

[詳細献立表]

0: 通常献立

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

船橋市立坪井小学校

10月 1日(水)		10月 2日(木)		10月 3日(金)		10月 6日(月)		10月 7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
【麦ご飯】		【炒めそば】		【鯛のひつまぶしご飯】		【ごま麦ご飯】		【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	70.00	蒸し中華めん	124.00	水稲穀粒(精白米)	64.00	水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	67.00
白麦 米粒麦	5.77	サラダ油	1.60	水	78.79	水	89.09	水	83.32
水	80.53			清酒(上撰)	1.05	清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	0.94
清酒(上撰)	0.96	【八宝麺(あん)】		まいわし短冊	35.00	白麦 米粒麦	5.80		
		豚かた(脂身付き)小間	25.00	こいくちしょうゆ	1.45	ごま(いり) 白	1.60		
【牛乳】		清酒(上撰)	0.50	清酒(上撰)	0.74			【かつおふりかけ】	
牛乳(飲)	206.00	こいくちしょうゆ	1.03	しょうが	0.74	【牛乳】		糸削り	1.80
		上白糖	0.11	でんぷん	5.15	牛乳(飲)	206.00	焼きのり きざみ	0.45
【さわらの西京焼き】		しょうが	0.55	大豆油	4.00			三温糖	0.45
さわら 30g	0.00	にんにく(りん茎)	0.22	清酒(上撰)	5.52	【鶏肉のみそ焼き】		こいくちしょうゆ	0.90
さわら 40g	0.00	ねぎ	4.00	こいくちしょうゆ	2.21	若鶏肉モモ(皮付き)30g	0.00	本みりん	0.90
さわら 50g	50.00	干し椎茸 スライス	0.55	本みりん	2.21	若鶏肉モモ(皮付き)40g	40.00	ごま(いり) 白	1.00
米みそ(淡色辛みそ)	3.50	たけのこ(水煮缶詰)	4.00	三温糖	1.10	若鶏肉モモ(皮付き)50g	0.00		
本みりん	1.00	にんじん	8.00	ごま(いり) 白	0.80	米みそ(淡色辛みそ)	2.00	【牛乳】	
清酒(上撰)	0.70	キャベツ	30.00	焼きのり きざみ	0.50	こいくちしょうゆ	1.50	牛乳(飲)	206.00
こいくちしょうゆ	1.00	玉葱	10.00			清酒(上撰)	1.00		
上白糖	1.50	水	30.80	【牛乳】		上白糖	1.00	【生揚げのあまから焼き】	
		湯菜譜	3.08	牛乳(飲)	206.00	本みりん	1.00	生揚げ 1/4切	0.00
【白菜の塩昆布和え】		ねぎ(香味)	0.11					生揚げ 1/3切	80.00
はくさい	30.00	しょうが(香味)	0.22	【きのこお豆のサラダ】		【こんにゃくの磯香和え】		生揚げ 1/2切	0.00
きゅうり	8.00	しょうが(香味)	0.22	こまつな	18.00	こまつな	15.00	上白糖	3.00
にんじん	5.00	清酒(上撰)	0.55	キャベツ	22.00	キャベツ	13.00	こいくちしょうゆ	4.00
塩昆布	0.40	上白糖	0.31	キャベツ	22.00	ブラックマツパ もやし	12.00	清酒(上撰)	1.50
ごま油	1.00	こいくちしょうゆ	1.03	にんじん	7.00	にんじん	8.00	本みりん	1.00
上白糖	0.44	でんぷん	1.98	えのきたけ	2.00	板こんにゃく黒つき	10.00	水	1.50
穀物酢	1.20	白こしょう	0.03	ぶなしめじ	2.00	こいくちしょうゆ	0.50	ごま油	0.50
こいくちしょうゆ	1.50	ごま油	0.22	いんげんまめ(ゆで)	8.00	清酒(上撰)	0.50	でんぷん	0.20
トウバンジャン	0.02	食塩	0.55	ひよこまめ(ゆで)	8.00	こいくちしょうゆ	1.80	水	0.40
		サラダ油	1.00	サラダ油	1.20	こいくちしょうゆ	1.80		
		冷凍むきえび L	15.00	穀物酢	1.27	三温糖	2.00	【船橋産大根の和え物】	
		いか 短冊	12.00	食塩	0.30	食塩	0.09	ブラックマツパ もやし	13.00
		清酒(上撰)	1.00	白こしょう	0.02	焼きのり きざみ	0.80	こまつな	16.10
【ごま仕立ての豚汁】		こまつな	10.00	上白糖	0.35			こいくちしょうゆ	0.83
豚もも皮下脂肪なし小間	0.00			こいくちしょうゆ	1.60	【お月見団子汁】		だいこん	19.00
豚かた皮下脂肪なし小間	0.00	【牛乳】				※冷凍 白玉もち	31.00	食塩	0.11
豚かた(脂身付き)小間	10.00	牛乳(飲)	206.00	【のっぺい汁】		若鶏肉胸(皮付き)千切り	5.00	にんじん	4.00
清酒(上撰)	0.75			豚もも皮下脂肪なし	0.00	若鶏肉モモ(皮付き)千切	0.00	ボンレスハム千切り	4.00
ごぼう	4.00	【ツナとわかめのサラダ】		豚かた(脂身付き)小間	7.50	むきさといも	20.00	こいくちしょうゆ	1.65
板こんにゃく	10.00	まぐろ缶詰(油漬フレーク)	10.00	こいくちしょうゆ	0.10	だいこん	10.00	上白糖	0.33
にんじん	8.00	きゅうり	7.00	しょうが	0.18	にんじん	6.00	食塩	0.05
むきじゃがいも	20.00	キャベツ	16.00	ごぼう	7.00	ごぼう	5.00	サラダ油	1.30
だいこん	20.00	にんじん	5.10	干し椎茸 スライス	0.58	ぶなしめじ	3.00	とうがらし(粉) 一味	0.02
木綿豆腐	20.00	こまつな	12.00	水	0.00	ねぎ	7.00		
ねぎ	8.00	カットわかめ	0.30	板こんにゃく黒	8.12	こまつな	17.00	【肉じゃが】	
こまつな	15.00	サラダ油	1.00	にんじん	10.00	油揚げ	4.00	豚かた(脂身付き)小間	0.00
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	上白糖	0.14	だいこん	20.00	水	85.00	豚かた皮下脂肪なし小間	15.00
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	食塩	0.09	じゃがいも	14.00	削り節(だし用)	2.40	清酒(上撰)	1.00
ごま(いり) 白すりごま	1.00	穀物酢	1.87	油揚げ	6.00	清酒(上撰)	1.30	むきじゃがいも	45.00
ごま(ねり・白)	2.00	こいくちしょうゆ	1.72	ねぎ	10.00	うすくちしょうゆ	1.00	にんじん	20.00
水	85.00	玉葱	1.45	こまつな	20.00	食塩	0.40	むき玉葱	30.00
削り節(だし用)	2.10	【おさつチップ&ビーンズ】		サラダ油	1.16			干し椎茸 スライス	0.50
サラダ油	1.00	さつまいも	43.00	食塩	0.35	【ぶどう】		吸水	1.35
		いり大豆(黄大豆)	10.00	こいくちしょうゆ	1.10	巨峰(大粒)	24.00	板こんにゃく黒つき	20.00
【みかん】		大豆油	2.30	水	85.00			さやいんげん	3.00
みかん M	40.00	食塩	0.10	だし用昆布	0.58			サラダ油	0.50
				削り節(だし用)	2.32			上白糖	2.00
				【りんご】				こいくちしょうゆ	4.00
				りんご 36玉	37.44			清酒(上撰)	1.00
								本みりん	1.00

[詳細献立表]

0: 通常献立

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

船橋市立坪井小学校

10月 8日(水)		10月 9日(木)		10月10日(金)		10月14日(火)		10月15日(水)	
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
【麦ご飯】		【しらすご飯】		【海苔ねぎチーズトースト】		【麦ご飯】		【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	69.00	水稲穀粒(精白米)	70.00	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)	70.00
白麦 米粒麦	5.77	水	80.84	給食用 食パン 50g	74.00	白麦 米粒麦	5.77	水	82.62
水	80.53	清酒(上撰)	0.96	焼きのり きざみ	0.70	水	80.53	清酒(上撰)	0.97
清酒(上撰)	0.96	食塩	0.15	ねぎ	8.00	清酒(上撰)	0.96		
		減塩しらす	3.70	プロセスチーズ シュレット*	15.90				
		ごま(いり) 白	1.50	こいくちしょうゆ	0.20				
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00
【ししゃものごま揚げ】		【つくねのこんがり焼き】		【鶏肉のクリームシチュー】		【生揚げのソテー炒め】		【南瓜のスコップコロッケ】	
ししゃも(生干し) L	0.00	若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	45.00	若鶏肉モモ(皮付き)1.5角	14.00	生揚げ 1/2切	55.00	西洋かぼちゃ	30.00
ししゃも(生干し) 2L	24.00	木綿豆腐 絞り	18.00	若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角	0.00	豚もも皮下脂肪なし小間	26.00	かぼちゃ(ペースト)	10.00
清酒(上撰)	0.20	たけのこ(水煮缶詰)	4.10	白ワイン	0.50	豚かた(脂身付き)小間	0.00	レンズまめ(乾)	5.00
薄力粉	4.00	えだまめ 冷凍	4.00	ショルダーベーコン	2.00	清酒(上撰)	0.59	豚かた皮下脂肪なし挽肉	9.00
水	0.00	ねぎ	10.00	大豆(国産、乾)	11.00	こいくちしょうゆ	0.47	豚かた(脂身付き)挽き肉	0.00
ごま(いり) 白	9.00	しょうが	0.70	水	12.00	ごま油	0.70	むき玉葱	25.00
大豆油	3.00	食塩	0.30	むき玉葱	35.00	トウバンジャン	0.23	パルメザンチーズ 粉	1.60
		清酒(上撰)	0.60	にんじん	15.00	にんにく(りん茎)	0.22	食塩	0.20
【小松菜のおろし和え】		でんぶん	1.50	むきじゃがいも	43.00	しょうが	0.28	白こしょう	0.02
ブラックマッパ もやし	30.00	米みそ(赤色辛みそ)	0.50	マッシュルーム	3.00	ねぎ	7.00	サラダ油	0.40
こまつな	18.00	米みそ(淡色辛みそ)	0.50	グリーンピース(冷凍)	5.00	干し椎茸 スライス	0.40	パン粉(乾燥)	3.20
なめこ(水煮缶詰)	5.00	本みりん	1.90	米粉	2.00	キャベツ	19.00	紙皿 丸12A 60ml	1.00
にんじん	5.00	三温糖	1.50	牛乳	29.80	玉葱	16.00	中濃ソース	2.40
だいこん	20.00			サラダ油	1.00	にんじん	7.00		
こいくちしょうゆ	3.40	【納豆和え】		食塩	0.55	たけのこ(水煮缶詰)	6.00	【コーンサラダ】	
本みりん	2.30	挽きわり納豆	15.00	白こしょう	0.03	こまつな	4.00	こまつな	18.00
		にんじん	5.00	クリーム(乳脂肪)	2.20	トマトケチャップ	7.03	にんじん	5.00
【さつま汁】		こまつな	22.00	水	20.00	本みりん	2.70	キャベツ	13.00
若鶏肉モモ(皮付き)小間	8.00	キャベツ	22.00	コク鶏スープ	2.00	こいくちしょうゆ	2.70	きゅうり	8.00
若鶏肉胸(皮付き)小間	0.00	こいくちしょうゆ	0.34	玉葱(香味)	0.35	清酒(上撰)	1.00	食塩	0.10
しょうが	0.40	こいくちしょうゆ	1.80	にんじん(香味)	0.25	三温糖	1.35	とうもろこし缶詰(ホール)	8.00
にんじん	5.00	からし(粉)	0.05	セロリ(香味)	1.00	食塩	0.15	サラダ油	1.00
だいこん	8.00			ローリエ	0.01	でんぶん	0.47	ぶどう酢	2.00
ごぼう	6.00	【けんちん汁】				水	0.94	白こしょう	0.02
板こんにやく黒	8.00	若鶏肉モモ(皮付き)小間	8.00	【ひじきのマリネ】				上白糖	1.20
さつまいも	30.00	清酒(上撰)	0.39	干ひじき(鉄釜、乾)	2.00	【五色和え】		食塩	0.30
生しいたけ(菌床栽培、生)	3.50	干し椎茸 スライス	0.39	水	18.00	とうもろこし缶詰(ホール)	7.00	玉葱	3.00
こまつな	8.00	ごぼう	4.70	こいくちしょうゆ	1.50	まぐろ缶詰(水煮フレークワイト)	9.00		
ねぎ	5.00	穀物酢	0.00	上白糖	0.50	冷凍細切り茎わかめ	5.95	【鶏肉と大豆のトマト煮】	
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	にんじん	6.00	本みりん	0.50	ブラックマッパ もやし	22.00	大豆(国産、乾)	12.50
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	だいこん	11.00	清酒(上撰)	0.50	にんじん	5.70	ベーコン 千切り	1.50
水	85.00	こまつな	9.00	にんじん	4.00	こまつな	13.00	若鶏肉モモ(皮付き)1.5角	15.00
削り節(だし用)	2.20	板こんにやく黒	5.00	きゅうり	5.00	サラダ油	1.20	若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角	0.00
		むきさといも	20.00	こまつな	21.00	穀物酢	0.90	食塩	0.05
【オレンジ】		ねぎ	5.00	キャベツ	7.00	こいくちしょうゆ	1.00	黒こしょう	0.01
オレンジ	32.00	木綿豆腐 押し30%	23.02	まぐろ缶詰(水煮フレークワイト)	4.00	上白糖	1.30	むき玉葱	20.00
		サラダ油	0.50	水	18.00	食塩	0.25	にんじん	5.00
		食塩	0.35	こいくちしょうゆ	1.50	からし(粉)	0.02	むきじゃがいも	30.00
		こいくちしょうゆ	1.70	上白糖	0.50			マッシュルーム(水煮缶詰)	1.40
		だし用昆布	0.34	キャベツ	7.00	【チーズポテト】		トマト缶詰(ホール)	7.19
		削り節(だし用)	1.10	まぐろ缶詰(水煮フレークワイト)	4.00	むきじゃがいも	57.00	トマトケチャップ	7.00
		水	85.00	サラダ油	1.20	食塩	0.20	食塩	0.25
		【グレープフルーツ】		レモン果汁	1.30	白こしょう	0.02	黒こしょう	0.02
		グレープフルーツ	36.40	穀物酢	2.00	プロセスチーズ シュレット*	9.00	三温糖	0.01
				食塩	0.10	パセリ	0.50	こいくちしょうゆ	2.10
				白こしょう	0.03	紙皿	1.00	サラダ油	0.70
				上白糖	1.00			さやいんげん	3.00
				玉葱	5.00			水	19.60
		【みかん】						コク鶏スープ	2.00
		みかん L	54.00					玉葱(香味)	0.49
								にんじん(香味)	0.21
								セロリ(香味)	0.14
								ローリエ	0.01

[詳細献立表]

0: 通常献立

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

船橋市立坪井小学校

10月16日(木)		10月17日(金)		10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)	
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】		【ゆかりご飯】		【とうもろこしご飯】		【麦ごはん】		【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	65.00	水稲穀粒(精白米)	66.00	水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	70.00
水	83.57	水	88.68	水	84.00	清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	0.97
清酒(上撰)	0.96	清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	1.00	水	88.11	水	87.96
		ゆかり	1.45	食塩	0.25	白麦 米粒麦	5.81		
				冷凍ホールコーン	10.00				
【牛乳】						【牛乳】		【牛乳】	
牛乳(飲)	206.00					牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00
		【牛乳】		【牛乳】				【四川豆腐】	
		牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	【メルルーサのんにくボン酢】		木綿豆腐 カット	67.00
【豚】						メルルーサ 30g	0.00	豚もも皮下脂肪なし挽肉	8.00
豚かた(脂身付き)2cm角	0.00	【鯖のオレンジ煮】		【お好み焼き】		メルルーサ 40g	0.00	豚かた(脂身付き)挽き肉	10.00
豚もも脂身つき2cm角	36.00	まさば 30g	0.00	いか 千切り	10.00	メルルーサ 50g	50.00	食塩	0.15
しょうが	0.80	まさば 40g	40.00	さくらえび(素干し)	3.00	清酒(上撰)	0.80	白こしょう	0.02
清酒(上撰)	1.50	まさば 50g	0.00	清酒(上撰)	0.50	でんぷん	3.00	こいくちしょうゆ	1.03
こいくちしょうゆ	1.50	水	3.50	豚かた(脂身付き)挽き肉	10.00	大豆油	2.00	清酒(上撰)	0.90
でんぷん	5.00	三温糖	5.00	キャベツ	17.00	こいくちしょうゆ	1.50	でんぷん	2.80
大豆油	4.50	こいくちしょうゆ	1.80	ねぎ	4.00	三温糖	1.50	サラダ油	0.54
むきじゃがいも	47.00	本みりん	2.00	しょうが(酢漬)	1.52	穀物酢	1.80	サラダ油	1.00
にんにく(りん茎)	0.49	清酒(上撰)	1.00	水	10.00	しょうが	0.20	にんにく(りん茎)	0.54
干し椎茸 スライス	0.50	しょうが(香味)	0.30	無調整豆乳	8.00	だいきん	15.00	しょうが	0.63
たけのこ(水煮缶詰)	8.00	ねぎ(香味)	0.50	薄力粉	15.00	にんにく(りん茎)	0.30	トウバンジャン	0.36
にんじん	10.00	オレンジピューレー	6.00	食塩	0.15			干し椎茸 スライス	0.54
玉葱	15.00			白こしょう	0.02			水	5.40
青ピーマン	6.00	【かまごぼうサラダ】		サラダ油	1.50	【おひたし】		たけのこ(水煮缶詰)	6.00
サラダ油	0.60	まぐろ缶詰(水煮フレイク)	9.00	糸削り	0.13	こまつな	23.30	にんじん	10.00
上白糖	2.10	ごぼう	20.00	あおのり	0.18	にんじん	5.00	ねぎ	4.50
こいくちしょうゆ	3.79	きゅうり	20.00	中濃ソース	4.00	ブロッコリー もやし	29.00	こまつな	10.00
トマトケチャップ	4.50	にんじん	5.00			油揚げ	2.97	はくさい	13.00
穀物酢	1.26	食塩	0.05	【チャーシューナムル】		こいくちしょうゆ	1.03	水	15.00
水	10.00	白こしょう	0.01	緑豆はるさめ	2.03	上白糖	0.45	ブイヨン コクがら	1.50
		こいくちしょうゆ	1.50	焼き豚	3.00	清酒(上撰)	0.39	しょうが(香味)	0.20
【茎わかめの和え物】		エッグフリーマヨネーズ	5.00	にんじん	2.48	こいくちしょうゆ	2.40	ねぎ(香味)	0.30
冷凍細切り茎わかめ	10.00	トマトケチャップ	1.50	ブロッコリー もやし	23.00			清酒(上撰)	0.10
にんじん	5.00	ごま(いり) 白	1.20	こまつな	16.10	【うの花炒め】		三温糖	1.10
ブロッコリー もやし	32.49			こいくちしょうゆ	0.34	おから(新製法)	25.00	こいくちしょうゆ	2.24
こいくちしょうゆ	0.80	【具汁】		ごま油	0.75	豚かた(脂身付き)千切り	7.00	米みそ(淡色辛みそ)	1.41
こまつな	15.00	油揚げ	5.00	こいくちしょうゆ	2.30	上白糖	0.10	食塩	0.05
きゅうり	8.00	木綿豆腐 押し10%	20.00	食塩	0.06	こいくちしょうゆ	0.30	でんぷん	1.60
サラダ油	1.20	にんじん	10.00			油揚げ	3.00	水	3.20
穀物酢	0.72	だいきん	20.00	【韓国風スープ】		ねぎ	12.00		
上白糖	0.96	ぶなしめじ	8.00	トック	25.00	にんじん	8.00	【切り干し大根のサラダ】	
食塩	0.15	ねぎ	7.00	豚かた(脂身付き)千切り	4.00	板こんにやく黒つき	15.00	切干しだいこん	3.00
こいくちしょうゆ	2.40	こまつな	15.00	にんじん	4.00	干し椎茸 スライス	0.30	キャベツ	15.00
からし(粉)	0.02	大豆(国産、乾)	10.00	ねぎ	4.00	グリーンピース(冷凍)	5.00	にんじん	7.20
ごま(いり) 白	1.20	吸水	3.00	こまつな	6.00	上白糖	3.00	きゅうり	15.00
		無調整豆乳	20.36	はくさい	6.00	食塩	0.15	ボンレスハム千切り	4.00
【パイナップル】		清酒(上撰)	1.00	たまご 2Lサイズ	18.00	清酒(上撰)	1.00	上白糖	0.36
パイナップル 5玉	60.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.80	水	80.00	本みりん	1.00	こいくちしょうゆ	2.16
		米みそ(赤色辛みそ)	2.80	だし用昆布	0.36	こいくちしょうゆ	3.79	食塩	0.25
		水	70.00	削り節(だし用)	1.90	サラダ油	1.50	白こしょう	0.02
		削り節(だし用)	2.30	こいくちしょうゆ	0.88			サラダ油	1.20
		だし用昆布	0.68	食塩	0.13			穀物酢	1.80
				白こしょう	0.02	【りんご】		ごま油	1.00
		【りんご】		清酒(上撰)	1.00	りんご	23.40		
		りんご	23.40	はくさい(キムチ漬)	2.27			【ポテトのどらやき】	
				【オレンジ】				むきじゃがいも	50.00
				オレンジ	32.00			食塩	0.25
								オリーブ油	2.00
								水	4.00
								白こしょう	0.02
								玉葱	10.00
								サラダ油	0.20
								パセリ	1.00
								干ひじき(鉄釜、乾)	0.60
								まぐろ缶詰(油漬フレイク)	10.00
								紙皿 丸12A 60ml	1.00
								トマトケチャップ	2.40
								中濃ソース	0.90
								トマトピューレー	1.80
								三温糖	0.50

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

船橋市立坪井小学校

10月23日(木)		10月24日(金)		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)	
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
【麦ごはん】		【ごま麦ご飯】		【麦ご飯】		【黒コッペパン】		【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	65.00	水稲穀粒(精白米)	67.00	水稲穀粒(精白米)	70.00	黒糖 コッペパン 40g	0.00	水稲穀粒(精白米)	65.00
清酒(上撰)	0.97	水	88.08	白麦 米粒麦	5.80	黒糖 コッペパン 50g	81.00	清酒(上撰)	0.97
水	88.11	清酒(上撰)	1.00	清酒(上撰)	0.97			水	88.43
白麦 米粒麦	5.81	白麦 米粒麦	5.00	水	81.08	【牛乳】			
		ごま(いり) 白	1.50			牛乳(飲)	206.00		
【牛乳】		【牛乳】		【秋の実りのカレー】		【イカのアップルマリネ】		【牛乳】	
牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	若鶏肉モモ(皮付き)1cm角	30.00	いか 鹿の子目30g	0.00	牛乳(飲)	206.00
【ﾊﾞｰとごぼうのみそ風味】		【鯖のねぎ山椒焼き】		食塩	0.30	いか 鹿の子目40g	40.00	【みそカツ】	
むきじゃがいも	35.00	まさば 30g	0.00	白こしょう	0.01	いか 鹿の子目50g	0.00	豚かたロース脂身つき30g	0.00
ごぼう	10.00	まさば 40g	0.00	カレー粉	0.16	白ワイン	1.00	豚かたロース脂身つき40g	40.00
大豆油	2.00	まさば 50g	50.00	オールスパイス(粉)	0.01	でんぷん	6.60	豚かたロース脂身つき50g	0.00
豚レバー 10g	33.00	ねぎ	10.00	サラダ油	1.20	大豆油	3.00	食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.80	こいくちしょうゆ	3.70	にんにく(りん茎)	0.81	りんご	6.00	白こしょう	0.02
しょうが	1.00	本みりん	1.00	しょうが	1.20	玉葱	5.00	薄力粉	5.70
でんぷん	5.00	しょうが	0.18	むき玉葱	45.00	こいくちしょうゆ	2.00	無調整豆乳	5.00
大豆油	4.00	しょうが	0.18	にんじん	11.00	穀物酢	0.80	水	5.00
トマトケチャップ	3.52	粉さんしょう	0.03	さつまいも	30.00	レモン果汁	1.60	パン粉(生)	7.50
中濃ソース	3.28	【きんぴら炒め】		なす	10.00	上白糖	1.80	パン粉(乾燥)	4.50
上白糖	2.88	豚かた(脂身付き)千切り	9.00	ぶなしめじ	2.76	サラダ油	0.70	大豆油	2.00
米みそ(赤色辛みそ)	1.76	ごぼう	20.00	マッシュルーム(水煮缶詰)	4.00	ごま(いり) 白	1.00	米みそ(赤色辛みそ)	6.00
清酒(上撰)	0.62	穀物酢	2.00	レンズまめ(乾)	3.00			三温糖	6.00
【ごま酢和え】		板こんにやく黒つき	20.00	トマトケチャップ	1.20	【コールスローサラダ】		こいくちしょうゆ	0.30
かんぴょう(乾)	2.00	れんこん	16.00	えだまめ 冷凍	4.00	キャベツ	15.00	ごま油	0.30
こまつな	12.00	穀物酢	1.50	サラダ油	0.54	にんじん	5.00	清酒(上撰)	2.00
にんじん	5.00	にんじん	15.00	中濃ソース	0.39	とうもろこし缶詰(ホル)	5.00	にんにく(りん茎)	0.32
ブラックマッパ もやし	16.00	青ピーマン	5.00	ウスターソース	0.39	きゅうり	8.00	水	3.20
ごま(いり) 白すりごま	2.00	サラダ油	0.90	食塩	0.35	こまつな	15.00	ごま(いり) 白すりごま	1.00
三温糖	1.00	サラダ油	0.90	白こしょう	0.02	サラダ油	1.00		
こいくちしょうゆ	2.00	三温糖	2.00	カレー粉	0.14	三温糖	0.50	【辛子和え】	
穀物酢	1.00	清酒(上撰)	2.00	オールスパイス(粉)	0.02	レモン果汁	0.40	こまつな	15.00
ごま油	0.60	本みりん	1.00	薄力粉	2.23	穀物酢	1.50	にんじん	3.00
		こいくちしょうゆ	3.00	有塩バター	2.23	食塩	0.30	ブラックマッパ もやし	30.00
【根菜としめじの味噌汁】		とうがらし(粉) 一味	0.02	カレー粉	0.30	白こしょう	0.04	キャベツ	10.00
玉葱	13.00	【かきたま汁】		ローリエ	0.02	玉葱	2.55	こいくちしょうゆ	0.34
にんじん	6.30	干し椎茸 スライス	0.60	水	20.00			こいくちしょうゆ	1.70
だいこん	17.00	玉葱	8.00	コク鶏スープ	2.00	【人参ポタージュ】		からし(粉)	0.10
ごぼう	5.00	にんじん	7.00	玉葱(香味)	0.70	若鶏肉モモ(皮なし)小間	0.00		
ねぎ	8.00	たけのこ(水煮缶詰)	10.00	にんじん(香味)	0.60	若鶏肉胸(皮付き)小間	8.00	【豆乳入り味噌汁】	
ぶなしめじ	5.00	木綿豆腐	25.00	セロリ(香味)	0.07	白ワイン	0.35	じゃがいも	20.00
生揚げ 1/2切	26.00	たまご 2Lサイズ	8.00	こいくちしょうゆ	1.00	にんじん	17.16	にんじん	8.00
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	ねぎ	8.00	バルメザンチーズ 粉	2.00	玉葱	25.00	板こんにやく黒	8.00
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	こまつな	10.00	【牛乳】		にんじん	17.16	木綿豆腐	30.00
削り節(だし用)	2.20	食塩	0.40	牛乳(飲)	206.00	水	20.28	かつお節(だし用)	2.00
水	85.00	こいくちしょうゆ	1.30			サラダ油	0.78	水	81.00
		でんぷん	0.40	【じゃこサラダ】		レンズまめ(乾)	3.90	米みそ(淡色辛みそ)	2.50
		水	0.80	ボンレスハム千切り	3.00	無塩バター	4.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.50
		水	85.00	レタス	10.00	有塩バター	0.00	無調整豆乳	4.00
		だし用昆布	0.20	きゅうり	10.00	薄力粉(2等)	4.00	こまつな	20.00
		削り節(だし用)	2.60	こまつな	20.00	牛乳	15.60	ねぎ	8.00
				カットわかめ	0.21	無調整豆乳	23.40	ごま(ねり・白)	1.50
		【オレンジ】		食塩	0.45	食塩	0.45		
		オレンジ	26.00	減塩しらす	1.78	白こしょう	0.03		
				サラダ油	1.20	パセリ	0.39		
				ぶどう酢	1.80	クリーム(乳脂肪)	0.70		
				上白糖	1.00	水	39.00		
				こいくちしょうゆ	1.50	コク鶏スープ	3.90		
				食塩	0.15	ローリエ	0.01		
				白こしょう	0.02	玉葱(香味)	0.55		
				玉葱	2.50	にんじん(香味)	0.39		
				【かき】		【オレンジ】			
				かき	31.00	オレンジ	26.00		

