

[詳細献立表]

0: 通常献立

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

船橋市立坪井小学校

12月 1日(月)		12月 2日(火)		12月 3日(水)		12月 4日(木)		12月 5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	
【麦ご飯】		【麦ご飯】		【ライス】		【ご飯】		【麦ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	70.00	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)	69.00
水	79.57	水	79.57	水	82.87	清酒(上撰)	0.96	白麦 米粒麦	5.81
清酒(上撰)	0.94	清酒(上撰)	0.94	清酒(上撰)	0.97	水	88.41	水	80.53
白麦 米粒麦	5.80	白麦 米粒麦	5.00					清酒(上撰)	0.96
【牛乳】		【牛乳】		【坪井小カレー】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	豚もも皮下脂肪なし1.5角	25.00	牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00
				豚かた皮下脂肪なし1.5角	0.00				
				豚かた(脂身付き)1.5角	0.00				
【真砂揚げ】		【チーズタッカルビ】		【鍋の煮だれかけ】		【麻婆豆腐丼(臭)】			
木綿豆腐 押し40%	40.00	若鶏肉胸(皮付き)1.5cm角	33.00	食塩	0.22	まさば 30g	0.00	木綿豆腐	68.00
若鶏肉モモ(皮付き)挽肉	10.00	若鶏肉胸(皮なし)1.5cm角	0.00	白こしょう	0.02	まさば 40g	0.00	豚かた(脂身付き)挽き肉	19.00
若鶏肉胸(皮付き)挽肉	0.00	若鶏肉モモ(皮付き)1.5角	0.00	サラダ油	0.20	まさば 50g	50.00	こいくちしょうゆ	0.85
沖繩もずく(塩蔵、塩抜き)	5.00	食塩	0.10	しょうが	0.50	清酒(上撰)	2.20	こいくちしょうゆ	0.85
にんじん	5.50	白こしょう	0.02	しょうが	0.20	しょうが	0.53	清酒(上撰)	0.85
むき玉葱	15.00	清酒(上撰)	1.00	しょうが	0.30	でんぶん	5.00	上白糖	0.17
すけとうだら(すり身)	10.00	サラダ油	0.60	しょうが	0.30	大豆油	3.00	にんにく(りん茎)	0.30
減塩しらす	4.30	さつまいも	15.00	にんじん	13.00	こいくちしょうゆ	1.72	しょうが	0.43
こいくちしょうゆ	0.37	玉葱	15.00	むきじゃがいも	30.00	ごま油	0.77	干し椎茸 スライス	0.43
食塩	0.25	にんじん	6.00	じゃがいも	0.00	清酒(上撰)	2.00	たけのこ(水煮缶詰)	6.00
でんぶん	1.76	キャベツ	21.00	マッシュルーム(水煮缶詰)	4.00	水	8.00	にんじん	8.00
薄力粉	1.65	ぶなしめじ	10.00	レンズまめ(乾)	5.00	ねぎ	5.50	ねぎ	17.00
大豆油	5.15	しょうが	0.50	サラダ油	1.00	ごま(いり) 白	1.00	にら	6.00
こいくちしょうゆ	0.92	にんにく(りん茎)	0.30	トマトピューレ	2.00			サラダ油	1.02
上白糖	0.55	ごま油	0.50	中濃ソース	1.50			トウバンジャン	0.26
本みりん	0.58	食塩	0.05	こいくちしょうゆ	1.00	【こんにゃくの輪巻和え】		上白糖	1.90
清酒(上撰)	1.17	本みりん	1.60	食塩	0.70	こまつな	15.00	こいくちしょうゆ	3.79
水	5.00	三温糖	1.80	ローリエ	0.30	キャベツ	13.00	米みそ(赤色辛みそ)	3.40
でんぶん	0.28	コチュジャン	1.40	ローリエ	0.01	ブラックペパー もやし	12.00	食塩	0.05
		こいくちしょうゆ	1.50	ローリエ	0.01	にんじん	8.00	ごま油	0.30
【ごま和え】		プロセスチーズ シェッド	10.00	ローリエ	0.01	板こんにゃく黒つき	10.00	粉さんしょう	0.02
こまつな	26.00	紙皿	1.00	薄力粉	3.71	こいくちしょうゆ	0.50	でんぶん	1.70
にんじん	5.00			有塩バター	3.50	清酒(上撰)	0.50	水	2.55
ブラックペパー もやし	25.00	【こまつなサラダ】		ローリエ	0.13	こいくちしょうゆ	1.80	水	30.00
こいくちしょうゆ	0.60	まぐろ缶詰(油漬レークイト)	10.00	水	60.00	穀物酢	0.60	湯葉譜	3.00
上白糖	1.20	キャベツ	18.00	コク雞スープ	5.00	三温糖	2.00	しょうが(香味)	0.30
こいくちしょうゆ	2.40	きゅうり	5.00	赤ワイン	1.00	食塩	0.09	ねぎ(香味)	0.50
ごま(いり) 白すりごま	1.50	にんじん	5.00	ローリエ	0.01	焼きのり きざみ	0.80	清酒(上撰)	0.12
		こまつな	12.00	玉葱(香味)	1.00				
【さつま汁】		サラダ油	1.40	にんじん(香味)	0.50	【キャベツの味噌汁】		【千草和え】	
若鶏肉モモ(皮付き)小間	10.00	穀物酢	1.87	セロリ(香味)	0.50	キャベツ	25.00	キャベツ	22.00
若鶏肉胸(皮付き)小間	0.00	上白糖	0.14	プロセスチーズ 粉	2.20	にんじん	6.00	にんじん	3.50
しょうが	0.40	食塩	0.09	グリーンピース(冷凍)	3.00	じゃがいも	13.00	きゅうり	10.00
にんじん	5.00	こいくちしょうゆ	1.45			木綿豆腐	20.00	とうもろこし缶詰(ホ-ル)	7.00
だいこん	8.00	玉葱	1.45	【牛乳】		油揚げ	4.00	こまつな	20.00
ごぼう	6.00	ごま(いり) 白	1.00	牛乳(飲)	206.00	キャベツ	23.00	こいくちしょうゆ	0.39
板こんにゃく	8.00					こまつな	9.00	ボンレスハム千切り	3.00
さつまいも	30.00	【豆乳スープ】		【ひじきのマリネ】		米みそ(淡色辛みそ)	2.80	緑豆はるさめ	2.00
生しいたけ(菌床栽培、生)	3.00	サラダ油	0.50	干ひじき(鉄釜、乾)	2.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.80	水	6.60
こまつな	8.00	若鶏肉胸(皮付き)小間	4.00	水	18.00	削り節(だし用)	2.70	上白糖	1.20
ねぎ	5.00	にんじん	7.00	こいくちしょうゆ	1.50	水	85.00	食塩	0.25
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	むきじゃがいも	20.00	上白糖	0.50			こいくちしょうゆ	2.20
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	じゃがいも	0.00	本みりん	0.50			ごま油	0.77
水	85.00	こまつな	20.00	清酒(上撰)	0.50	【グレープフルーツ】		穀物酢	1.55
削り節(だし用)	2.20	きゅうり	0.55	にんじん	4.00	グレープフルーツ	36.40	からし(粉)	0.03
		食塩	0.02	こまつな	22.00				
		白こしょう	60.00	キャベツ	7.00			【きなこ豆】	
		フイヨン	8.00	まぐろ缶詰(水煮レークイト)	3.00			いり大豆(黄大豆)	10.00
		にんじん(香味)	0.92	サラダ油	1.20			上白糖	3.00
		玉葱(香味)	1.72	レモン果汁	1.30			水	0.50
		ローリエ	0.01	穀物酢	2.00			きな粉(大豆)	2.00
		いんげんまめ(乾)	4.00	食塩	0.10				
		無調整豆乳	25.00	白こしょう	0.03				
				上白糖	1.00				
				玉葱	5.00				
				【フルーツポンチ】					
				黄桃ダイス	15.00				
				温州蜜柑缶詰(果肉)	15.00				
				ハイン缶詰(果肉のみ)1号	15.00				
				冷凍 白玉もち	20.00				
				水	34.20				
				上白糖	8.15				
				レモン果汁	0.30				
				温州蜜柑缶詰(液汁)	5.00				
				食塩	0.01				

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

船橋市立坪井小学校

12月 8日(月)		12月 9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12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	
【ご飯】		【オムライス】		【シナモントースト】		【ご飯】		【ごま麦ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	70.00	水稲穀粒(精白米)	71.50	給食用 食パン 50g	0.00	水稲穀粒(精白米)	66.00	水稲穀粒(精白米)	67.00
清酒(上撰)	0.96	水	70.30	給食用 食パン 60g	88.80	水	82.62	水	89.09
水	82.87	白ワイン	0.94	給食用 食パン 80g	0.00	清酒(上撰)	0.97	清酒(上撰)	0.97
		若鶏肉モモ(皮付き)小間	20.00	シナモン	0.20			白麦 米粒麦	5.80
		若鶏肉胸(皮付き)小間	0.00	ソフトタイプマーガリン	5.00	【牛乳】		ごま(いり) 白	1.00
		白ワイン	0.90	グラニュー糖	4.00	牛乳(飲)	206.00		
		むき玉葱	10.00					【牛乳】	
		にんじん	3.00			【鯖のかば焼き風】		牛乳(飲)	206.00
【牛乳】		マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00	【牛乳】		まいわし 30gフィーレ	0.00		
牛乳(飲)	206.00	とうもろこし缶詰(熱)	3.05	牛乳(飲)	206.00	まいわし 40g開き	0.00	【ヘルシーハンバーグ】	
		トマトビュレ	5.00			まいわし 50g開き	50.00	豚もも脂身つき挽肉	26.00
【ぼらの甘酢あんかけ】		無塩トマトケチャップ	5.00	【大豆のクリーム煮】		しょうが	1.00	豚かた(脂身付き)挽き肉	0.00
ぼら	0.00	トマトケチャップ	0.00	サラダ油	0.50	清酒(上撰)	1.00	木綿豆腐	35.00
ぼら 40g	0.00	食塩	0.45	若鶏肉胸(皮付き)小間	24.00	でんぶん	4.00	マメブラスM	3.00
ぼら 50g	50.00	白こしょう	0.03	若鶏肉モモ(皮付き)小間	0.00	米粉	4.00	パン粉(乾燥)	3.00
食塩	0.10	サラダ油	1.00	白ワイン	0.75	大豆油	2.00	無調整豆乳	3.60
白こしょう	0.02	グリーンピース(冷凍)	4.00	大豆(国産、乾)	6.00	こいくちしょうゆ	3.00	玉葱	20.00
清酒(上撰)	0.70	シートエッグ 40g丸型	40.00	サラダ油	0.55	上白糖	2.50	サラダ油	0.50
でんぶん	5.00	トマトケチャップ	0.00	むき玉葱	35.00	水	8.00	白こしょう	0.02
大豆油	3.00	無塩トマトケチャップ	8.00	にんじん	13.00	本みりん	0.80	食塩	0.20
にんにく(りん茎)	0.27			むきじゃがいも	45.00	でんぶん	0.30	ナツメグ(粉)	0.01
しょうが	0.36	【牛乳】		とうもろこし缶詰(熱)	2.70	水	0.60	トマトケチャップ	5.60
ねぎ	4.40	牛乳(飲)	206.00	マッシュルーム(水煮缶詰)	3.00			中濃ソース	2.80
上白糖	2.10	【おみそごぼうサラダ】		グリーンピース(冷凍)	2.00	【大根の和え物】		上白糖	0.17
食塩	0.04	まぐろ缶詰(水煮フレーク)	10.00	こまつな	10.00	ブラクマツバ もやし	14.00	からし(粉)	0.03
トマトケチャップ	3.00	ごぼう	20.00	米粉	2.20				
こいくちしょうゆ	0.71	きゅうり	15.00	牛乳	21.00	だいこん	20.00	【ミックスソテー】	
穀物酢	1.34	にんじん	4.00	食塩	0.39	にんじん	3.00	むきじゃがいも	35.00
サラダ油	0.44	白こしょう	0.02	白こしょう	0.02	ボンレスハム千切り	2.00	にんじん	10.00
水	8.94	食塩	0.05	水	15.00	こいくちしょうゆ	1.65	玉葱	20.00
でんぶん	0.26	白こしょう	0.01	フイヨン	1.50	上白糖	0.33	さやいんげん	5.00
		こいくちしょうゆ	1.50	玉葱(香味)	0.45	食塩	0.05	オリーブ油	1.20
【白菜の塩昆布和え】		エッグフリーマヨネーズ	5.00	にんじん(香味)	0.30	サラダ油	1.20	にんにく(りん茎)	0.16
はくさい	30.00	トマトケチャップ	1.50	セロリ(香味)	0.11	とうがらし(粉) 一味	0.02	とうもろこし缶詰(熱)	8.00
きゅうり	8.00	ごま(いり) 白	1.60	ローリエ	0.01			食塩	0.25
にんじん	5.00					【ごま仕立ての豚汁】		白こしょう	0.02
塩昆布	0.40	【いざ'豆とキャベツのスープ】		【キャロットラペ】		豚もも皮下脂肪なし小間	0.00	こいくちしょうゆ	0.59
ごま油	1.00	ショルダーベーコン	3.80	にんじん	25.00	豚かた皮下脂肪なし小間	0.00		
上白糖	0.44	レンズまめ(乾)	4.40	きゅうり	15.00	豚かた(脂身付き)小間	13.00		
穀物酢	1.20	にんじん	5.88	とうもろこし缶詰(熱)	4.00	清酒(上撰)	0.75		
こいくちしょうゆ	1.50	玉葱	12.00	まぐろ缶詰(水煮フレーク)	9.00	ごぼう	4.00	【カラフル野菜の卵スープ】	
トウバンジャン	0.02	とうもろこし缶詰(熱)	4.00	ぶどう酢	1.50	板こんにゃく	10.00	若鶏肉モモ(皮なし)千切り	0.00
		マッシュルーム(水煮缶詰)	4.00	サラダ油	1.40	にんじん	8.00	若鶏肉モモ(皮付き)千切	5.00
【異沢山味噌汁】		キャベツ	20.00	食塩	0.25	むきじゃがいも	20.00	若鶏肉胸(皮付き)千切り	0.00
じゃがいも	25.00	セロリー	4.20	玉葱	2.00	だいこん	20.00	白ワイン	0.42
キャベツ	23.00	こまつな	14.00	黒こしょう	0.02	木綿豆腐	20.00	玉葱	15.00
にんじん	5.00	白こしょう	0.02	上白糖	0.30	ねぎ	8.00	にんじん	6.00
玉葱	15.00	サラダ油	0.40			こまつな	15.00	とうもろこし缶詰(熱)	3.00
ぶなしめじ	3.00	水	84.00	【オレンジ】		米みそ(淡色辛みそ)	2.80	こまつな	15.00
こまつな	15.00	ココ鶏スープ	8.39	オレンジ	26.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.80	レンズまめ(乾)	2.00
生揚げ 1/2切	20.00	にんじん(香味)	0.84			ごま(いり) 白すりごま	1.00	パルメザンチーズ 粉	1.00
米みそ(淡色辛みそ)	2.80	玉葱(香味)	1.68			ごま(ねり・白)	2.00	たまご 2Lサイズ	25.00
米みそ(赤色辛みそ)	2.80	ローリエ	0.01			水	85.00	パン粉(乾燥)	0.80
削り節(だし用)	2.80					削り節(だし用)	2.10	清酒(上撰)	0.42
水	85.00					サラダ油	1.00	食塩	0.35
【みかん】								白こしょう	0.02
みかん L	108.00							水	85.00
								ココ鶏スープ	4.00
								玉葱(香味)	1.25
								にんじん(香味)	0.83
								セロリ(香味)	0.25
								ローリエ	0.01

[詳細献立表]

0: 通常献立

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

船橋市立坪井小学校

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19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】		【コッペパン】		【青大豆のおこわ】		【炒めそば】		【麦ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	67.00	給食用 コッペパン 40g	0.00	水稲穀粒(精白米)	37.00	蒸し中華めん	125.00	水稲穀粒(精白米)	66.00
水	85.00	給食用 コッペパン 50g	74.00	水稲穀粒(精白米、もち米)	35.00	サラダ油	1.65	水	79.57
清酒(上撰)	0.94			だし用昆布	0.60			清酒(上撰)	0.94
				水	84.00			白麦 米粒麦	5.00
				清酒(上撰)	2.00				
				食塩	0.08				
【牛乳】		【牛乳】		大豆(国産、乾) 青	6.00	【あんかけ焼きそば(あん)】		【牛乳】	
牛乳(飲)	206.00	牛乳(飲)	206.00	花むすび	1.30	豚かた(脂身付き)小間	33.00	牛乳(飲)	206.00
						しょうが	0.25		
【ししゃもの磯辺揚げ】		【チリ・コン・カーン】				清酒(上撰)	0.63	【レバーのレモソース】	
ししゃも(生干し) 2L	24.00	大豆(国産、乾)	22.00			こいくちしょうゆ	1.03	豚レバー 10g	40.00
ししゃも(生干し) L	0.00	豚もも脂身つき挽肉	18.00	【牛乳】		サラダ油	1.30	しょうが	0.90
清酒(上撰)	1.00	黒こしょう	0.01	牛乳(飲)	206.00	しょうが	1.00	清酒(上撰)	0.60
薄力粉(2等)	7.00	サラダ油	0.50			しょうが	1.00	こいくちしょうゆ	1.00
水	6.60	サラダ油	0.60	【生揚げのみそだれ焼き】		にんにく(りん茎)	0.55	でんぶん	6.00
あおのり	0.18	にんにく(りん茎)	0.30	生揚げ 1/3切	0.00	干し椎茸 スライス	0.55	大豆油	2.00
大豆油	3.20	しょうが	0.20	生揚げ 1/4切	0.00	にんじん	10.00	むきじゃがいも	30.00
		ベーコン 千切り	2.00	生揚げ 1/2切	75.00	たけのこ(水煮缶詰)	3.00	大豆油	2.50
【納豆和え】		むき玉葱	14.00	上白糖	1.05	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ もやし	15.00	三温糖	2.00
挽きわり納豆	15.00	食塩	0.05	こいくちしょうゆ	1.00	はくさい	8.00	こいくちしょうゆ	1.80
にんじん	6.00	サラダ油	0.50	清酒(上撰)	0.35	食塩	0.44	清酒(上撰)	0.80
こまつな	23.00	むきじゃがいも	38.00	本みりん	0.25	白こしょう	0.02	本みりん	0.80
キャベツ	24.00	にんじん	13.00	水	0.35	上白糖	0.20	レモン(果汁、生)	1.10
こいくちしょうゆ	0.30	むき玉葱	25.00	ごま油	0.10	清酒(上撰)	0.50	水	1.10
こいくちしょうゆ	1.90	食塩	0.15	若鶏肉胸(皮付き)挽肉	5.00	本みりん	0.50		
からし(粉)	0.05	トマト缶詰(ホール)	9.00	若鶏肉モモ(皮なし)挽肉	0.00	オイスターソース	3.20	【茎わかめの和え物】	
		トマトピューレ	3.50	にんにく(りん茎)	0.10	湯菜譜	2.00	冷凍細切り茎わかめ	7.00
【高野豆腐の卵とじ】		トマトケチャップ	3.50	しょうが	0.20	水	22.00	にんじん	8.00
凍り豆腐	3.10	食塩	0.15	ねぎ	5.00	清酒(上撰)	0.56	ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟ もやし	32.49
たけのこ(水煮缶詰)	11.00	パプリカ(粉)	0.20	ごま油	0.50	ねぎ(香味)	0.55	こいくちしょうゆ	0.80
玉葱	18.00	三温糖	1.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.45	しょうが(香味)	0.55	こまつな	15.00
にんじん	8.00	こいくちしょうゆ	1.00	三温糖	2.00	冷凍むきえび L	15.00	きゅうり	7.00
むきじゃがいも	50.00	中濃ソース	2.00	清酒(上撰)	0.50	清酒(上撰)	1.70	サラダ油	1.80
油揚げ	3.00	オールスパイス(粉)	0.01	本みりん	0.75	でんぶん	0.50	穀物酢	0.72
水	36.00	チリパウダー	0.20	水	0.75	でんぶん	2.50	上白糖	0.96
削り節(だし用)	0.54	青ピーマン	3.00	でんぶん	0.50	水	4.40	食塩	0.15
三温糖	2.90	水	14.00	水	1.00	こまつな	16.00	こいくちしょうゆ	2.40
こいくちしょうゆ	5.10	ブイヨン コクがら	1.40			ごま油	0.60	からし(粉)	0.02
本みりん	0.90	玉葱(香味)	0.20	【小松菜とコーンのおかか和え】					
たまご 2Lサイズ	22.00	にんじん(香味)	0.15	キャベツ	24.00	【牛乳】		【なめこ汁】	
グリーンピース(冷凍)	3.00	セロリ(香味)	0.05	こまつな	24.00	牛乳(飲)	206.00	削り節(だし用)	2.32
サラダ油	1.00	ローリエ	0.01	にんじん	5.00			水	85.00
				とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	10.00	【コーンサラダ】		なめこ	8.00
【オレンジ】				こいくちしょうゆ	1.70	こまつな	21.00	油揚げ	3.00
オレンジ	26.00			本みりん	1.00	にんじん	5.00	木綿豆腐	30.00
		【かぶのサラダ】		糸削り	1.00	キャベツ	15.00	わかめ(乾燥、水戻し)	0.30
		かぶ	9.60			きゅうり	8.00	こまつな	20.00
		にんじん	3.60	【石狩汁】		とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)	12.00	ねぎ	10.00
		きゅうり	9.60	玉葱	10.00	サラダ油	1.00	米みそ(赤色辛みそ)	2.80
		キャベツ	18.00	にんじん	5.00	ぶどう酢	2.00	米みそ(淡色辛みそ)	2.80
		こまつな	12.50	だいこん	10.00	白こしょう	0.02		
		ボンレスハム千切り	3.00	はくさい	9.00	上白糖	1.20	【りんご】	
		サラダ油	1.00	むきじゃがいも	25.00	食塩	0.30	りんご	45.00
		穀物酢	1.35	じゃがいも	0.00	玉葱	3.00		
		食塩	0.30	しろさけ 2cm角	16.00				
		白こしょう	0.02	清酒(上撰)	1.08	【さつまいもと大豆のｶｯﾄ】			
		上白糖	0.36	こいくちしょうゆ	0.50	さつまいもダイスカット	45.00		
		からし(粉)	0.04	木綿豆腐	15.00	いり大豆(黄大豆)	8.00		
		玉葱	2.20	ねぎ	5.00	大豆油	1.00		
				こまつな	5.00	上白糖	2.20		
				米みそ(淡色辛みそ)	4.40	黒砂糖	2.20		
				水	85.00	食塩	0.05		
		【カフェオレゼリー】		削り節(だし用)	2.02	水	2.75		
		牛乳	20.00						
		水	40.00						
		寒天	0.36						
		豚、ゼラチン	0.20						
		上白糖	8.00						
		インスタントコーヒー	0.45						
		水	3.00						
		プリンカップ60cc	1.00						

[詳細献立表]

0:通常献立

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

船橋市立坪井小学校

12月22日(月)									
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】									
水稲穀粒(精白米)	70.00								
清酒(上撰)	0.96								
水	88.41								
【牛乳】									
牛乳(飲)	206.00								
【ローストチキン】									
若鶏肉モモ(皮付き)30g	0.00								
若鶏肉モモ(皮付き)40g	0.00								
若鶏肉モモ(皮付き)50g	0.00								
若鶏肉モモ(皮付き)60g	60.00								
食塩	0.15								
白こしょう	0.04								
レモン果汁	4.80								
白ワイン	1.40								
三温糖	2.43								
本みりん	1.20								
こいくちしょうゆ	4.00								
でんぶん	0.30								
水	0.60								
清酒(上撰)	0.54								
クッキングホイール	1.00								
【クリスマスサラダ】									
ブロッコリー	10.00								
ブロッコリー(ゆで)	0.00								
こまつな	20.00								
きゅうり	15.00								
赤ピーマン	3.00								
キャベツ	20.00								
穀物酢	1.40								
上白糖	0.40								
サラダ油	1.20								
食塩	0.25								
白こしょう	0.01								
玉葱	2.00								
【ABCスープ】									
マカロニ ABC	6.00								
にんじん	7.00								
玉葱	12.00								
キャベツ	14.00								
こまつな	15.00								
レンズまめ(乾)	6.00								
マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00								
ベーコン 千切り	3.00								
カレー粉	0.22								
食塩	0.40								
白こしょう	0.02								
こいくちしょうゆ	1.03								
水	85.00								
コク鶏スープ	9.00								
にんじん(香味)	0.90								
玉葱(香味)	0.90								
セロリ(香味)	0.18								
ローリエ	0.02								
【オレンジ】									
オレンジ	36.00								