターメリックライス◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩		0.20	
ターメリック		0.15	
有塩バター		3.00	
【いかのガーリック焼き+おかか和えA】			
いか 鹿の子目		60.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
ガーリックパウダー		0.20	
こまつな		7.00	
にんじん		3.50	
もやし		20.00	
しょうゆ		2.00	
かつお加工品(かつお節)		0.30	
【カレーミート:B】			
サラダ油		1.50	
豚ひき肉		12.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		3.20	
にんじん		5.00	
じゃがいも		20.00	
玉葱		20.00	
有塩バター		1.00	
にんにく		0.50	
しょうが		0.20	
カレー粉		0.50	
トマトケチャップ		3.00	
ウスターソース		2.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.20	
赤ピーマン		4.00	
グリーンピース(国産冷凍)		2.00	
かたくり粉		0.00	
【ひじきと豆のマリネ:C】			
干ひじき(スライス、乾)		1.00	
だいず(国産、水煮)		8.00	
だいこん		6.00	
きゅうり		6.00	
国産ホルモン(冷凍)		7.00	
塩	0.10 g	0.10	
穀物酢	2.50 g	2.50	
砂糖	1.20 g	1.20	
しょうゆ	0.50 g	0.50	
オリーブ油	0.50 g	0.50	
【ヨーグルトゼリー:D】			
ヨーグルトゼリー	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

