

10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)	
白ごはん 中華スープ チンジャオロース		ゆかりごはん 五目豆 ごま酢和え		白ごはん さつまい 魚の野菜あんかけ		アップルパン ラビオリスープ キャベツときのこのソテー	
精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	①アップルパン	50 70
①中華風つくね	25 32.5	①ゆかり(S)	1.7 2.1	鶏肉 もも 皮つき	10 12	②ラビオリ	15 18
②チキンスープ	10 12	サラダ油	0.6 0.9	鶏肉 はねみ 皮なし	5 6	③カットベーコン(乳・卵不使用)	6 7
③マロニー	6.5 7.8	鶏肉 もも 皮つき	17 22	だいこん	20 24	にんじん	25 30
キャベツ	26 31.2	鶏肉 はねみ 皮なし	6 8	にんじん	15 20	たまねぎ	35 42
たまねぎ	26 31.2	酒	1 1.3	豆腐	15 20	じゃがいも	25 30
きくらげスライス	0.5 0.6	じゃがいも	33 43	ごぼう(ささがき)	10 12	パセリ	0.8 1
ねぎ(冷凍)	3 3.6	②(大冷)ミニ絹厚揚げ	25 34	はくさい	20 24	チキンスープ【2日②参照】	5 6
④中華用スープストック	0.4 0.48	冷凍大豆(煮大豆)	22 29	さつまいも	25 30	④洋風スープストック	0.2 0.24
うすくちしょうゆ	4 4.8	三角こんにやく(小)	20 26	ねぎ(冷凍)	2.5 3	うすくちしょうゆ	3.5 4.2
塩	0.3 0.36	ごぼう(乱切り)	16 21	生姜	1 1.2	塩	0.2 0.24
こしょう	0.02 0.02	にんじん	23 29	にぼしパック	2.5 3	こしょう	0.02 0.02
豚もも細切り	43 50	野菜昆布五分角切(2cm角)	0.5 0.65	すりみそ	10 11.5	キャベツ	21 25
純正ごま油	0.6 0.9	青まめ	10 13	たら(角切り)	50 60	しめじ	12 15
たけのこ缶	20 24	三温糖	1.8 2.3	でんぶん	6.5 7.6	エリンギ 生 短冊	10 12
にんじん	20 25	うすくちしょうゆ	3.1 4.03	大豆白絞油缶	5 6	ホールコーン缶	15 18
生姜	0.5 0.6	濃口醤油	2 2.6	たまねぎ	28 34	⑤無塩せきウインナーカット(1cm)	17 20
濃口醤油	1 1.2	みりん	0.7 0.9	しめじ	10 12	サラダ油	0.8 1
みりん	1 1.2	③ちりめん	3 3.6	カラーピーマンミックスIQF	8 12	塩	0.2 0.24
うすくちしょうゆ	2 2.4	きゅうり	20 24	サラダ油	0.3 0.4	こしょう	0.02 0.03
三温糖	1 1.2	キャベツ	30 36	三温糖	0.13 0.16	うすくちしょうゆ	0.7 0.9
⑤オイスターソース(マルハ)	1.3 1.4	花そうみ(乾わかめ)	1 1.2	みりん	1.5 1.8	③カットベーコン(乳・卵不使用)	0.7 0.9
ピーマン	3 3.6	すりごま	1 1.2	うすくちしょうゆ	2.2 2.6	豚ばら肉、水あめ、砂糖、食塩、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物、食品素材	
カラーピーマンミックスIQF	7 8.4	三温糖	1 1.3	①和風だしの素	0.13 0.16	(アレルギー表示:豚肉)	
にんにくの芽	5 6	酢	3 3.5	みず	1 1.2		
でんぶん	0.7 0.9	うすくちしょうゆ	2.5 3				
④中華用スープストック		⑤オイスターソース(マルハ)		①和風だしの素		④洋風スープストック	
食塩、チキンパウダー(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、鶏脂(大豆)、粉末醤油(小麦、大豆)、デキストリン、酵母エキス、たん白加水分解物(ゼラチン)、野菜エキス(大豆)、ごま油、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、カラメル色素		かきエキス、砂糖、魚醤(魚介類)(かたくちいわし)、デキストリン、酵母エキス、麦芽エキス、増粘剤(加工でん粉)		砂糖、食塩、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス、かつおエキス、こんぶエキス)、たん白加水分解物、調味料(アミノ酸等)		食塩、砂糖、ぶどう糖、豚脂、コーンスターチ、ばれいしょでん粉、粉末動物油脂(豚肉)、たん白加水分解物(大豆、ゼラチン)、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、デキストリン、酵母エキスパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料(にんにく)、調味料(アミノ酸等)、酸味料	
(アレルギー表示:小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン)		(アレルギー表示:一)		(アレルギー表示:一)		(アレルギー表示:大豆、豚肉、ゼラチン)	
※卵							
		③ちりめん				⑤塩せきウインナーカット	
		ちりめん(アレルギー表示:一)				豚肉、食塩、砂糖、香辛料(白コショウ・カルワイ)	
		※えび、かに、いか、さば				(アレルギー表示:豚肉)	

10月6日(金)		10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)	
減量白ごはん わかめうどん きゅうりのそえもの 平つくね		白ごはん 白身魚のたんご汁 豚肉のチャンチャン焼き		白ごはん 親子丼 茎わかめのすのもの すりおろしりんごゼリー		コッペパン 秋野菜のシチュー フルーツポンチ	
精白米	60 80	精白米	70 90	精白米	70 90	①コッペパン	50 70
うどん	55 67	①白身魚とごぼうの団子	22 26	鶏肉 もも 皮つき	17 22	①コッペパン	50 70
鶏肉 はねみ 皮なし	10 12	②国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)【南給】	18 21	鶏肉 はねみ 皮なし	18 23.5	小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト	12 14
鶏肉 もも 皮つき	10 12	だいこん	25 30	①かまぼこ(ピンク)	15 20	砂糖、食塩、イースト	13 16
酒	1 1.2	えのきたけ	10 12	魚肉(タラ、イトヨリ)、澱粉(馬鈴薯)	35 45	(アレルギー表示:小麦、乳)	8 10
①きざみ揚げ(カット油揚げ)	5 6	里いも(冷) 3S	20 24	たまねぎ	20 26	県産カットチンゲン菜IQF(3cmカット)	10 12
ごぼう(ささがき)	10 12	にんじん	20 24	ねぎ(冷凍)	3 3.6	さつまいも	30 36
椎茸スライス(干)	0.5 0.6	ねぎ(冷凍)	3 3.6	椎茸スライス(干)	1.5 1.8	にんじん	15 18
だいこん	10 12	にぼしパック	3 3.6	液卵	35 45.5	たまねぎ	30 35
にんじん	10 12	うすくちしょうゆ	5 6	うすくちしょうゆ	6 7.8	国内産マッシュルームスライス(レトルト)	8 10
花そうみ(乾わかめ)	0.4 0.5	酒	0.8 1	三温糖	1.2 1.5	パセリ	0.8 1
ねぎ(冷凍)	2.5 3	豚ももスライス	43 52	みりん	1 1.3	②クリームポタージュ	8 10
にぼしパック	3 3.6	サラダ油	1 1.2	①かまぼこ(アレルギー表示:ー) ※えび、かに	0.5 0.65	小麦粉、ホエイパウダー、植物油(パーム・菜種・大豆等)、コーンス	17.5 21
うすくちしょうゆ	4.5 5.5	たまねぎ	20 24	でんぷん	0.7 0.9	ターチ、脱脂粉乳、ぶどう糖、食塩、砂糖、酵母エキス、たん	20 24
塩	0.2 0.24	キャベツ	25 30	サラダ油	0.7 0.9	白加水分解物(大豆)、全粉乳、野菜パウダー(玉ねぎ、かぼちゃ)、	6 7.2
きゅうり	37 45	太もやし	18 22	くきわかめ(冷) 細切り	12 15	塩	10 12
②おいしい和風ドレッシング	2.5 3	カラピーマンミックスIQF	6 7	太もやし	20 24	こしょう	0.24 0.3
③発芽玄米入り平つくね	50 62.5	三温糖	1.3 1.5	きゅうり	20 24	サラダ油	0.02 0.02
②おいしい和風ドレッシング		濃口醤油	1.2 1.44	②ノンオイルまぐろチャンク	12 14	甘みあっさりパインチビット	0.5 0.7
食用植物油(大豆、なたね)、醸造酢(小麦)、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、調味酢、玉ねぎ、食塩、粒マスタード(豚肉、りんご)、ホワイトペッパー、にんにく、調味料(アミノ酸等) (アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉、りんご)		すりみそ	4.3 5.2	酢	2.3 2.74	甘みあっさりみかん	16 21
③発芽玄米入り平つくね		みりん	1.7 2	レモン汁(ポッカレモン)	0.2 0.26	甘みあっさり黄桃ダイス	17 21
鶏肉、パン粉(小麦)、粉末状大豆たん白(大豆)、でん粉(タピオカ、馬鈴薯)、玉ねぎ、豚脂、発芽玄米、食塩、砂糖、酵母エキス、香辛料(ペパー・ガーリック)〈ソース〉果糖ぶどう糖液糖、こいくちしょうゆ(小麦、大豆)、酵母エキス、発酵調味料、カツオブシエキス(小麦、大豆)、しょうゆ調味料(小麦、大豆)、増粘剤(加工でん粉)、水 (アレルギー表示:小麦、鶏肉、豚肉、大豆) ※乳成分、卵		いりごま	1 1.2	三温糖	1.5 1.8	⑤カクテルゼリー	28 36
①白身魚とごぼうの団子		①白身魚とごぼうの団子		うすくちしょうゆ	2.5 3	③ホワイトベース(レトルト)	
魚肉すり身(すけとうだら、イトヨリダイ、砂糖)、ごぼう、豆腐、でん粉(甘藷)、食塩、砂糖、コンブエキス、カツオブシエキス、しょうゆ(小麦、大豆)、酵母エキス、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)		②国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)【南給】		すりごま	1 1.2	生クリーム、小麦粉、でん粉(とうもろこし)、全粉乳、ホワイトルウ(小麦粉、なたね油)、チキンエキス、牛乳、ナチュラルチーズ、バター、食塩、砂糖、香辛料(ローレル)、水 (アレルギー表示:乳、小麦、鶏肉) ※えび、かに、卵、落花生	
②国産ミニ絹厚揚げ(Ca・鉄・繊維)【南給】		豆乳、でん粉(コーン)、難消化性デキストリン、デキストリン、ぶどう糖、揚げ油(植物油(菜種))、リン酸カルシウム、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(ビタミンC)、ピロリン酸第二鉄、水 (アレルギー表示:大豆)		③ミニデザート(すりおろしりんご)		④デーリイ高千穂生クリーム48生乳(アレルギー表示:乳)	
				②ノンオイルまぐろチャンク			
				まぐろ、野菜スープ、食塩、調味エキス、調味料(アミノ酸等)(大豆)、増粘剤(アミノ酸等) (アレルギー表示:大豆)			
				③ミニデザート(すりおろしりんご)			
				りんご、りんご果汁、砂糖、ぶどう糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、水 (アレルギー表示:りんご)			

※コンタミ・キャリー等由来

10月13日(金)			10月16日(月)			10月17日(火)			10月18日(水)			10月19日(木)		
白ごはん 大和煮 きゅうりとえのきの酢の物 いわしの梅煮			白ごはん じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のちぐさあえ			白ごはん 大根のみそ汁 野菜のおひたし 鶏肉のバーベキューソース すりおろしりんごゼリー(長田小のみ)			白ごはん さわにわん ゆでキャベツ 日向鶏コロケ 一食ソース			黒糖パン ジャージャーめん コーンサラダ		
精白米	70	90	精白米	70	90	精白米	70	90	精白米	70	90	①黒糖パン		
豚ももスライス	30	36	じゃがいも	40	52	だいこん	25	30	豚ももスライス	12	15	カットスパゲティ		
里いも(冷)2S	30	36	鶏ひき肉 もも 皮つき	15	20	じゃがいも	15	18	酒	0.8	1	純正ごま油		
たまねぎ	30	36	鶏ひき肉 はねみ 皮なし	15	20	たまねぎ	18	21.6	にんじん	17	20	豚ひき肉		
にんじん	20	24	たまねぎ	25	30	にんじん	15	18	たけのこ缶	13	15	生姜		
ごぼう(乱切り)	20	24	にんじん	20	25	きざみ揚げ(カット油揚げ)【6日①参照】	5	6	ごぼう(ささがき)	15	18	国産おろしにんにく		
糸こんにゃく(10cmカット)	22	26	椎茸スライス(干)	0.8	1	豆腐	20	24	里いも(冷)3S	22	26	たまねぎ		
たけのこ缶	13	16	たけのこ缶	13	16	白ねぎ	3	3.6	豆腐	20	24	にんじん		
生姜	0.5	0.6	スライスこんにゃく	20	24	にぼしパック	3	3.6	みつば	2.5	3	椎茸スライス(干)		
サラダ油	0.3	0.36	①J国産大豆絹厚揚げ10(Ca・鉄・B1)【南給】	28	34	すりみそ	10	12	うすくちしょうゆ	5	6	たけのこ缶		
三温糖	2	2.4	グリーンピース 冷凍	8	10	太もやし	20	24	にぼしパック	3	3.5	太もやし		
みりん	0.7	0.85	サラダ油	0.5	0.6	こまつな 葉、生	11	13.2	塩	0.15	0.2	にら		
酒	1	1.2	三温糖	2.3	2.8	ホールコーン缶	5.5	6.6	でんぷん	0.5	0.6	チキンスープ【2日②参照】		
濃口醤油	5.3	6.4	濃口醤油	3.6	4.3	花かつおきざみ	0.4	0.5	キャベツ	36	43	赤みそ		
きゅうり	25	30	うすくちしょうゆ	2.7	3.2	三温糖	0.7	0.84	①日向鶏コロケ	60	60	三温糖		
えのきたけ	10	12	塩	0.1	0.12	うすくちしょうゆ	1.7	2	大豆白絞油缶	9.6	9.6	濃口醤油		
花そうみ(乾わかめ)	0.5	0.6	みりん	1	1.2	②減塩中濃ソース	5	5	①日向鶏コロケ			②トウバンジャン		
三温糖	1	1.2	でんぷん	1	1.2	酒	0.6	0.72	ばれいしょ、鶏肉、乾燥マッシュポテト、にんじん、 玉ねぎ、砂糖、食塩、香辛料、衣(パン粉、小麦粉、 でん粉(とうもろこし)、植物性油脂(なたね)、食塩、 植物性たん白(小麦)、乳化剤、増粘剤(グアーガム)、 水(アレルギー表示:小麦、鶏肉)			③テンメンジャン(テーオー)		
酢	2.2	2.6	きざみ揚げ(カット油揚げ)【6日①参照】	5	7	濃口醤油	7	7.4	②減塩中濃ソース			ノンオイルまぐろチャンク)【11日②参照】		
うすくちしょうゆ	1.7	2	太もやし	27	33	レモン汁(ポッカレモン)	1	1.2	トマト、りんご、デーツ、にんにく、砂糖、ぶどう糖果 糖液糖、醸造酢、植物性たん白加水分解物(大豆)、 食塩、でん粉(とうもろこし)、香辛料(グローブ、ナツ メグ、こしょう等)、オニオンエキス、カラメル色素、 酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、水(アレルギー 表示:りんご、大豆)			キャベツ		
①いわしの梅煮(津田商店)	40	50	ほうれん草(カット)	30	36	国産おろしにんにく	0.1	0.12	④おいしい日向夏ドレッシング			ミニブロッコリー		
①いわしの梅煮(津田商店) いわし、砂糖、しそ抽出液、 しょうゆ(小麦、大豆)、本み りん、梅肉、でん粉(馬鈴 薯)、食塩、水(アレル ギー表示:小麦、大豆)			すりごま	1	1.2	すりおろしりんご(1kgレトルト)	6	7.2	③テンメンジャン(テーオー) 砂糖、みそ(大豆)、なたね油、しょうゆ(小麦、大豆)、 大麦粉、食塩、水(アレルギー表示:小麦、大豆)			ホールコーン缶		
			三温糖	2	2.4	サラダ油	0.3	0.36	④おいしい日向夏ドレッシング 食用植物油(なたね、大豆)、日向夏みかん果汁、調 味酢(小麦)、しょうゆ(小麦、大豆)、調味料(アミノ酸 等)、カラシ抽出物(大豆)(アレルギー表示:小麦、大 豆)			④おいしい日向夏ドレッシング		
			うすくちしょうゆ	2.8	3.4	①J国産大豆絹厚揚げ10(Ca・鉄・ B1)【南給】 大豆、植物油(大豆、菜種)、安定剤 (加工でん粉、グアーガム)、焼成カ ルシウム、豆腐用凝固剤、酵素、ピ ロリン酸第二鉄、チアミン塩酸塩 (アレルギー表示:大豆)								
			純正ごま油	1	1.2	ミニデザート(すりおろしりんご) 【11日③参照】《長田小のみ》	30							

10月20日(金)			10月23日(月)			10月24日(火)			10月25日(水)		
麦ごはん ビーンズカレー 大根サラダ			白ごはん 三平汁 豚肉と野菜の甘辛炒め			白ごはん キムチ汁 ゆでキャベツ チキン南蛮 一食タルタルソース とうにゅうプリン			わかめごはん よせ鍋 アーモンド和え		
麦ごはん(精米・精麦) サラダ油 国産おろしにんにく 鶏肉 もも 皮つき ①蒸しミックスビーンズ たまねぎ にんじん じゃがいも チキンスープ【2日②参照】 ②スペシャルカレーフレーク ③エブリイカレーフレーク ④とろける給食用カレーフレーク ⑤トマトケチャップ ⑥ウスターソース すりおろしりんご(1kg/1個)	①蒸しミックスビーンズ ひよこ豆、青えんどう豆、 レッドキドニー(アレルギー表示:ー)	70 100 0.5 0.6 0.4 0.5 20 24 10 12 33 40 25 30 40 48 6 8 5 6 4 6 3 3.5 0.8 1 7.5 8.5	精白米 たら(角切り) 生姜 酒 (大冷)ミニ絹厚揚げ【3日②参照】 じゃがいも だいこん はくさい ねぎ(冷凍) にぼしパック すりみそ 豚もも細切り サラダ油 生姜 国産おろしにんにく カラーピーマンミックスIQF たまねぎ にんじん 千切り大根 ごぼう(ささがき) 酒 濃口醤油 三温糖 みりん いりごま	70 90 25 32 0.5 0.8 1 1.2 20 26 25 32 25 32.5 25 32.5 3 3.6 2 3 10 12 36 43 0.8 0.9 1 1.2 4 5 15 18 3 3.6 13 16 1.2 1.5 4 4.8 1.35 1.6 2.5 3 1.5 1.8	精白米 ①白菜キムチ はくさい、食塩、調味料 [(にんにく、砂糖・異性化液糖、たんぱく加水分解物(大豆)、醸造酢、トマト、唐辛子、オニオン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、増粘多糖類、パプリカ色素)、水(アレルギー表示:大豆)] ②1食タルタルソース(キューピー) 食用植物油(なたね・大豆)、ピクルス(きゅうり、たまねぎ)、卵、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、増粘剤(キサンタンガム、加工でん粉)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物、水(アレルギー表示:卵・大豆)	70 90 8 10 15 18 13 15 10 12 20 24 20 24 10 12 3 3.5 4 5 1 1.2 0.2 0.25 0.3 0.4 36 43 60 80 0.2 0.26 0.03 0.04 0.8 1.04 1.5 1.95 4.5 5.8 6 7.8 4.5 5.85 3 3.9 1.5 0.95 8 8 30 30	精白米 ①わかめご飯の素(ヘルシーファーム) ②煮込み餅(10g) 鶏肉 もも 皮つき かまぼこ(ピンク)【11日①参照】 豆腐 はくさい にんじん 白ねぎ ごぼう(ささがき) 椎茸スライス(干) うすくちしょうゆ 濃口醤油 みりん にぼしパック キャベツ 太もやし ロースハムスライス(短冊)【20日⑦参照】 アーモンド(粉末) アーモンド(ダイス) 三温糖 うすくちしょうゆ	70 90 1.5 2 30 39 30 39 10 12 25 30 25 30 15 20 5 7 10 12 0.5 0.6 4 4.8 2 2.5 1.2 1.4 3 3.5 15 18 37 44 11 13 1.4 1.6 1.5 1.8 1.2 1.5 3 3.6			
④とろける給食用カレーフレーク 小麦粉、植物油(パーム、なたね)、砂糖、でん粉(とうもろこし)、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、香辛料、ローストキャベツパウダー、ローストオニオンパウダー、カラメル色素(アレルギー表示:小麦)	⑤トマトケチャップ トマト、糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖)、醸造酢、たまねぎ、食塩、香辛料(アレルギー表示:ー)	⑥ウスターソース トマト、玉ねぎ、人参、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、香辛料、たん白加水分解物(アレルギー表示:ー)	⑦ロースハムスライス(短冊) 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ポークエキス、トハラース、カゼインNa、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(エリルビン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、香辛料抽出物(アレルギー表示:乳、卵、大豆、豚肉) ※小麦	③ミニデザート(豆乳プリン) 水あめ、砂糖、豆乳、粉末油脂(パーム)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、デキストリン、食塩、ゲル化剤(加工デンプン、増粘多糖類)、着色料(カラメル色素、カロチノイド色素)、貝カルシウム、香料、ピロリン酸第二鉄、水(アレルギー表示:大豆)	①ヘルシーファームわかめご飯の素 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキス(アレルギー表示:ー) ②煮込み餅 もち米粉、でん粉、トハラース、こんにやく粉、増粘剤(加工でん粉)、水(アレルギー表示:ー)						

※コンタミ・キャリー等由来

10月26日(木)		10月27日(金)		10月30日(月)		10月31日(火)		
コッペパン かぼちゃポターージュ ブロッコリーとコーンの和え物 トマトオムレツ		白ごはん 中華うま煮 春雨の酢の物		白ごはん いものこ汁 たかなそぼろ丼		白ごはん ぶた肉のごまみそ煮 ちりめんの酢の物		
コッペパン【12日①参照】	50 70	精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	
鶏肉 もも 皮つき	8 10	豚ももスライス	22 29	鶏肉 もも 皮つき	12 15	豚ももスライス	33 43	
無塩バター	2 2.4	酒	1 1.2	鶏肉 はねみ 皮なし	7 9	国産おろしにんにく	0.25 0.3	
たまねぎ	38 46	J国産大豆絹厚揚げ10 (Ca・鉄・B1) 【南給】 【16日①参照】	33 43	県産カットチンゲン菜IQF (3cmカット)	10 12	三角こんにやく(小)	25 32.5	
かぼちゃ(カット) 汁用	26 31	にんじん	20 26	椎茸スライス(干)	1 1.2	ごぼう(乱切り)	20 26	
ミニカリフラワー	15 18	たまねぎ	40 52	里いも(冷) 3S	20 24	里いも(冷) 2S	25 32.5	
①国産ミックスビーンズ	12 14	じゃがいも	25 32.5	豆腐	20 24	たけのこ缶	25 32.5	
パセリ	0.5 0.6	たけのこ缶	14 18.2	きざみ揚げ(カット油揚げ) 【6日①参照】	5 6	にんじん	15 19.5	
②パンプキンポターージュ	15 18	青まめ	12 16	ごぼう(ささがき)	15 18	(大冷) ミニ絹厚揚げ【3日②参照】	25 32.5	
牛乳(調理)	20 24	椎茸スライス(干)	1 1.2	だいこん	20 25	にら	2.5 3.2	
デ-リイ高千穂生刈-448) 【12日④参照】	5 6	生姜	0.2 0.26	にんじん	5 6	サラダ油	0.5 0.65	
チキンスープ【2日②参照】	6 7	三温糖	1.6 2	ねぎ(冷凍)	3 3.6	三温糖	2 2.6	
		うすくちしょうゆ	5 6.3	にぼしパック	3 3.6	すりみそ	6 7.8	
ミニブロッコリー	30 36	中華用スープストック【2日④参照】	0.3 0.4	うすくちしょうゆ	5 6	すりごま	1.5 1.95	
ホールコーン缶	7 8.4	でんぷん	1.2 1.5	酒	1 1.2	酒	2 2.6	
③笑顔でランチドレッシングイタリアン	3.8 4.5	純正ごま油	0.5 0.7			濃口醤油	2 2.6	
④トマトオムレツ(ボイル) 【マルイ食品】	50 50	①緑豆春雨(カット)	5 7	豚ひき肉	30 36			
①国産ミックスビーンズ 大豆(黄大豆、青大豆)、いんげんまめ(手亡、金時)、食塩、水(アレルギー表示:大豆)		きゅうり	34 44	サラダ油	1 1.2	ちりめん【3日③参照】	3 3.6	
②パンプキンポターージュ パンプキンパウダー、小麦粉、砂糖、食用精製加工油脂(ヤシ)、乳製品(脱脂粉乳、全粉乳)、食物繊維(難消化性デキストリン)、粉末加工油脂(大豆)、食塩、果糖、デキストリン、たん白加水分解物(豚肉、鶏肉)、オニオンエキスパウダー、酵母エキスパウダー、チキンパウダー、ミルポワパウダー(豚肉、鶏肉)、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、乳等を主要原料とする食品、白菜エキスパウダー、香辛料、トマトエキスパウダー、チキンエキスパウダー、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、香料 (アレルギー表示:小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉)		ローズハムスライス(短冊) 【20日⑦参照】	7 9	①玉子そぼろ(フュージョン)	25 30	花そうみ(乾わかめ)	1 1.2	
③笑顔でランチドレッシングイタリアン 植物油(なたね)、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、香辛料(にんにく、バジル、黒こしょう、セロリ)、酸味料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、トマト、水 (アレルギー表示:-)		三温糖	1 1.2	②県産高菜漬刻み	23 28	きゅうり	25 30	
		酢	3 3.9	国産おろしにんにく	0.08 0.09	キャベツ	33 40	
		うすくちしょうゆ	3 3.9	濃口醤油	1.5 1.8	酢	3.5 4.2	
		純正ごま油	0.22 0.28	みりん	1 1.2	うすくちしょうゆ	2.3 2.76	
		①緑豆春雨(カット) 緑豆でんぷん (アレルギー表示:-)		いりごま	1.5 1.8	三温糖	1.1 1.32	
		④トマトオムレツ(ボイル)【マルイ食品】 液全卵、【トマト加工品】{トマト、トマトピューレ、植物油(大豆油、なたね油)}【野菜】{玉ねぎ、にんじん}、豚肉、砂糖、粒状植物性たん白(大豆)、食塩、トマトケチャップ、ワイン(ゼラチン)、コンソメパウダー(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)、おろしにんにく、香辛料(黒こしょう)、加工デンプン、増粘多糖類(グアーガム、タマリンドガム)(小麦)、Ph調整剤、クエン酸鉄Na、着色料(ココア、カロチン)、水【アレルギー表示:小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン(豚)】		①玉子そぼろ(フュージョン) 鶏卵、砂糖、還元水あめ、かつおだし、醸造酢、食塩、昆布だし、食用油脂(シリコン)、加工でんぷん、食品素材(水あめ、魚介エキス)、酢酸Na、調味料(アミノ酸)、pH調整剤、リゾチーム、水 (アレルギー表示:卵、小麦、大豆)		②県産高菜漬刻み 高菜、食塩、醸造酢、うこん粉、水 (アレルギー表示:-)		

※コンタミ・キャリアー等由来