

[詳細献立表]

0: 通常献立

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

船橋市立坪井小学校

6月 2日(月)		6月 3日(火)		6月 4日(水)		6月 5日(木)		6月 6日(金)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【あじさいご飯】		【ハニーレモントースト】		【ご飯】		【麦ご飯】		【ごま麦ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	67.00	給食用 食パン 80g	0.00	水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	69.00	水稲穀粒(精白米)	69.00
水	79.48	給食用 食パン 50g	74.00	水	82.94	水	79.57	水	88.08
清酒(上撰)	0.96	給食用 食パン 60g	0.00	清酒(上撰)	0.96	清酒(上撰)	0.94	清酒(上撰)	1.00
しそ実	0.74	はちみつ	15.00			白麦 米粒麦	5.00	白麦 米粒麦	5.81
かか梅刻み	1.50	ソフトタイプマーガリン	4.50	【牛乳】				ごま(いり) 白	1.50
ごま(いり) 白	1.20	レモン(果汁、生)	2.00	牛乳(飲)	206.00				
								【牛乳】	
【牛乳】		【牛乳】		【豚肉の和風ステーキ】		【牛乳】		牛乳(飲)	206.00
牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	豚かたロース脂身つき30g	0.00	牛乳(飲)	206.00		
				豚かたロース脂身つき40g	40.00			【鶏の照り焼き】	
				豚かたロース脂身つき50g	0.00	【鯛のかば焼き風】		若鶏肉モモ(皮付き)40g	0.00
【パ・とごぼうのみそ風味】		【鶏肉と野菜のスープ煮】				まいわし 30gフィーレ	0.00	若鶏肉モモ(皮付き)50g	50.00
むきじゃがいも	35.00	若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角	0.00			まいわし 40g開き	0.00	若鶏肉モモ(皮なし)40g	0.00
ごぼう	10.00	若鶏肉胸(皮なし)1.5cm角	15.00	こいくちしょうゆ	3.10	まいわし 50g開き	50.00	若鶏肉モモ(皮なし)50g	0.00
大豆油	3.00	大豆(国産、乾)	14.00	上白糖	0.90	こいくちしょうゆ	0.30	しょうが	0.50
豚レバー 10g	30.00	むきじゃがいも	50.00	にんにく(りん茎)	0.44	清酒(上撰)	1.00	こいくちしょうゆ	3.50
こいくちしょうゆ	0.80	にんじん	11.00	しょうが	0.44	でんぶん	5.00	本みりん	1.60
しょうが	1.00	玉葱	17.00	清酒(上撰)	1.80	米粉	4.00	清酒(上撰)	1.70
でんぶん	5.00	キャベツ	19.00	だいこん	20.00	大豆油	3.00	三温糖	0.60
大豆油	4.00	セロリー	0.53	穀物酢	1.00				
トマトケチャップ	3.52	こまつな	12.00	こいくちしょうゆ	1.00				
中濃ソース	3.28	レンズまめ(乾)	8.20			しょうが	1.00	【小松菜とコーンのおかか和え】	
上白糖	2.88	水	20.00	【かまごぼうサラダ】		上白糖	2.00	キャベツ	24.00
米みそ(赤色辛みそ)	1.76	ブイヨン	10.00	まぐろ缶詰(水煮フレグイト)	9.00	水	15.00	こまつな	24.00
清酒(上撰)	0.62	玉葱(香味)	0.54	ごぼう	20.00	清酒(上撰)	1.00	にんじん	5.00
		にんじん(香味)	0.41	きゅうり	20.00	本みりん	1.00	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	10.00
		セロリ(香味)	0.20	にんじん	5.00	でんぶん	0.30	こいくちしょうゆ	1.70
		ローリエ	0.01	食塩	0.05	水	0.60	本みりん	1.00
【三番瀬海苔和え】		食塩	0.45	白こしょう	0.01			水	1.50
こまつな	20.00	白こしょう	0.03	こいくちしょうゆ	1.50	【大根の和え物】		糸削り	1.00
ブラックペパ もやし	35.00	カレー粉	0.10	エッグフリーマヨネーズ	5.00	ブラックペパ もやし	14.00		
にんじん	4.00	こいくちしょうゆ	0.80	トマトケチャップ	1.50	こまつな	15.00		
こいくちしょうゆ	0.50			ごま(いり) 白	1.20	こいくちしょうゆ	0.20	【のっぺい汁】	
こいくちしょうゆ	1.70					だいこん	20.00	豚もも皮下脂肪なし	11.00
焼きのり きざみ	0.80			【白菜と豆腐のスープ】		食塩	0.11	こいくちしょうゆ	0.23
				豚もも皮下脂肪なし千切り	0.00	にんじん	3.00	しょうが	0.18
【なめこ汁】				豚かた(脂身付き)千切り	7.00	ボンレスハム千切り	2.00	ごぼう	12.00
削り節(だし用)	2.00			清酒(上撰)	1.00	こいくちしょうゆ	1.65	干し椎茸 スライス	0.50
水	85.00	【コーンサラダ】		はくさい	25.00	上白糖	0.33	水	0.00
なめこ	10.00	こまつな	20.00	玉葱	15.00	食塩	0.05	板こんにゃく	8.12
油揚げ	4.00	にんじん	5.00	にんじん	5.00	サラダ油	1.20	にんじん	10.00
木綿豆腐	30.00	キャベツ	14.00	緑豆はるさめ	1.89	とうがらし(粉) 一味	0.02	だいこん	17.00
わかめ(乾燥、水戻し)	0.30	きゅうり	7.00	木綿豆腐	30.00			じゃがいも	28.00
こまつな	25.00	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	11.00	こまつな	15.00			油揚げ	6.00
ねぎ	10.00	サラダ油	1.00	干し椎茸 スライス	0.30			ねぎ	9.00
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	ぶどう酢	2.00	食塩	0.35			こまつな	8.00
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	白こしょう	0.02	白こしょう	0.02	【さつま汁】		サラダ油	1.16
		上白糖	1.20	こいくちしょうゆ	1.65	若鶏肉胸(皮付き)小間	5.00	食塩	0.40
		食塩	0.30	でんぶん	0.64	しょうが	0.40	こいくちしょうゆ	0.95
		玉葱	3.00	水	1.20	にんじん	10.00	水	89.00
				水	85.00	だいこん	13.00	だし用昆布	0.58
				湯菜譜	8.20	ごぼう	5.00	削り節(だし用)	2.32
				しょうが(香味)	0.90	板こんにゃく	5.00		
				ねぎ(香味)	2.00	さつまいも	30.00		
				清酒(上撰)	0.82	こまつな	20.00	【オレンジ】	
【スイカ】		【オレンジ】				米みそ(淡色辛みそ)	2.80	オレンジ	34.00
小玉すいか L	120.00	オレンジ	26.00			米みそ(赤色辛みそ)	2.80		
				【メロン】		水	85.00		
				メロン(温室)	32.80	削り節(だし用)	2.20		

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

船橋市立坪井小学校

6月 9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【ご飯】		【五穀ご飯】		【ご飯】		【麦ご飯】		【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	68.00	水稲穀粒(精白米)	65.00	水稲穀粒(精白米)	65.00	水稲穀粒(精白米)	69.00	水稲穀粒(精白米)	70.00
水	86.00	水	86.00	水	86.00	白麦 米粒麦	5.77	水	83.21
清酒(上撰)	1.28	清酒(上撰)	1.16	清酒(上撰)	1.29	水	80.53	清酒(上撰)	0.99
		雑穀(五穀)	8.00	【牛乳】		清酒(上撰)	0.96		
【牛乳】		【牛乳】		牛乳(飲)	206.00				
牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	【なすの肉みそ丼】		【牛乳】		【牛乳】	
【チーズタッカルビ】		【船橋産すずきの香味ソース】		生揚げ 1/2切	35.00	牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00
若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角	0.00	すずき 30g	0.00	豚かた(脂身付き)挽き肉	0.00				
若鶏肉胸(皮なし)1.5cm角	33.00	すずき 40g	0.00	豚かた皮下脂肪なし挽肉	20.00	【ししゃもの磯辺揚げ】		【厚焼き卵】	
食塩	0.10	すずき 50g	50.00	清酒(上撰)	0.70	ししゃも(生干し) 2L	0.00	たまご 2Lサイズ	46.00
白こしょう	0.02	清酒(上撰)	1.00	ママプラスM	3.00	ししゃも(生干し) L	38.00	水	8.00
清酒(上撰)	1.00	しょうが	0.50	吸水	6.00	清酒(上撰)	1.00	削り節(だし用)	0.40
サラダ油	0.60	でんぶん	5.00	しょうが	0.30	薄力粉(2等)	7.00	こいくちしょうゆ	1.60
さつまいも	15.00	大豆油	3.00	にんじん	18.00	水	6.60	上白糖	1.60
玉葱	15.00	こいくちしょうゆ	3.60	なす	22.00	あおのり	0.18	清酒(上撰)	0.40
にんじん	6.00	上白糖	2.50	サラダ油	1.80	大豆油	3.00	食塩	0.25
キャベツ	21.00	清酒(上撰)	1.50	たけのこ(水煮缶詰)	10.00			にんじん	4.00
ぶなしめじ	10.00	とうがらし(粉) 一味	0.01	トウバンジャン	0.20	【小松菜のおろし和え】		たけのこ(水煮缶詰)	3.00
しょうが	0.50	にんにく(りん茎)	0.20	三温糖	1.80	ブラックマッパ もやし	30.00	玉葱	8.00
にんにく(りん茎)	0.30	しょうが	0.50	本みりん	1.10	こまつな	18.00	若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	0.00
ごま油	0.50	ねぎ	5.00	こいくちしょうゆ	1.20	なめこ(水煮缶詰)	5.00	若鶏肉胸(皮なし)挽肉	11.00
食塩	0.05	【五目きんぴら】		米みそ(赤色辛みそ)	6.70	にんじん	5.00	若鶏肉胸(皮付き)挽肉	0.00
本みりん	1.60	豚もも脂身つき千切り	5.00	オイスターソース	0.70	だいこん	20.00	サラダ油	0.64
三温糖	1.80	豚かた(脂身付き)千切り	0.00	ごま油	0.70	こいくちしょうゆ	3.40	グリーンピース(冷凍)	3.00
コチュジャン	1.40	ごぼう	20.00	でんぶん	1.60	本みりん	2.30	穀物酢	1.44
こいくちしょうゆ	1.50	穀物酢	2.00	水	2.80			こいくちしょうゆ	1.44
プロセスチーズ シェット'	10.00	板こんにやく黒つき	20.00	水	27.00			トマトケチャップ	1.44
紙皿	1.00	れんこん	15.00	フイヨン	6.60			上白糖	2.00
		みずな	1.50	えだまめ(冷凍)	4.00	【豚汁】		食塩	0.02
【水菜サラダ】		にんじん	15.00			豚かた(脂身付き)小間	13.77	でんぶん	0.20
みずな	20.00	青ピーマン	5.00	【春雨サラダ】		豚もも皮下脂肪なし小間	0.00	水	0.80
ごぼう	11.48	サラダ油	1.00	きゅうり	8.00	清酒(上撰)	0.60		
こいくちしょうゆ	0.50	三温糖	2.00	緑豆はるさめ	3.00	ごぼう	6.00	【ごま酢和え】	
穀物酢	0.58	清酒(上撰)	2.00	水	9.00	穀物酢	0.50	かんぴょう(乾)	2.00
にんじん	5.00	本みりん	1.00	にんじん	5.00	板こんにやく	8.00	こまつな	12.00
きゅうり	8.00	こいくちしょうゆ	3.04	ブラックマッパ もやし	10.00	にんじん	5.00	にんじん	5.00
とうもろこし缶詰(ホル)	4.64	とうがらし(粉) 一味	0.02	こまつな	22.00	だいこん	10.00	ブラックマッパ もやし	16.00
エッグフリーマヨネーズ	4.50			こいくちしょうゆ	0.40	じゃがいも	20.00	ごま(いり) 白すりごま	2.00
こいくちしょうゆ	1.39	【豆乳入りみそ汁】		ごま油	0.80	ねぎ	5.00	三温糖	1.00
ごま(いり) 白	0.93	じゃがいも	20.00	穀物酢	3.30	サラダ油	0.80	こいくちしょうゆ	2.00
ごま(ねり・白)	0.93	にんじん	7.00	上白糖	1.70	米みそ(淡色辛みそ)	2.80	穀物酢	1.00
		板こんにやく黒	8.00	こいくちしょうゆ	2.10	米みそ(赤色辛みそ)	2.80	ごま油	0.60
【わかめスープ】		木綿豆腐	30.00	からし(粉)	0.02	水	85.00		
わかめ(乾燥、水戻し)	0.50	かつお節(だし用)	2.00	【のり塩チップ】		削り節(だし用)	2.30		
ねぎ	8.00	水	81.00	むきじゃがいも	50.00	こまつな	10.00		
こまつな	10.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.60	いり大豆(黄大豆)	8.00	【パイナップル】			
にんじん	4.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.50	大豆油	1.00	パイナップル 5玉	72.00	【根菜汁】	
えのきたけ	10.00	無調整豆乳	4.00	食塩	0.12			じゃがいも	0.00
たまご 2Lサイズ	16.00	こまつな	20.00	あおのり	0.20			むきじゃがいも	33.00
食塩	0.41	ねぎ	10.00					豚かた(脂身付き)千切り	15.00
白こしょう	0.02	ごま(ねり・白)	1.50					清酒(上撰)	0.40
こいくちしょうゆ	1.20							ごぼう	5.00
でんぶん	1.00							穀物酢	0.50
水	1.41							干し椎茸 スライス	0.30
水	90.00							吸水	2.07
フイヨン	8.00							にんじん	8.00
清酒(上撰)	0.82							だいこん	12.00
しょうが(香味)	0.81							生揚げ 1/2切	23.00
ねぎ(香味)	1.74							ねぎ	8.00
ごま油	0.50							こまつな	12.00
								水	85.00
【冷凍みかん】								削り節(だし用)	3.00
冷凍みかん M	84.00							こいくちしょうゆ	1.70
								食塩	0.35
								でんぶん	0.80
								水	2.00
								【オレンジ】	
								オレンジ	26.00

[詳細献立表]

0: 通常献立

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

船橋市立坪井小学校

6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【パプリカライス】		【麦ご飯】		【ご飯】		【麦ご飯】		【わかめご飯】	
水稲穀粒(精白米)	68.00	水稲穀粒(精白米)	64.00	水稲穀粒(精白米)	67.00	水稲穀粒(精白米)	64.00	水稲穀粒(精白米)	68.00
白ワイン	0.96	白麦 米粒麦	5.79	水	85.00	白麦 米粒麦	5.77	水	101.20
パプリカ(粉)	0.30	清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	0.94	水	80.53	清酒(上撰)	1.10
食塩	0.37	水	88.96	【牛乳】		清酒(上撰)	0.96	花むすび	1.50
水	81.96			牛乳(飲)	206.00				
【小松菜のクリームソース】		【牛乳】		【麻婆豆腐(具)】					
有塩バター	7.00	牛乳(飲)	206.00	木綿豆腐 カット	68.00				
薄力粉	7.00	【鱈の甘酢あんかけ】		豚かた(脂身付き)挽き肉	17.00	【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	39.00	さわら 30g	0.00	こいくちしょうゆ	0.85	牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00
無調整豆乳	35.00	さわら 40g	40.00	清酒(上撰)	0.85				
食塩	0.20	さわら 50g	0.00	上白糖	0.17	【鶏肉と野菜の揚げ煮】		【鱈の葱だれかけ】	
若鶏肉胸(皮付き)小間	20.00	食塩	0.10	にんにく(りん茎)	0.30	若鶏肉モモ(皮付き)2cm角	35.00	まさば 30g	0.00
若鶏肉モモ(皮付き)小間	5.00	白こしょう	0.02	しょうが	0.43	しょうが	0.23	まさば 40g	0.00
玉葱	28.00	清酒(上撰)	0.70	干し椎茸 スライス	0.43	清酒(上撰)	0.56	まさば 50g	50.00
にんじん	6.00	でんぷん	5.00	たけのこ(水煮缶詰)	6.00	こいくちしょうゆ	1.03	清酒(上撰)	2.20
マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00	大豆油	3.80	にんじん	8.00	食塩	0.05	しょうが	0.53
こまつな	20.00	にんにく(りん茎)	0.27	ねぎ	17.00	でんぷん	1.70	でんぷん	5.00
とうもろこし缶詰(ホ-ル)	0.00	しょうが	0.36	にら	6.00	大豆油	4.00	大豆油	3.00
にんにく(りん茎)	0.12	ねぎ	4.40	サラダ油	1.02	むぎじゃがいも	59.00	こいくちしょうゆ	1.72
食塩	0.48	上白糖	2.10	トウバンジャン	0.26	にんじん	10.00	上白糖	1.00
白こしょう	0.02	食塩	0.04	上白糖	1.90	青ピーマン	4.00	ごま油	0.77
サラダ油	0.80	トマトケチャップ	3.00	こいくちしょうゆ	3.79	上白糖	1.50	清酒(上撰)	2.00
パルメザンチーズ	2.00	こいくちしょうゆ	0.71	米みそ(赤色辛みそ)	3.40	こいくちしょうゆ	2.41	水	8.00
		穀物酢	1.34	食塩	0.05	清酒(上撰)	1.50	ねぎ	5.50
		サラダ油	0.44	ごま油	0.30	水	1.20	ごま(いり) 白	1.00
		水	8.94	粉さんしょう	0.02				
【牛乳】		でんぷん	0.36	でんぷん	1.70	【ごま和え】		【納豆和え】	
牛乳(飲)	206.00	【茎わかめの和え物】		水	2.55	こまつな	18.00	挽きわり納豆	15.00
		冷凍細切り茎わかめ	12.00	水	30.00	にんじん	4.00	にんじん	5.00
【ツナとわかめのサラダ】		にんじん	6.00	湯菜譜	3.00	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	30.00	こまつな	22.00
まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ)	10.00	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	32.49	しょうが(香味)	0.30	こいくちしょうゆ	0.00	キャベツ	22.00
きゅうり	7.00	こいくちしょうゆ	0.80	ねぎ(香味)	0.50	本みりん	1.00	こいくちしょうゆ	0.30
キャベツ	16.00	こまつな	23.30	清酒(上撰)	0.12	上白糖	1.00	こいくちしょうゆ	1.90
にんじん	5.10	きゅうり	11.00			米みそ(淡色辛みそ)	2.00	からし(粉)	0.05
こまつな	12.00	サラダ油	1.80			こいくちしょうゆ	1.20		
カットわかめ	0.35	穀物酢	0.72	【干草和え】		ごま(いり) 白すりごま	1.50		
サラダ油	1.00	上白糖	0.96	キャベツ	22.00				
上白糖	0.14	食塩	0.15	にんじん	3.50				
食塩	0.09	食塩	0.15	きゅうり	10.00	【キャベツと生揚げのみそ汁】		【大根と茸のみそ汁】	
穀物酢	1.87	こいくちしょうゆ	2.40	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	7.00	削り節(だし用)	2.70	だいこん	23.00
こいくちしょうゆ	1.70	からし(粉)	0.02	こまつな	20.00	水	85.00	油揚げ	3.00
玉葱	1.45	ごま(いり) 白	0.60	こいくちしょうゆ	0.39	にんじん	5.00	キャベツ	16.00
		【八宝みそ汁】		ボンレスハム千切り	3.00	玉葱	10.00	えのきたけ	4.00
		むぎじゃがいも	30.00	緑豆はるさめ	2.00	キャベツ	23.00	ほんしめじ	4.00
【パイナップル】		にんじん	7.00	水	6.60	えのきたけ	8.00	ねぎ	7.00
パイナップル 5玉	60.00	だいこん	12.00	上白糖	1.20	ぶなしめじ	6.00	こまつな	10.00
		板こんにやく黒	7.00	食塩	0.25	こまつな	9.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.80
		木綿豆腐	30.00	こいくちしょうゆ	2.20	生揚げ 1/2切	20.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.80
		油揚げ	3.00	ごま油	0.77	ねぎ	5.00	水	85.00
		ごぼう	8.00	穀物酢	1.55	米みそ(淡色辛みそ)	2.80	削り節(だし用)	2.34
		ねぎ	8.00	からし(粉)	0.03	米みそ(赤色辛みそ)	2.80		
		米みそ(淡色辛みそ)	2.80						
		米みそ(赤色辛みそ)	2.80	【さつまいもと大豆のｶｯﾄ】					
		削り節(だし用)	3.00	さつまいもﾀｲｽｶｯﾄ	40.00				
		水	85.00	いり大豆(黄大豆)	9.10				
				大豆油	1.00				
		【オレンジ】		上白糖	2.20	【グレープフルーツ】		【メロン】	
		オレンジ	32.00	黒砂糖	2.20	グレープフルーツ	36.40	メロン(温室)	32.80
				食塩	0.05				
				水	2.75				

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

船橋市立坪井小学校

6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	
	g		g		g		g		g
【ご飯】		【ソフト麺】		【ご飯】		【テーブルロール】		【お赤飯】	
水稲穀粒(精白米)	67.00	ソフト麺 70g	0.00	水稲穀粒(精白米)	67.94	テーブルロール 40g	0.00	水稲穀粒(精白米)	40.60
水	83.32	ソフト麺 80g	0.00	水	82.87	テーブルロール 50g	81.00	水稲穀粒(精白米、もち米)	29.00
清酒(上撰)	0.94	ソフト麺 90g	180.00	清酒(上撰)	0.97	テーブルロール 60g	0.00	水	86.10
								食塩	0.12
【かつおふりかけ】		【あさりと茸のトマトソース】		【牛乳】		【牛乳】		清酒(上撰)	1.16
糸削り	2.00	あさり(缶詰、水煮)	14.00	牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	ささげ(乾)	0.00
焼きのり きざみ	0.50	にんにく(りん茎)	0.33					あずき(乾)	5.80
三温糖	0.50	しょうが	0.33	【豆腐のかき油炒め】		【セルフフィッシュバーガー(具:ぼら)】		水	0.00
こいくちしょうゆ	1.00	むき玉葱	50.00	木綿豆腐 カット	90.00	ぼら 40g	40.00	ごま(いり) 黒	1.00
本みりん	1.00	にんじん	10.00	にんにく	8.00	ぼら 50g	0.00	食塩	0.35
ごま(いり) 白	1.20	ぶなしめじ	8.00	玉葱	22.00	食塩	0.15	【牛乳】	
		マッシュルーム(水煮缶詰)	8.00	こまつな	10.00	白こしょう	0.02	牛乳(飲)	206.00
		ベーコン 千切り	6.00	にら	11.00	薄力粉	3.30		
		トマトピューレ	11.00	しょうが	1.00	無調整豆乳	5.50	【鶏のからあげ】	
【牛乳】		トマトケチャップ	0.00	干し椎茸 スライス	0.60	パン粉(生)	6.60	若鶏肉モモ(皮付き)30g	30.00
牛乳(飲)	206.00	無塩トマトケチャップ	5.50	たけのこ(水煮缶詰)	5.45	パン粉(乾燥)	6.60	若鶏肉モモ(皮付き)40g	0.00
		トマト缶詰(ホール)	45.00	豚かた(脂身付き)小間	19.00	大豆油	2.00	若鶏肉モモ(皮付き)50g	0.00
【生揚げのあまから焼き】		赤ワイン	2.20	こいくちしょうゆ	1.00	中濃ソース	4.00	若鶏肉胸(皮付き)30g	0.00
生揚げ 1/4切	50.00	ローリエ	0.01	清酒(上撰)	0.70			若鶏肉胸(皮付き)40g	0.00
生揚げ 1/2切	0.00	パプリカ(粉)	0.22	こいくちしょうゆ	3.70			しょうが	0.50
上白糖	3.00	食塩	0.95	食塩	0.35	【コールスローサラダ】		にんにく(りん茎)	0.30
こいくちしょうゆ	4.00	白こしょう	0.04	黒こしょう	0.02	キャベツ	15.00	こいくちしょうゆ	2.00
清酒(上撰)	1.50	オイスターソース	1.00	三温糖	0.23	にんじん	5.00	清酒(上撰)	1.20
本みりん	1.00	サラダ油	0.50	オイスターソース	2.20	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	5.00	でんぶん	5.00
水	1.50	三温糖	0.11	清酒(上撰)	1.50	きゅうり	8.00	薄力粉	5.00
ごま油	0.50	水	17.32	サラダ油	1.00	こまつな	15.00	大豆油	2.00
でんぶん	0.20	ココ鶏スープ	3.15	ごま油	0.50	サラダ油	1.00		
水	0.40	にんじん(香味)	0.33	でんぶん	1.00	三温糖	0.50		
		玉葱(香味)	0.44	水	2.00	レモン果汁	0.40	【おひたし】	
		ローリエ	0.01			穀物酢	1.50	こまつな	23.30
【こまつなサラダ】		ローリエ	0.01	【中華和え】		食塩	0.30	にんじん	3.30
まぐろ缶詰(油漬フレイト)	9.00	パジル(粉)	0.10	きゅうり	12.00	白こしょう	0.04	ブラックマッパ もやし	29.00
キャベツ	18.00	パセリ	1.10	食塩	0.05	玉葱	2.55	油揚げ	2.97
きゅうり	5.00	パルメザンチーズ	3.00	こまつな	13.00			こいくちしょうゆ	1.03
にんじん	5.00			こいくちしょうゆ	0.34	【ペンネのカレースープ】		上白糖	0.45
こまつな	12.00			ボンレスハム千切り	4.00	にんにく(りん茎)	0.20	清酒(上撰)	0.39
サラダ油	1.40	【牛乳】		ブラックマッパ もやし	17.68	若鶏肉モモ(皮付き)千切	3.00	こいくちしょうゆ	2.40
穀物酢	1.87	牛乳(飲)	206.00	食塩	0.01	玉葱	12.00		
上白糖	0.14	【バジリコサラダ】		白こしょう	0.01	にんじん	8.00		
食塩	0.09	むきじゃがいも	27.00	ごま油	0.44	キャベツ	12.00	【けんちん汁】	
こいくちしょうゆ	1.45	にんじん	4.00	こいくちしょうゆ	0.44	じゃがいも	25.00	むきじゃがいも	38.00
玉葱	1.45	きゅうり	5.00	にんじん	3.30	こまつな	12.00	豚かた(脂身付き)千切り	5.00
ごま(いり) 白	1.00	こまつな	20.00	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	4.42	食塩	0.45	清酒(上撰)	0.40
		とうもろこし缶詰(ホ-ル)	3.00	穀物酢	1.40	白こしょう	0.02	ごぼう	6.00
		オリーブ油	1.56	ごま油	0.88	カレー粉	0.20	穀物酢	0.50
		サラダ油	1.56	ラー油	0.02	レンズまめ(乾)	0.00	干し椎茸 スライス	0.30
		穀物酢	2.64	こいくちしょうゆ	1.03	ひよこまめ(ゆで)	5.00	にんじん	6.00
【肉じゃが】		食塩	0.45	上白糖	0.44	マカロニ	8.00	だいこん	13.00
豚かた(脂身付き)小間	0.00	玉葱	1.20	からし(粉)	0.02	吸水	7.20	木綿豆腐	28.00
豚かた皮下脂肪なし小間	18.00	上白糖	0.53	食塩	0.15	サラダ油	0.60	ねぎ	7.00
清酒(上撰)	1.00	ガーリックパウダー	0.01	【さつまいものおやき】		水	80.00	こまつな	10.00
むきじゃがいも	47.00	パジル(粉)	0.09	むきさつまいも	42.00	ブイヨン コクがら	9.00	水	85.00
にんじん	20.00	【船橋のキャロットゼリー】		西洋かぼちゃ	5.00	玉葱(香味)	1.70	削り節(だし用)	3.00
むき玉葱	30.00	にんじん	10.80	上白糖	4.00	にんじん(香味)	1.50	こいくちしょうゆ	1.70
干し椎茸 スライス	0.50	寒天	0.41	食塩	0.20	セロリ(香味)	0.50	食塩	0.35
吸水	1.35	水	45.00	無塩バター	3.00	ローリエ	0.02	でんぶん	0.80
板こんにゃく黒つき	20.00	上白糖	5.40	有塩バター	0.00			水	2.00
さやいんげん	3.00	パレリアオレンジ濃縮還元ジュース	1.80	牛乳	5.00				
サラダ油	0.50	白ワイン	0.90	パニラエッセンス	0.01	【オレンジ】			
上白糖	2.00	レモン果汁	0.45	紙皿	1.00	オレンジ	34.00		
こいくちしょうゆ	4.00	プリンカップ60cc	1.00						
清酒(上撰)	1.00								
本みりん	1.00								
								【スイカ】	
								小玉すいか L	80.00

