

9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)	
白ごはん かぼちゃのみそ汁 キャベツのおかかあえ いわし甘露煮		わかめごはん 里芋のそぼろ煮 千切大根の酢の物		白ごはん コーンスープ ゆでキャベツ チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース 冷凍みかん		黒糖パン チリコンカン フレンチサラダ ①黒糖パン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、黒糖 (アレルギー表示:小麦、乳)		減量白ごはん 五目うどん れんこんのきんぴら(ぶた肉)	
精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	①黒糖パン	50 70	精白米	60 80
豆腐	20 25	①わかめご飯の素(ヘルシーファーム)	1.5 2	クリームコーン缶	20 25	冷凍大豆(煮大豆)	30 36	うどん	59 71
①きざみ揚げ(カット油揚げ)	5 6	里いも(冷)2S	20 24	ホールコーン缶	10 12	豚ひき肉	25 30	鶏肉 はねみ 皮なし	8 10
かぼちゃ(カット) 汁用	30 36	じゃがいも	25 30	①無塩せきパラベークン短冊(真空)	5 7	じゃがいも	40 50	鶏肉 もも 皮つき	9 11
たまねぎ	30 36	たまねぎ	25 30	にんじん	20 24	たまねぎ	30 36	酒	1 1.2
花そうみ(乾わかめ)	0.3 0.4	にんじん	22 24	たまねぎ	35 42	にんじん	15 18	きざみ揚げ(カット油揚げ)【2日①参照】	3 4
ねぎ類 こねぎ 葉、生	2.5 3	椎茸スライス(干)	1 1.2	パセリ	0.5 0.6	国産おろしにんにく	0.5 0.6	椎茸スライス(干)	1 1.2
えのきたけ	10 12	鶏ひき肉 もも 皮つき	15 18	えのきたけ	10 12	パセリ	1 1.2	①かまぼこ(ピンク)	10 12
にぼしパック	3.5 4	鶏ひき肉 はねみ 皮なし	12 14	②チキンスープ	6 9	サラダ油	0.5 0.6	ほうれん草(カット)	12 14
すりみそ	11 12	たけのこ缶	13 16	③洋風スープストック	0.2 0.24	トマトピューレ	35 42	だいこん	20 24
キャベツ	30 36	②J国産大豆絹厚揚げ10(Ca・鉄・B1)	25 30	うすくちしょうゆ	3.5 3.7	②トマトケチャップ	4 4.8	にぼしパック	3 3.6
②スライス竹輪(半切)卵白抜き	5 6	サラダ油	0.6 0.7	こしょう	0.02 0.03	③ウスターソース	2 2.4	うすくちしょうゆ	4.5 5.4
花かつおきざみ	1 1.2	三温糖	2 2.4	キャベツ	35 42	塩	0.4 0.48	塩	0.2 0.23
三温糖1	0.66 0.79	濃口醤油	3.6 4.3	②チキンスープ 鶏骨、酵母エキス、水(アレルギー表示:鶏肉)	0.15 0.18	こしょう	0.04 0.05	にんじん	10 12
うすくちしょうゆ	1.54 1.84	うすくちしょうゆ	2.7 3.2	鶏肉 もも 皮つき	30 36	④北海道シュレッドチーズ	3 4	豚ももスライス	30 36
③いわし甘露煮	50 50	塩	0.05 0.06	鶏肉 はねみ 皮なし	30 36	赤ワイン	2 2.4	れんこん(薄切り)	24 29
①きざみ揚げ(カット油揚げ) 丸大豆、植物油(なたね)、凝固剤 (アレルギー表示:大豆)		みりん	1 1.2	塩	0.18 0.23	チキンスープ【4日②参照】	14 16	突きこんにやく	13 16
②スライス竹輪(半切)卵白抜き えそ、たら、グチ、馬鈴薯澱粉、食塩、調味料(アミノ酸) (アレルギー表示:ー)		でんぷん	1 1.2	こしょう	0.03 0.04	⑤チリパウダー	0.3 0.35	青まめ	10 12
③いわし甘露煮 いわし、砂糖、しょうゆ(小麦、大豆)、本みりん、でん粉(馬鈴薯)、グラニュー糖、糖蜜、食塩、水 (アレルギー表示:小麦、大豆)		千切り大根	3.5 4.5	酒	0.72 0.94	キャベツ	25 30	いりごま	1 1.2
		きゅうり	40 48	でんぷん	6 7.2	きゅうり	28 34	純正ごま油	0.7 0.9
		③オーシャンキングほぐし身	10 12	大豆白絞油缶	6 7.8	ホールコーン缶	10 12	三温糖	2 2.4
		すりごま	1 1.2	酢	4.5 5.85	サラダ油	1.5 1.8	濃口醤油	4 4.8
		酢	3 3.6	うすくちしょうゆ	3 3.9	酢	2.4 2.9	みりん	0.6 0.7
		三温糖1	1.5 1.8	三温糖	1.5 0.95	うすくちしょうゆ	0.45 0.55	①かまぼこ(ピンク) 魚肉(タラ、イトヨリ)、澱粉(馬鈴薯)、砂糖、みりん、食塩、着色料(コチニール) (アレルギー表示:ー) ※えび、かに	
		うすくちしょうゆ	3 3.6	④L&Mノンエッグタルタルハーフ	8 8	塩	0.22 0.26		
		塩	0.1 0.12	冷凍みかん	80 80	こしょう	0.01 0.01		
		①わかめご飯の素(ヘルシーファーム) 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)		③洋風スープストック 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:大豆、豚肉、ゼラチン)		②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、玉ねぎ、食塩、香辛料 (アレルギー表示:ー)			
		②J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、グァーガム)、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)		④L&Mノンエッグタルタルハーフ 食用植物油(なたね・コーン・パーム)、醸造酢、砂糖類(水あめ、砂糖)、ピクルス、大豆粉、食塩、粉末状植物性たん白(大豆)、乾燥たまねぎ、香辛料、酵母エキス、レモン果汁、こんにやく精粉、乾燥パセリ、増粘多糖類、酸味料、香辛料抽出物、着色料(ウコン)、ミョウバン・水 (アレルギー表示:大豆)		③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)			
		③オーシャンキングほぐし身(糸かまぼこ) たら、ほき、食塩、砂糖、発酵調味料、でん粉、たん白加水分解物(かつおエキス)、植物油(エゴマ)、加工でん粉、着色料(紅麴)、水 (アレルギー表示:ー)				④北海道シュレッドチーズ ナチュラルチーズ(生乳・食塩)、セルロース(アレルギー表示:乳)			
						⑤チリパウダー 赤唐辛子、コーンパウダー、食塩、クミン、オレガノ、ガーリック (アレルギー表示:ー)			

9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)	
白ごはん いものこ汁 にんじんしりしり のりふりかけ(小学校のみ)		白ごはん 肉じゃが ごま酢和え		白ごはん 八宝菜 もやしのレモン和え 春巻き		減量マヨネーズパン やきそば(いか無) 大根サラダ		白ごはん 豚丼 えだまめサラダ	
精白米	70 90	精白米	70 90	精白米	70 90	①マヨネーズパン	40 60	精白米	70 90
鶏肉 もも 皮つき	19 24	豚ももスライス	30 35	豚ももスライス	32 39	カットスパゲティ	28 34	豚ももスライス	40 48
たまねぎ	20 24	サラダ油	1 1.2	かまぼこ(ピンク)【6日①参照】	10 12	サラダ油	0.8 1	にんじん	25 30
椎茸スライス(干)	0.8 1	じゃがいも	60 72	にんじん	23 28	豚ももスライス	22 26	たまねぎ	45 54
里いも(冷) 3S	20 24	にんじん	23 28	キャベツ	25 30	たまねぎ	25 30	ごぼう(ささがき)	15 18
豆腐	20 24	たまねぎ	28 34	たけのこ缶	12 15	にんじん	10 12	えのきたけ	15 18
きざみ揚げ(カット油揚げ)【2日①参照】	5 6	糸こんにゃく(10cmカット)	28 34	きくらげスライス	1.2 1.5	キャベツ	20 24	糸こんにゃく(10cmカット)	35 40
ごぼう(ささがき)	10 12	①(大冷)ミニ絹厚揚げ	20 25	たまねぎ	35 42	太もやし	22 27	ねぎ(冷凍)	3 3.6
だいこん	20 25	青まめ	8 10	(大冷)ミニ絹厚揚げ【10日①参照】	20 24	かまぼこ(ピンク)【6日①参照】	8 10	サラダ油	1 1.2
葉ねぎ	3 3.6	うすくちしょうゆ	4 5	①中華用スープストック	0.35 0.42	塩	0.1 0.12	三温糖	2 2.1
にぼしパック	3 3.6	濃口醤油	2.5 3	うすくちしょうゆ	3.8 4.6	こしょう	0.01 0.02	みりん	1 1.2
うすくちしょうゆ	5 6	三温糖	2.5 3	塩	0.15 0.18	ウスターソース【5日③参照】	2.2 2.6	濃口醤油	4 5
酒	1 1.2	みりん	1 1.2	こしょう	0.02 0.03	中華用スープストック【11日①参照】	0.3 0.36	うすくちしょうゆ	2.5 3
①まぐろフレーク油漬(レトルト)	17 21	酒	1 1.2	でんぷん	2.3 2.8	②やきそばソース(粉末)	5 6	酒	0.8 1
突きこんにゃく	17 21	みず	12 14.4	純正ごま油	1 1.2	だいこん	50 60	でんぷん	1 1.2
にんじん	33 40	きゅうり	25 30	チキンスープ【4日②参照】	5 6	きゅうり	20 24	①ノンオイルまぐろチャンク	10 12
くきわかめ(冷)細切り	9 10.8	キャベツ	30 36	太もやし	35 42	③とりささみチャンク	8 12	ミニカリフラワー	20 24
純正ごま油	1.3 1.5	オーシャンキングほぐし身【3日③参照】	10 12	レモン汁(ポッカレモン)	0.5 0.6	酢	2.6 3.1	きゅうり	25 30
三温糖	2.2 2.64	すりごま	1.5 1.8	うすくちしょうゆ	1.15 1.38	レモン汁(ポッカレモン)	0.2 0.24	青まめ	12 15
濃口醤油	3.3 4	三温糖1	1 1.3	②春巻きFe(米粉入り)	35 50	うすくちしょうゆ	1.2 1.44	②おいしい和風ドレッシング	7 8
みりん	0.77 0.9	酢	3 3.5	大豆白絞油缶	4.2 6	こしょう	0.03 0.04	①ノンオイルまぐろチャンク	
いりごま	0.3 0.36	うすくちしょうゆ	2.5 3	①中華用スープストック		サラダ油	1.5 1.8	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)	
すりごま	0.5 0.6	①(大冷)ミニ絹厚揚げ		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 (アレルギー表示:小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン) ※卵		三温糖	0.3 0.36	②おいしい和風ドレッシング	
②ちりめん	1 1.2	大豆、植物油(なたね、大豆)、安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤、酵素、水 (アレルギー表示:大豆)		②春巻きFe(米粉入り)		①マヨネーズパン		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)	
③すこやかふりかけのり	2 2			豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、植物油(大豆)、豚脂、しょうゆ(小麦、大豆)、小麦粉、ショートニング(大豆)、はるさめ、でん粉、しょうがペースト、ポークブイヨン、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、たん白加水分解物(小麦)、香辛料、皮(小麦粉、植物油(大豆)、米粉、粉あめ、ショートニング(大豆)、食塩、ソルビトール、乳化剤、クエン酸鉄Na、増粘剤(キサンタンガム)水) (アレルギー表示:小麦、豚肉、大豆)		小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、マヨネーズ(卵、大豆、りんご) (アレルギー表示:小麦、乳、卵、大豆、りんご)			
①まぐろフレーク油漬						②焼きそばソース(粉末)			
まぐろ加工品、大豆油、野菜エキス、食塩、水 (アレルギー表示:大豆)						砂糖、食塩、粉末ソース(りんご)、デキストリン、たん白加水分解物(大豆)、豚脂、酵母エキスパウダー、かつおぶしパウダー、かつおエキスパウダー、香辛料、乳酸発酵酵母エキスパウダー、いわしぶしパウダー、むろぶしパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素、酸味料、香辛料抽出物 (アレルギー表示:大豆、豚肉、りんご)			
②ちりめん						③とりささみチャンク			
ちりめん (アレルギー表示:ー) ※えび・かに・いか・さばが混ざる漁法で採取しています。						鶏肉(ささみ)、醸造酢、食塩、寒天、砂糖、オニオンパウダー、香辛料(こしょう)、pH調整剤、水 (アレルギー表示:鶏肉)			
③すこやかふりかけのり									
調味顆粒(砂糖、ぶどう糖、食塩、鰹節粉、とうもろこしでん粉、デキストリン、抹茶、酵母エキス)、海苔、味付鰹削り節(鰹削り節、砂糖、食塩、酵母エキス、しいたけエキス)、貝カルシウム、セルロース、酸化防止剤(ビタミンE) (アレルギー表示:ー) ※えび、かに、さけ									

※コンタミ・キャリア等由来

9月17日 (火)		9月18日 (水)		9月19日 (木)		9月20日 (金)	
白ごはん 白玉だんご汁 魚とさつまいものレモン風味 十五夜ゼリー		白ごはん とり肉のごまみそ煮 春雨の酢の物 のりふりかけ (中学校のみ)		アップルパン ラビオリスープ ブロッコリーとコーンのサラダ トマトオムレツ		麦ごはん ポークカレー フルーツポンチ	
精白米	70 90	精白米	70 90	①アップルパン	50 70	麦ごはん (10%混入)	70 100
白玉もち	25 30	鶏肉 もも 皮つき	15 18	②ラビオリ	15 18	サラダ油	0.6 0.8
豆腐	20 25	鶏肉 はねみ 皮なし	15 18	無塩せきバラベーコン短冊 (真空) 【4日①参照】	6 7	国産おろしにんにく	0.4 0.5
えのきたけ	10 12	国産おろしにんにく	0.25 0.3	にんじん	22 26	豚ももスライス	30 39
にんじん	10 12	三角こんにゃく (小)	25 30	たまねぎ	27 32	たまねぎ	33 43
だいこん	22 26	ごぼう (乱切り)	20 24	じゃがいも	30 36	にんじん	25 32.5
きざみ揚げ (カット油揚げ) 【2日①参照】	4 5	里いも (冷) 2S	20 24	パセリ	0.8 1	じゃがいも	40 52
ほうれん草 (カット)	8 10	たけのこ缶	21 25	蒸し白いんげん豆	8 10	チキンスープ 【4日②参照】	6 8
椎茸スライス (干)	1 1.2	にんじん	25 30	チキンスープ 【4日②参照】	5 6	①スペシャルカレーフレーク	5 6.5
煮干だし (片口いわし) 不織布袋入り	3 3.5	(大冷) ミニ絹厚揚げ 【10日①参照】	25 30	洋風スープストック 【4日③参照】	0.2 0.24	②エブリイカレーフレーク	4 6
うすくちしょうゆ	5.2 6.2	にら	2.5 3	うすくちしょうゆ	3.5 4.2	③とろける給食用カレーフレーク	4 6
酒	1 1.3	サラダ油	0.5 0.6	塩	0.2 0.24	トマトケチャップ 【5日②参照】	3 3.9
たら (角切り)	50 60	三温糖	2 2.4	こしょう	0.02 0.02	ウスターソース 【5日③参照】	0.8 1.05
でんぷん	6 7.2	すりみそ	6 7.2			すりおろしりんご (1kgレトルト)	7.5 9.5
さつまいも (ダイス)	15 18	酒	2 2.4	ミニブロッコリー	30 36		
青まめ	13 16	濃口醤油	2 2.4	ホールコーン缶	7 8.4	甘みあっさりパインチビット	16 21
大豆白絞油缶	7.5 9	すりごま	2 2.4	③笑顔でランチドレッシングイタリアン	3.8 4.5	甘みあっさりみかん	17 21
三温糖	2.3 2.76	①緑豆春雨 (カット)	4 5	④Caたっぷりオムレツ (トマトミート)	40 60	甘みあっさり黄桃ダイス	17 21
濃口醤油	1.7 2	きゅうり	36 43	①アップルパン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト、りんご、砂糖、 酸味料 (クエン酸)、酸化防止剤 (C.V)、水 (アレルギー表示:小麦、 乳、りんご)		④アレンジダイスゼリー国産巨峰 (鉄・VC)	28 36
レモン汁 (ポッカレモン)	2 2.4	②ロースハムスライス (短冊)	10 12			①スペシャルカレーフレーク 小麦粉、豚脂、食塩、砂糖、カレー粉、パーム油、酵母エキス、香辛野菜 (オニ オン、ガーリック)、ポークエキス、カラメル色素 (アレルギー表示:小麦、豚肉) ※えび、かに、卵、乳成分	
みず	1.5 1.8	三温糖 1	1 1.2	②ラビオリ (皮)小麦粉、食塩、水(具)鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、粒状大豆たん 白、豚脂、酵母エキス、ポークエキス、食塩、砂糖、香辛料、調味料(ア ミノ酸等)、安定剤(加工デンプン) (アレルギー表示:小麦、豚肉、鶏肉 大豆)		②エブリイカレーフレーク 小麦粉、加工油脂(パーム)、砂糖、食塩、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オ ニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス、カラメル色素 (アレル ギー表示:小麦、大豆)	
①十五夜デザート	28 28	うすくちしょうゆ	3 3.2	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:ー)		③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)	
①十五夜デザート 【みかんゼリー】うんしゅうみかん果汁、砂糖・ぶ どう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水、乳酸Ca、 ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、ク エン酸鉄Na・香料、【モチーフ】水あめ、砂糖・ぶ どう糖果糖液糖、砂糖、粉末油脂、寒天、レモ ン果汁、水、乳化剤・酸味料・ゲル化剤、香料 (アレルギー表示:ー)		酢	3 3.6	④Caたっぷりオムレツ(トマトミート) 鶏卵、油脂加工品(植物油(大豆)、卵黄、食塩)、トマトケチャップ、 たまねぎ、トマトピューレ、鶏肉、でん粉発酵調味料、植物油(なたね、 大豆)、食用卵殻粉、トレハロース、加工でん粉、水 (アレルギー表示: 卵、大豆、鶏肉)		④アレンジダイスゼリー国産巨峰 (鉄・VC) 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう果汁、果糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、香 料、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、着色料(クチナシ、紅麴)、水 (ア レルギー表示:ー) ※小麦、卵、乳成分	
		純正ごま油	1 1.2				
		すこやかふりかけのり 【9日③参照】	0 2				
		①緑豆春雨(カット) 緑豆でんぷん (アレルギー表示:ー)					
		②ロースハムスライス【福島】 豚ロース肉、乳蛋白、大豆蛋白、食塩、卵蛋白、ホ ークエキス、トレハロース、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(エリソルビ ン酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、 着色料(クチナシ)、香辛料抽出物 (アレルギー表 示:乳、卵、大豆、豚肉、米) ※小麦					

9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)		9月30日(月)	
赤かぶ青菜ご飯 秋野菜の煮物 ちぐさあえ		白ごはん なすの味噌汁 そぼろ丼		減量ミルクパン スパゲティナポリタン ツナサラダ		白ごはん けんちん汁 魚のごま味噌あえ		白ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	
精白米	70 90	精白米	70 90	①ミルクパン	40 60	精白米	70 90	精白米	70 90
①香りご飯赤かぶ青菜	3.8 4.6								
		なす	17 20	カットスパゲティ	28 33	スライスこんにやく	10 12	(大冷) ミニ絹厚揚げ【10日①参照】	70 84
鶏肉 もも 皮つき	13 16	えのきたけ	10 12	②無塩せきウインナーカット(1cm)	20 24	豆腐	20 24	豚ひき肉	28 34
鶏肉 はねみ 皮なし	15 18	たまねぎ	25 30	たまねぎ	38 46	きざみ揚げ(カット油揚げ)【2日①参照】	4 5	たまねぎ	35 42
サラダ油	1 1.2	じゃがいも	27 33	にんじん	15 18	椎茸スライス(干)	0.5 0.6	にんじん	20 24
②平天(さつまあげ)	20 25	ねぎ(冷凍)	3 3.6	ピーマン	6 7	ごぼう(さががき)	12 14	しめじ	10 12
蒸し栗カット	12 14	きざみ揚げ(カット油揚げ)【2日①参照】	7 8	国内産マッシュルームスライス(レトルト)	10 12	たまねぎ	25 30	椎茸スライス(干)	0.8 1
三角こんにやく(小)	25 30	豆腐	20 25	国産おろしにんにく	0.3 0.35	だいこん	20 24	たけのこ缶	12 14
にんじん	25 30	にぼしパック	3 3.6	サラダ油	1 1.2	にんじん	18 22	ねぎ(冷凍)	3 3.6
里いも(冷) 2S	30 36	すりみそ	11 12	塩	0.1 0.12	ねぎ(冷凍)	2.5 3	おろしにんにく	0.12 0.14
しめじ	12 14			こしょう	0.02 0.03	にぼしパック	3 3.6	塩	0.12 0.14
椎茸スライス(干)	1 1.2	鶏ひき肉 もも 皮つき	17 20	トマトケチャップ【5日②参照】	28 34	うすくちしょうゆ	4.8 5.8	酒	1 1.2
いんげん(ホール)	8 10	鶏ひき肉 はねみ 皮なし	20 24	ウスターソース【5日③参照】	1.5 1.8	でんぷん	0.5 0.6	①トウバンジャン	0.08 0.1
三温糖	2 2.5	サラダ油	0.6 0.8					三温糖	1 1.2
うすくちしょうゆ	3.1 3.6	①玉子そぼろ(フュージョン)	18 22	ノンオイルまぐろチャンク【13日①参照】	12 15	フカ切り身ダイスカット(2cm角)	47 57	赤みそ	3 3.6
濃口醤油	3.1 3.6	にんじん	15 18	キャベツ	30 36	酒	1.2 1.4	濃口醤油	4 4.8
酒	1 1.2	青まめ	15 18	きゅうり	25 30	塩	0.18 0.22	でんぷん	1 1.2
		酒	1 1.2	③おいしい玉ねぎドレッシング	8 10	でんぷん	5 6	サラダ油	0.8 1
きざみ揚げ(カット油揚げ)【2日①参照】	5 6	三温糖	1.5 1.8	①ミルクパン		大豆白絞油缶	6 7.8	純正ごま油	0.4 0.48
太もやし	45 54	濃口醤油	3.2 3.8	小麦粉、ショートニング、牛乳、脱脂粉乳、砂糖、食塩、イースト(アレルギー表示:小麦、乳)		ホールコーン缶	14 17		
ほうれん草(カット)	12 15	みりん	0.6 0.7			青まめ	15 18	花そうみ(乾わかめ)	0.5 0.6
すりごま	2 2.4	①玉子そぼろ(フュージョン)				すりみそ	2 2.4	太もやし	33 40
三温糖 1	2 2.4	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(シリコーン)、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無塩せきウインナーカット		きゅうり	18 22
うすくちしょうゆ	2.8 3.4					豚肉、食塩、砂糖、香辛料(白コショウ・カルワイ)(アレルギー表示:豚肉)		とりささみチャンク【12日③参照】	12 14
純正ごま油	1 1.2					③おいしいたまねぎドレッシング		酢	1.9 2.28
①香りご飯赤かぶ青菜						調味酢、しょうゆ(小麦、大豆)、食用植物油脂(大豆、なたね)、玉ねぎ、砂糖、椎茸、かつおだし(豚肉)、にんにく(アレルギー表示:小麦、大豆、豚肉)		三温糖 1	0.63 0.75
味付け赤かぶ(赤かぶら漬け、食塩、乳糖、梅酢、ぶどう糖)(乳)、食塩、麦芽糖、大根葉、ぶどう糖、オリゴ糖、塩蔵青じそ、調味料(アミノ酸等)、酸味料(アレルギー表示:乳)								濃口醤油	2.96 3.55
②平天(さつまあげ)								すりごま	0.5 0.6
魚肉(タラ)、でん粉(甘しょ)、砂糖、みりん、食塩、植物油(アレルギー表示:ー)								いりごま	0.6 0.72
※えび、かに、卵白、小麦								みず	5 6
								純正ごま油	1.06 1.27
								おろしにんにく	0.1 0.12
								①トウバンジャン	
								塩蔵唐辛子、そら豆加工品、乾燥唐辛子、食塩、酒精、酸化防止剤(ビタミンC)(アレルギー表示:ー)	

※コンタミ・キャリー等由来