

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年 9月 1日 ~ 2025年 9月30日

船橋市立坪井小学校

9月 2日(火)		9月 3日(水)		9月 4日(木)		9月 5日(金)		9月 8日(月)	
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	
【麦ご飯】		【ご飯】		【麦ご飯】		【さつまいもパン】		【ごま麦ご飯】	
水稻穀粒(精白米)		水稻穀粒(精白米)		水稻穀粒(精白米)		さつまいもパン 40g		水稻穀粒(精白米)	
白麦 米粒麦		清酒(上撰)		白麦 米粒麦		さつまいもパン 50g		水	
清酒(上撰)		水		水		さつまいもパン 60g		清酒(上撰)	
水				清酒(上撰)				白麦 米粒麦	
								ごま(いり) 白	
【チキンカレー】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】			
若鶏肉モモ(皮付き)1.5角		牛乳(飲)		牛乳(飲)		牛乳(飲)			
若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角									
食塩		【ししゃもの磯辺揚げ】				【タンドリーチキン】		【牛乳】	
白こしょう		ししゃも(生干し) 2L		【麻婆豆腐】		若鶏肉モモ(皮付き)30 g		牛乳(飲)	
カレー粉		ししゃも(生干し) L		木綿豆腐 カット		若鶏肉モモ(皮付き)40 g			
オールスパイス(粉)		清酒(上撰)		豚もも皮下脂肪なし挽肉		若鶏肉モモ(皮付き)50 g		【鯖の葱山椒焼き】	
サラダ油		薄力粉(2等)		豚かた(脂身付き)挽き肉		食塩		まさば 30g	
むき玉葱		水		こいくちしょうゆ		白こしょう		まさば 40g	
サラダ油		あおのり		清酒(上撰)		ヨーグルト(全脂無糖)		まさば 50g	
にんにく(りん茎)		大豆油		上白糖		トマトケチャップ		ねぎ	
しょうが				にんにく(りん茎)		にんにく(りん茎)		こいくちしょうゆ	
むき玉葱		【千草和え】		しょうが		しょうが		本みりん	
にんじん		キャベツ		干し椎茸 スライス		カレー粉		しょうが	
むきじゃがいも		にんじん		たけのこ(水煮缶詰)		こいくちしょうゆ		粉さんしょう	
サラダ油		きゅうり		にんじん					
レンズまめ(乾)		とうもろこし缶詰(ホ-ル)		ねぎ		【バジリコサラダ】		【納豆和え】	
トマトピューレ		こまつな		にら		むきじゃがいも		挽きわり納豆	
中濃ソース		こいくちしょうゆ		サラダ油		にんじん		にんじん	
こいくちしょうゆ		ボンレスハム千切り		トウバンジャン		きゅうり		こまつな	
食塩		緑豆はるさめ		上白糖		こまつな		キャベツ	
三温糖		水		こいくちしょうゆ		とうもろこし缶詰(ホ-ル)		こいくちしょうゆ	
カレー粉		上白糖		米みそ(赤色辛みそ)		オリーブ油		こいくちしょうゆ	
薄力粉		食塩		食塩		サラダ油		からし(粉)	
有塩バター		こいくちしょうゆ		ごま油		穀物酢		糸削り	
カレー粉		ごま油		粉さんしょう		食塩			
水		穀物酢		でんぶん		玉葱			
ブイヨン コクがら		からし(粉)		水		上白糖			
ローリエ				水		ガーリックパウダー		【なすとピーマンの味噌炒め】	
玉葱(香味)				湯菜譜		バジル(粉)		なす	
にんじん(香味)				しょうが(香味)				サラダ油	
セロリ(香味)		【ゴーヤチャンプルー】		ねぎ(香味)		【ミネストローネスープ】		青ピーマン	
コリアンダー		にがうり		清酒(上撰)		若鶏肉モモ(皮付き)1cm角		さやいんげん	
カルダモン		食塩				赤ワイン		にんじん	
プロセスチーズ 粉		玉葱		【ナムル】		白こしょう		豚かた(脂身付き)挽き肉	
グリーンピース(冷凍)		にんじん		にんじん		オリーブ油		豚もも皮下脂肪なし挽肉	
		キャベツ		こまつな		にんにく(りん茎)		トウバンジャン	
		豚かた(脂身付き)小間		ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし		セロリー		にんにく(りん茎)	
		豚もも皮下脂肪なし小間		こいくちしょうゆ		玉葱		しょうが	
【牛乳】		こいくちしょうゆ		ごま油		にんじん		玉葱	
牛乳(飲)		清酒(上撰)		食塩		キャベツ		サラダ油	
		木綿豆腐 押し20%		白こしょう		じゃがいも		米みそ(赤色辛みそ)	
【ひじきとハムのサラダ】		サラダ油		こいくちしょうゆ		ひよこまめ(ゆで)		清酒(上撰)	
干ひじき(鉄釜、乾)		こいくちしょうゆ		とうがらし(粉) 一味		レンズまめ(乾)		三温糖	
三温糖		本みりん		上白糖		トマトピューレ		こいくちしょうゆ	
本みりん		たまご 2Lサイズ		穀物酢		トマト缶詰(ホ-ル)		食塩	
清酒(上撰)		サラダ油		ごま(いり) 白		食塩		【パイナップル】	
こいくちしょうゆ		糸削り				白こしょう		パイナップル 5玉	
水				【ココア豆】		カレー粉			
こまつな		【オレンジ】		いり大豆(黄大豆)					
きゅうり		オレンジ		大豆油		【船橋産の梨】			
にんじん				ビュアココア		なし L			
大豆(水煮缶詰)				上白糖					
ボンレスハム千切り				グラニュー糖					
食塩				食塩					
穀物酢									
サラダ油									
黒こしょう									
【フルーツポンチ】									
黄桃ダイス									
温州蜜柑缶詰(果肉)									
バイン缶詰(果肉のみ)1号									
水									
上白糖									
レモン果汁									
温州蜜柑缶詰(液汁)									
食塩									

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年 9月 1日 ~ 2025年 9月30日

船橋市立坪井小学校

9月 9日(火)		9月10日(水)		9月11日(木)		9月12日(金)		9月16日(火)	
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
【麦ご飯】		【チキンライス】		【ご飯】		【ソフト麺】		【麦ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	66.00	水稻穀粒(精白米)	70.00	水稻穀粒(精白米)	68.00	ソフト麺 70g	140.00	水稻穀粒(精白米)	67.00
水	79.57	水	62.48	清酒(上撰)	0.96	ソフト麺 80g	0.00	白麦 米粒麦	5.79
清酒(上撰)	0.94	白ワイン	0.94	水	82.78	ソフト麺 90g	0.00	清酒(上撰)	0.97
白麦 米粒麦	5.00	若鶏肉モモ(皮付き)1cm角	26.00					水	88.96
		若鶏肉胸(皮付き)1cm角	0.00						
		白ワイン	0.90	【牛乳】		【ミートソース】			
		玉葱	15.00	牛乳 (飲)	206.00	豚かた皮下脂肪なし挽肉	20.00	【牛乳】	
【牛乳】		にんじん	3.00			マメ プラスM	2.50	牛乳 (飲)	206.00
牛乳 (飲)	206.00	マッシュルーム(水煮缶詰)	4.00	【鮭のハニーマスタード風味】		食塩	0.15		
		グリーンピース(冷凍)	4.00	しろさけ 30g	0.00	黒こしょう	0.02	【ぼらの甘酢あんかけ】	
【レバーのレモソース】		食塩	0.45	しろさけ 40g	0.00	タイム(粉)	0.01	ぼら 40g	0.00
豚レバー 10g	39.00	白こしょう	0.04	しろさけ 50g	50.00	サラダ油	0.60	ぼら 50g	50.00
しょうが	0.90	トマトピューレ	3.42	食塩	0.25	にんにく(りん茎)	0.22	食塩	0.10
清酒(上撰)	0.60	トマトケチャップ	5.99	白こしょう	0.02	しょうが	0.55	白こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.00	サラダ油	1.20	白ワイン	1.20	にんじん	12.00	清酒(上撰)	0.70
でんぶん	6.00			でんぶん	5.00	玉葱	27.00	でんぶん	5.00
大豆油	2.00			大豆油	3.60	グリーンピース(冷凍)	3.00	大豆油	3.00
むきじゃがいも	30.00	【牛乳】		はちみつ	5.00	マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00	にんにく(りん茎)	0.27
大豆油	2.50	牛乳 (飲)	206.00	穀物酢	1.50	レンズまめ(乾)	4.00	しょうが	0.36
三温糖	2.00			こいくちしょうゆ	2.40	食塩	0.55	ねぎ	4.40
こいくちしょうゆ	1.80	【水菜とごぼうのサラダ】		粒入りマスタード	3.00	食塩	0.04	上白糖	2.10
清酒(上撰)	0.80	みずな	15.00	ごま(いり) 白	2.00	黒こしょう	0.02	食塩	0.04
本みりん	0.80	ごぼう	6.00			三温糖	0.55	トマトケチャップ	3.00
レモン(果汁、生)	1.10	こいくちしょうゆ	0.93	【コーンサラダ】		トマト缶詰(ホール)	15.42	こいくちしょうゆ	0.71
水	1.10	穀物酢	0.58	こまつな	21.00	トマトケチャップ	5.14	穀物酢	1.34
		にんじん	5.00	にんじん	6.00	トマトピューレ	7.71	サラダ油	0.44
【茎わかめの和え物】		きゅうり	8.00	キャベツ	16.00	中濃ソース	4.95	水	8.94
冷凍細切り茎わかめ	7.00	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	5.00	きゅうり	8.00	こいくちしょうゆ	1.10	でんぶん	0.36
にんじん	8.00	エッグフリーマヨネーズ	4.50	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	11.00	赤ワイン	2.20		
ブラクマツハ もやし	32.49	こいくちしょうゆ	1.39	サラダ油	1.00	プロセスチーズ 粉	3.00	【切り干し大根のサラダ】	
こいくちしょうゆ	0.80	ごま(いり) 白	0.94	ぶどう酢	2.00	オールスパイス(粉)	0.02	切干しだいこん	3.00
こまつな	15.00	ごま(ねり・白)	1.00	白こしょう	0.02	サラダ油	1.00	キャベツ	15.00
きゅうり	7.00			上白糖	1.20	米粉	2.00	にんじん	7.20
サラダ油	1.80			食塩	0.30	有塩バター	1.00	きゅうり	15.00
穀物酢	0.72	【ABCスープ】		玉葱	3.00	水	33.00	ボンレスハム千切り	4.00
上白糖	0.96	マカロニ ABC	6.00			コク鶏スープ	3.30	上白糖	0.36
食塩	0.15	にんじん	7.00	【豆乳スープ】		玉葱(香味)	0.80	こいくちしょうゆ	2.16
こいくちしょうゆ	2.40	玉葱	12.00	サラダ油	0.50	にんじん(香味)	0.40	食塩	0.25
からし(粉)	0.02	キャベツ	14.00	若鶏肉胸(皮付き)小間	5.00	セロリ(香味)	0.15	白こしょう	0.02
		こまつな	15.00	にんじん	9.00	ローリエ	0.01	サラダ油	1.20
		レンズまめ(乾)	6.00	むきじゃがいも	22.00	【牛乳】		穀物酢	1.80
【なめこ汁】		マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00	じゃがいも	0.00	牛乳 (飲)	206.00	ごま油	1.00
削り節 (だし用)	2.32	ベーコン 千切り	5.00	こまつな	20.00				
水	85.00	カレー粉	0.22	食塩	0.55	【ごまドレッシングサラダ】		【根菜汁】	
なめこ	8.00	食塩	0.40	白こしょう	0.02	キャベツ	20.00	むきじゃがいも	38.00
油揚げ	4.00	白こしょう	0.02	水	60.00	にんじん	4.00	豚かた(脂身付き)千切り	5.00
木綿豆腐	30.00	こいくちしょうゆ	1.03	ブイヨン	8.00	きゅうり	5.00	清酒(上撰)	0.40
わかめ(乾燥、水戻し)	0.30	水	85.00	にんじん(香味)	0.92	ブラクマツハ もやし	9.00	ごぼう	6.00
こまつな	20.00	コク鶏スープ	9.00	玉葱(香味)	1.72	こまつな	7.00	干し椎茸 スライス	0.30
ねぎ	10.00	にんじん(香味)	0.90	ローリエ	0.01	レタス	4.00	にんじん	7.00
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	玉葱(香味)	0.90	いんげんまめ(乾)	7.00	穀物酢	1.40	だいこん	15.00
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	セロリ(香味)	0.18	無調整豆乳	25.00	サラダ油	1.20	生揚げ 1/2切	20.00
		ローリエ	0.02			食塩	0.15	ねぎ	7.00
【りんご】						こいくちしょうゆ	1.70	こまつな	15.00
りんご	45.00					上白糖	1.00	水	85.00
		【グレープゼリー】		【みかん】		ごま(いり) 白	1.50	削り節 (だし用)	3.00
		水	40.00	みかん M	40.00	玉葱	1.00	こいくちしょうゆ	1.70
		寒天	0.33					食塩	0.35
		赤ワイン	1.00					でんぶん	0.80
		上白糖	6.39			【キャロットケーキ】		水	2.00
		ぶどうストレートジュース	15.00			薄力粉	12.00		
		プリンカップ60cc	1.00			ベーキングパウダー	0.65		
						脱脂粉乳	3.00		
						三温糖	2.00	【オレンジ】	
						有塩バター	2.01	オレンジ	32.00
						にんじんジュース(缶詰)	7.50		
						にんじん	5.00		
						調製豆乳	7.50		
						紙皿 丸12A 60ml	1.00		

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年 9月 1日 ~ 2025年 9月30日

船橋市立坪井小学校

9月18日(木)		9月19日(金)		9月22日(月)		9月24日(水)		9月25日(木)	
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
【麦ご飯】		【麦ご飯】		【おはぎ】		【黒コッペパン】		【わかめご飯】	
水稻穀粒(精白米)	66.00	水稻穀粒(精白米)	70.00	水稻穀粒(精白米)	17.00	黒糖 コッペパン 40g	0.00	水稻穀粒(精白米)	68.00
水	79.57	白麦 米粒麦	5.80	水稻穀粒(精白米、もち米)	42.00	黒糖 コッペパン 50g	81.00	水	101.20
清酒(上撰)	0.94	清酒(上撰)	0.97	水	56.61			清酒(上撰)	1.10
白麦 米粒麦	5.00	水	81.08	ごま(いり) 黒すりごま	4.00			花むすび	1.50
				上白糖	2.50				
【牛乳】				食塩	0.03	【牛乳】			
牛乳(飲)	206.00	【牛乳】		きな粉(大豆)	2.60	牛乳(飲)	206.00	【牛乳】	
		牛乳(飲)	206.00	上白糖	3.00			牛乳(飲)	206.00
				食塩	0.03	【船橋産すずきの唐揚げ梨マリネソース】			
【豆腐のカレー煮】		【豆腐の真砂揚げ】				すずき 30g	0.00		
木綿豆腐 カット	90.00					すずき 40g	0.00	【生揚げのみそだれ焼き】	
しょうが	0.60	木綿豆腐 押し30%	40.00			すずき 50g	0.00	生揚げ 1/3切	0.00
にんにく(りん茎)	0.30	若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	10.00			すずき 60g	60.00	生揚げ 1/4切	0.00
豚かた(脂身付き)小間	23.00	沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	5.00	【牛乳】		食塩	0.13	生揚げ 1/2切	75.00
こいくちしょうゆ	0.60	にんじん	5.50	牛乳(飲)	206.00	白こしょう	0.02	上白糖	1.05
清酒(上撰)	0.60	むき玉葱	15.00			白ワイン	0.50	こいくちしょうゆ	1.00
きくらげ(乾)	0.75	冷凍むきえび L	6.00	【鯖のカレー焼き】		でんぷん	6.00	清酒(上撰)	0.35
玉葱	25.00	減塩しらす	4.30	まさば 30g	0.00	大豆油	2.00	本みりん	0.25
にんじん	10.00	無調整豆乳	3.30	まさば 40g	0.00	なし 2L	4.20	水	0.35
たけのこ(水煮缶詰)	13.15	でんぷん	1.76	まさば 50g	50.00	玉葱	5.00	ごま油	0.10
こまつな	13.00	薄力粉	1.65	こいくちしょうゆ	2.50	こいくちしょうゆ	2.10	若鶏肉胸(皮付き)挽肉	5.00
サラダ油	1.00	食塩	0.25	清酒(上撰)	0.80	穀物酢	0.80	若鶏肉モモ(皮なし)挽肉	0.00
食塩	0.25	こいくちしょうゆ	0.37	しょうが	0.30	レモン果汁	1.60	にんにく(りん茎)	0.10
白こしょう	0.03	こいくちしょうゆ	0.92	本みりん	1.50	上白糖	1.60	しょうが	0.20
カレー粉	0.33	上白糖	0.55	カレー粉	0.35	サラダ油	1.20	ねぎ	5.00
三温糖	3.00	本みりん	0.58			ごま(いり) 白	0.50	ごま油	0.50
こいくちしょうゆ	4.00	清酒(上撰)	1.17	【大根のあえもの】		ごま(いり) 白すりごま	0.60	米みそ(赤色辛みそ)	2.45
清酒(上撰)	2.00	水	5.00	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	13.00			三温糖	2.00
水	20.00	でんぷん	0.28	こまつな	16.10	【かぶのサラダ】		清酒(上撰)	0.50
湯菜譜	3.00	大豆油	5.15	こいくちしょうゆ	0.83	かぶ	10.00	本みりん	0.75
ねぎ(香味)	1.00			だいこん	19.00	にんじん	3.60	水	0.75
しょうが(香味)	0.50			食塩	0.11	きゅうり	9.60	でんぷん	0.50
でんぷん	1.00	【ごま和え】		にんじん	4.00	キャベツ	20.00	水	1.00
水	2.00	こまつな	18.00	ボンレスハム千切り	4.00	こまつな	12.50		
		にんじん	4.00	こいくちしょうゆ	1.65	ボンレスハム千切り	3.00		
【中華和え】		ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	30.00	上白糖	0.33	サラダ油	1.00	【小松菜の辛子和え】	
きゅうり	12.00	こいくちしょうゆ	0.00	食塩	0.05	サラダ酢	1.35	こまつな	15.00
食塩	0.05	本みりん	1.00	サラダ油	1.30	食塩	0.30	にんじん	3.00
こまつな	13.00	上白糖	1.00	とうがらし(粉) 一味	0.02	白こしょう	0.02	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	30.00
こいくちしょうゆ	0.34	米みそ(淡色辛みそ)	2.00			上白糖	0.36	キャベツ	10.00
ボンレスハム千切り	4.00	こいくちしょうゆ	1.20	【豚汁】		からし(粉)	0.04	こいくちしょうゆ	0.34
ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし	17.68	ごま(いり) 白すりごま	1.50	豚もも皮下脂肪なし小間	0.00	玉葱	2.20	こいくちしょうゆ	1.70
食塩	0.01			豚かた皮下脂肪なし小間	7.00			からし(粉)	0.10
白こしょう	0.01			豚かた(脂身付き)小間	9.00	【カラフル野菜の卵スープ】			
ごま油	0.44			清酒(上撰)	0.75	若鶏肉モモ(皮なし)千切り	0.00	【豚肉と大根の旨煮】	
こいくちしょうゆ	0.44			ごぼう	6.00	若鶏肉モモ(皮付き)千切	0.00	豚かた(脂身付き)小間	16.00
にんじん	3.30	【さつま汁】		板こんにゃく	10.00	若鶏肉胸(皮付き)千切り	4.00	清酒(上撰)	0.30
とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	4.42	若鶏肉モモ(皮付き)小間	10.00	にんじん	6.00	白ワイン	0.42	こいくちしょうゆ	0.30
穀物酢	1.40	若鶏肉胸(皮付き)小間	0.00	むきじゃがいも	30.00	玉葱	15.00	だいこん	30.00
ごま油	0.88	しょうが	0.40	生揚げ 1/2切	20.00	にんじん	6.00	むきじゃがいも	25.00
ラー油	0.02	にんじん	5.00	ねぎ	8.00	とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	3.00	にんじん	15.00
こいくちしょうゆ	1.03	だいこん	8.00	こまつな	10.00	こまつな	7.00	板こんにゃく黒	15.00
上白糖	0.44	ごぼう	6.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.80	レンズまめ(乾)	2.00	干し椎茸 ｽﾗｲｽ	1.00
からし(粉)	0.02	板こんにゃく	8.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.80	ﾊﾙﾒｻﾝﾁｰｽﾞ 粉	0.80	こんぶ	0.75
食塩	0.15	さつまいも	30.00	水	85.00	たまご 2Lｽｲｽﾞ	19.00	さつま揚げ	10.00
		生しいたけ(菌床栽培、生)	3.50	削り節(だし用)	2.10	ﾊﾝﾎﾟ(乾燥)	0.80	サラダ油	1.00
		こまつな	8.00	サラダ油	1.00	清酒(上撰)	0.42	水	10.00
【スイートポテト】		ねぎ	5.00			食塩	0.35	削り節(だし用)	0.50
むきさつまいも	38.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.80			白こしょう	0.02	三温糖	2.00
いんげんまめ(ゆで) ｾｰｽﾄ	10.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.80			水	85.00	本みりん	2.00
上白糖	4.00	水	85.00			コク鶏スープ	4.00	清酒(上撰)	2.00
食塩	0.20	削り節(だし用)	2.20			玉葱(香味)	1.25	こいくちしょうゆ	3.10
有塩バター	2.00					にんじん(香味)	0.83	食塩	0.15
バニラエッセンス	0.01					セロリ(香味)	0.25		
紙皿	1.00					ローリエ	0.01		
						【グレープフルーツ】			
						ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂ	50.40		

[詳細献立表]

0:通常献立
2025年 9月 1日 ~ 2025年 9月30日

船橋市立坪井小学校

9月26日(金)		9月29日(月)		9月30日(火)					
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
【さつま芋ご飯】		【ごまご飯】		【ココア揚げパン】					
水稻穀粒(精白米)	65.00	水稻穀粒(精白米)	65.00	給食用 コッペパン 40g	0.00				
清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	0.96	給食用 コッペパン 50g	74.00				
食塩	0.30	水	82.87	大豆油	2.50				
水	78.30	ごま(いり) 白	1.40	ピュアココア	1.80				
うすくちしょうゆ	0.90			上白糖	5.63				
昆布だし	0.50			グラニュー糖	5.28				
さつまいもダイスカット	23.00			食塩	0.03				
ごま(いり) 黒	0.97	【牛乳】							
		牛乳(飲)	206.00						
【牛乳】				【牛乳】					
牛乳(飲)	206.00	【鯔の南蛮漬け】		牛乳(飲)	206.00				
		まあじ 40g	40.00						
【ニラ入り卵焼き】		まあじ 50g	0.00	【ポトフ】					
たまご 2Lサイズ	40.00	まあじ 60g	0.00	豚かた(脂身付き)1.5角	27.00				
木綿豆腐	27.00	食塩	0.15	豚もも皮下脂肪なし1.5角	0.00				
若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	7.00	清酒(上撰)	2.42	食塩	0.08				
若鶏肉胸(皮付き)挽肉	0.00	でんぶん	5.50	白こしょう	0.01				
にら	2.00	大豆油	3.00	赤ワイン	1.00				
玉葱	15.00	穀物酢	4.40	水	8.00				
サラダ油	0.50	こいくちしょうゆ	3.30	ベーコン(無塩せき) 短冊	5.00				
食塩	0.15	三温糖	3.30	むき玉葱	23.00				
上白糖	1.36	ごま油	0.77	にんじん	10.00				
こいくちしょうゆ	1.36	清酒(上撰)	0.77	むきじゃがいも	56.00				
清酒(上撰)	0.50	ねぎ	5.00	さやいんげん	4.00				
		とうがらし(粉) 一味	0.02	セロリー	4.00				
				こまつな	12.00				
		【五目きんぴら】		かぶ	20.00				
		豚もも脂身つき千切り	5.00	食塩	0.50				
		豚かた(脂身付き)千切り	0.00	白こしょう	0.02				
		ごぼう	20.00	こいくちしょうゆ	0.60				
		板こんにゃく黒つき	20.00	水	50.00				
【五色和え】		れんこん	15.00	ブイヨン	8.00				
とうもろこし缶詰(ホ-ル)	6.69	にんじん	15.00	ローリエ	0.02				
まぐろ缶詰(油漬フ-クライト)	8.00	青ピーマン	5.00	玉葱(香味)	1.00				
冷凍細切り茎わかめ	5.95	サラダ油	1.00	にんじん(香味)	0.80				
ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ もやし	20.61	三温糖	2.00						
にんじん	5.50	清酒(上撰)	2.00						
こまつな	12.00	本みりん	1.00	【かみごぼうサラダ】					
サラダ油	1.20	こいくちしょうゆ	3.04	まぐろ缶詰(水煮フ-クライト)	9.00				
穀物酢	0.90	とうがらし(粉) 一味	0.02	ごぼう	20.00				
こいくちしょうゆ	1.00			きゅうり	20.00				
上白糖	1.30	【だまこ汁】		にんじん	5.00				
食塩	0.25	若鶏肉モモ(皮付き)1cm角	15.00	食塩	0.05				
からし(粉)	0.02	若鶏肉胸(皮付き)1cm角	0.00	白こしょう	0.01				
		清酒(上撰)	0.58	こいくちしょうゆ	1.50				
【根菜としめじの味噌汁】		ごぼう	4.00	エッグフリーマヨネーズ	5.00				
玉葱	13.00	にんじん	3.00	トマトケチャップ	1.50				
にんじん	6.30	だいこん	15.00	ごま(いり) 白	1.40				
だいこん	17.00	ねぎ	5.00						
ごぼう	5.00	まいたけ	2.50						
ねぎ	8.00	水	85.00						
ぶなしめじ	5.00	だし用昆布	0.58	【オレンジ】					
生揚げ 1/2切	26.00	削り節(だし用)	2.32	オレンジ	26.00				
米みそ(赤色辛みそ)	2.69	食塩	0.40						
米みそ(淡色辛みそ)	2.81	こいくちしょうゆ	1.50						
削り節(だし用)	2.10	清酒(上撰)	0.94						
水	85.00	だまこもち	25.00						
		こまつな	15.00						
【ぶどう】									
巨峰(大粒)	24.00								