2025年 11月 3日 月曜日

2025年 11月 4日 火曜日

2025年 11月 5日 水曜日

2025年 11月 6日 木曜日

2025年 11月 7日 金曜日

1人分量

| | 1人分量 | 1人分量 |
|---------------|--|------------------|
| | 【ごはん】 | |
| | 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| | 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| | | |
| | 【牛乳】 | |
| | 牛乳 | 1 本 |
| | | |
| | 【豚肉の塩レモン炒め】 | |
| | 豚肉スライス | 50 g |
| | 黄パプリカ | 5 g |
| | にんじん | 10 g |
| | 玉葱 | 30 g |
| | もやし | 30 g |
| | 深ねぎ | 10 g |
| | ポッカレモン | 2 g |
| | シマ・マース(食塩) | 0.3 g |
| | 白こしょう | 0.01 g |
| | こいくちしょうゆ | 1 g |
| X | 中華スープ | 0.8 g |
| | キャノーラ油(なたね油) | 0.5 g |
| 文 化 | Towns of the second of the sec | |
| | 【発芽玄米入り平つくね | _ |
| | 発芽玄米入り平つくね | 1 個 |
| \mathcal{O} | | |
| | 【わかめのすまし汁】 | F . |
| | ほぐしえのきIQF 玉葱 | 5 g |
| 日 | | 15 g |
| | ホーシャンキング ほぐし身(♪ 高麗わかめ | N) 10 g 0.8 g |
| | 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 | |
| | (作与神 9) / / 1 / こんぶ | 1 g 1.5 g |
| | 花かつお | 1.5 g |
| | うすくちしょうゆ | 2 g |
| | シマ・マース(食塩) | 0.5 g |
| | 料理酒 | 0.5 g |
| | 行在旧 | 0.5 g |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | 1人分量 |
|-------------------------------|--------|
| 【ごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| | |
| 【ミートボールのトマト煮】 | |
| スクールミートホ [*] ール 15 g | 60 g |
| おろしにんにく | 0.3 g |
| ダ イスカットポ テト15mmカット | 50 g |
| ソテー・ド・オニオン(スライス70) | 30 g |
| 冷凍ブロッコリー | 25 g |
| ミックスビーンズ | 20 g |
| トマトダイス | 30 g |
| ウスターソース(レストラン用) | 2 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.3 g |
| 赤ワイン風調味料 | 1.5 g |
| 三温糖 | 2 g |
| トマトケチャップ | 6 g |
| こいくちしょうゆ | 3 g |
| うすくちしょうゆ | 2 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 0.5 g |
| | |
| 【かぼちゃとさつまいものコロッケ】 | |
| かぼちゃとさつまいものコロッケ | 1 個 |
| キャノーラ油(なたね油) | 5 g |
| | |
| 【アーモンド和え】 | |
| キャベツ | 25 g |
| もやし | 20 g |
| カットほうれん草 | 20 g |
| にんじん | 5 g |
| アーモンド(ロースト・ダイス) | 3 g |
| 三温糖 | 1 g |
| こいくちしょうゆ | 1 g |
| うすくちしょうゆ | 1 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.1 g |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | 1 |

| 2025年 11月 6日 不唯日 | 1 시 / 무 |
|------------------------|---------|
| [~\(1+ /] | 1人分量 |
| 【ごはん】 | 100 ~ |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| F 11 1 | |
| 【そぼろ丼の具】 | 20 |
| 豚ひき肉 | 30 g |
| 鶏若鶏肉ひき肉 | 30 g |
| 玉葱 | 35 g |
| にんじん | 10 g |
| 冷凍いんげん(すじなし) | 7 g |
| おろししょうが | 0.3 g |
| 合わせ味噌 | 2 g |
| こいくち醤油 | 2 g |
| 料理酒 | 1.3 g |
| 三温糖 | 1.3 g |
| | 1.5 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 0.4 g |
| ふんわり炒りたまご | 25 g |
| 35/10477 16 5 7 1C & C | 20 8 |
| 【石狩汁風味噌汁】 | |
| 鮭角切 | 30 g |
| だいこん | 15 g |
| ダ イスカットポ テト15mmカット | 15 g |
| サイコロこんにゃく | 10 g |
| にんじん | 10 g |
| 深ねぎ | 3 g |
| 花かつお | 1.5 g |
| かたくちいわし(煮干し) | 1.5 g |
| 合わせ味噌 | 10 g |
| 生おろし生姜 | 0.5 g |
| エも・フレエダ | ν.ο δ |
| 【果物】 | |
| 柿 | 1 個 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | 1八刀里 |
|----------------------|--------|
| 【ごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| | , , |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| 1 30 | |
| 【ローストンカツ】 | |
| 【ローストンカツ】 ローストンカツ | 1 個 |
| キャノーラ油(なたね油) | 5 g |
| | |
| 【小松菜とベーコン炒め】 | |
| カットベーコン | 20 g |
| もやし | 30 g |
| カットこまつな | 20 g |
| ホールコーンカーネル(冷凍とうもろこし) | 5 g |
| こいくちしょうゆ | 2 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.09 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 0.5 g |
| | |
| 【豆腐の味噌汁】 | |
| 冷凍豆腐(ダイスカット) | 30 g |
| 玉葱 | 10 g |
| ほぐしえのきIQF | 5 g |
| 深ねぎ | 3 g |
| 花かつお | 1.5 g |
| かたくちいわし(煮干し) | 1.5 g |
| 合わせ味噌 | 10 g |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

2025年 11月 10日 月曜日

2025年 11月 11日 火曜日

1人分量

2025年 11月 12日 水曜日

2025年 11月 13日 木曜日

2025年 11月 14日 金曜日

| | エノくハ | ᆂ |
|------------------|------|------|
| 【ごはん】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 | ø |
| 学校給食用強化米 | | |
| 子仪和艮用蚀化木 | 0.3 | g |
| | | |
| 【牛乳】 | | |
| 牛乳 | 1 | 本 |
| | | |
| 【さばのゆず味噌煮】 | | |
| | 1 | / |
| さばゆず味噌煮 | 1 | 個 |
| | | |
| 【五目金平】 | | |
| スライス天ぷら | 10 | g |
| 豚肉スライス | 10 | ø |
| 千切ごぼう | 10 | ď |
| にんじん | 10 | 8 |
| | 10 | g |
| 突きこんにゃく(業務用きんぴら) | 15 | |
| スライスれんこん | 15 | g |
| 冷凍いんげん(すじなし) | 3 | g |
| 調合胡麻油(ごま油) | 0.5 | g |
| こいくちしょうゆ | | g |
| 錦味特醸(本みりん) | | |
| | 1 | |
| 料理酒 | 2 | g |
| 三温糖 | 2 | g |
| | | |
| 【白菜の味噌汁】 | | |
| だいこん | 15 | σ |
| カット油揚 | 5 | g |
| はくさい | 2 | 8 |
| | 25 | g |
| 深ねぎ | 3 | g |
| 花かつお | 1.5 | g |
| かたくちいわし(煮干し) | 1.5 | g |
| 合わせ味噌 | 10 | g |
| | | U |
| 【味付のり】 | | |
| | - 4 | /177 |
| 味付のり(5枚入) | 1 | 個 |
| | | |
| | | _ |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 1 | |

| 2023年11月11日入曜日 | 1 0 = |
|-----------------------------------|---------|
| [-%, , ,] | 1人分量 |
| 【ごはん】 | 100 |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| | |
| 【メンチカツ】 | |
| ロイヤルカツ | 1 個 |
| キャノーラ油(なたね油) | 6 g |
| | |
| 【スパゲティのケチャップ炒め】 | |
| スパゲティ(ミニ) | 10 g |
| IQFポークウインナー3mm斜めスライス | 8 g |
| 玉葱 | 15 g |
| 青ピーマン | 10 g |
| トマトケチャップ | 6 g |
| ウスターソース(レストラン用) | 0.5 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.15 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 1 g |
| 117 7/11 (0.76 (6/14) | - 8 |
| 【チンゲン菜のスープ】 | |
| 無塩せきベーコン | 10 g |
| ソテー・ト [*] ・オニオン (スライス70) | 25 g |
| きくらげ(乾) | 0.5 g |
| チンゲンサイ(冷凍) | 10 g |
| がらスープ(チキン) | 8 g |
| うすくちしょうゆ | 2.5 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.5 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| 調合胡麻油(ごま油) | 0.5 g |
| | 0.0 g |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 2025年 11月 12日 水曜日 | |
|----------------------|-------------|
| | 1人分量 |
| 【ごはん】 | Т |
| 水稻穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| 丁 (人が) 及 (1) か (し・)、 | 0.00 |
| 【牛乳】 | + |
| 牛乳 | 1 本 |
| T 10 | ± · · · · · |
| 【鶏肉の香草焼き】 | - |
| 若鶏もも切り身 | 2 個 |
| 石病もも切り分 | _ |
| | 2 g |
| | - |
| 【イタリアンサラダ】 | - |
| 【イダリアンサフダ】 キャベツ | EO a |
| | 50 g |
| ライトツナ油漬チャンク | 10 g |
| きゅうり | 15 g |
| にんじん | 5 g |
| ホールコーンカーネル(冷凍とうもろこし) | 10 g |
| イタリアント゛レッシング゛ | 8 g |
| | |
| 【野菜スープ】 | |
| ダ イスカットポ テト15mmカット | 15 g |
| にんじん | 5 g |
| フ゛ロッコリータ゛イスカット | 10 g |
| ソテー・ト゛・オニオン (スライス70) | 20 g |
| 無塩せきベーコン | 10 g |
| がらスープ (チキン) | 8 g |
| シマ・マース (食塩) | 0.5 g |
| うすくちしょうゆ | 2.5 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| 1000, | 0.0_ 0 |
| | + |
| | + |
| | + |
| | |
| | - |
| | _ |
| | + |
| | |
| | + |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| , | 1人分量 |
|-----------------------------------|--------|
| 【丸型コッペパン】 | |
| 丸型パン | 1 個 |
| | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| | |
| 【照焼チキンハンバーグ】 | |
| 照焼チキンパティ | 1 個 |
| | |
| 【コールスローサラダ】 | |
| キャベツ | 50 g |
| ロースハムタンザク | 8 g |
| きゅうり | 15 g |
| にんじん | 5 g |
| ホールコーンカーネル(冷凍とうもろこし) | 10 g |
| ドレッシングコールスロー | 8 g |
| | |
| 【クリームシチュー】 | |
| 鶏もも(2cmダイス) | 40 g |
| ダ イスカットポテト15mmカット | 30 g |
| にんじん | 10 g |
| 冷凍ブロッコリー | 15 g |
| 玉葱 | 20 g |
| ソテー・ド・オニオン(スライス70) | 10 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 0.5 g |
| アレルケ゛ンフリーシチューホワイトフレーク $\mathbb N$ | 2 g |
| とろけるクリームシチューフレーク | 13 g |
| 調理用牛乳 | 20 g |
| 白ワイン風調味料 | 2 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.01 g |
| 水 | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 2025年 11月 14日 並唯日 | 4 |
|---------------------|--------|
| 7 | 1人分量 |
| 【キムタクごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 90 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| 白菜キムチ | 10 g |
| 千切りだいこん漬 | 8 g |
| カットベーコン | 10 g |
| 葉ねぎ | 3 g |
| いりごま白CF | 2 g |
| うすくちしょうゆ | 1 g |
| 調合胡麻油(ごま油) | 0.5 g |
| EST RIMENT (COME) | 5.5 8 |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| 丁允 | 1 4 |
| 【コロッケ】 | |
| | 1 /= |
| 野菜コロッケ | 1個 |
| キャノーラ油(なたね油) | 6 g |
| | |
| 【レモン和え】 | |
| にんじん | 5 g |
| もやし | 15 g |
| キャベツ | 40 g |
| きゅうり | 10 g |
| ポッカレモン | 2 g |
| 穀物酢 | 1 g |
| 三温糖 | 2.5 g |
| こいくちしょうゆ | 2 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.05 g |
| | |
| 【ワンタンスープ】 | |
| ウェーブワンタン | 7 g |
| 桜島どり肉団子 | 20 g |
| にんじん | 5 g |
| きくらげ(乾) | 1 g |
| チンゲンサイ(冷凍) | |
| 深ねぎ | |
| 深ねさ がらスープ(チキン) | |
| | 8 g |
| うすくちしょうゆ | 2 g |
| こいくちしょうゆ | 0.5 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.5 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

2025年 11月 17日 月曜日

2025年 11月 18日 火曜日

1人分量

2025年 11月 19日 水曜日

2025年 11月 20日 木曜日

2025年 11月 21日 金曜日

| | エノヘカ | ᆂ |
|----------------------|------|---|
| 【ごはん】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 | g |
| 学校給食用強化米 | | g |
| | | |
| 【牛乳】 | | |
| 牛乳 | 1 | 本 |
| | | |
| 【肉豆腐】 | | |
| 輸入牛肉(ももスライス) | 50 | g |
| はくさい | 40 | |
| 玉葱 | 25 | |
| 千切ごぼう | | |
| 深ねぎ | 10 | g |
| ほぐしえのきIQF | 10 | g |
| マロニー (5㎝カット) | 8 | g |
| 焼き豆腐 | 60 | g |
| 料理酒 | 1 | g |
| 錦味特醸(本みりん) | 1.5 | |
| 三温糖 | 2.7 | g |
| こいくちしょうゆ | 5.4 | g |
| うすくちしょうゆ | 2 | g |
| キャノーラ油(なたね油) | 0.5 | g |
| 水 | | |
| | | |
| 【ポテトサラダ】 | | |
| ダイスカットポテト15mmカット | 45 | g |
| にんじん | 10 | |
| きゅうり | 10 | g |
| ロースハムタンザク | 10 | g |
| ホールコーンカーネル(冷凍とうもろこし) | 5 | g |
| エッグケア(卵不使用) | 10 | g |
| シマ・マース(食塩) | 0.2 | g |
| 白こしょう | 0.01 | g |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| 2025年 11月 18日 火曜日 | |
|-------------------|-------|
| | 1人分量 |
| 【ごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| | |
| 【牛乳】 | |
| - 1 | 1 本 |
| | |
| 【豚のしょうが焼き】 | |
| 豚肉スライス | 60 g |
| 玉葱 | 40 g |
| <u> </u> | 10 g |
| キャベツ | 30 g |
| おろししょうが | 30 g |
| こいくちしょうゆ | |
| | . 0 |
| | 1 g |
| 料理酒 | 2 g |
| 三温糖 | 1 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 0.5 g |
| | |
| 【揚げぎょうざ】 | |
| 野菜ソイ餃子 | 2 個 |
| キャノーラ油(なたね油) | 3 g |
| | |
| 【かぼちゃの味噌汁】 | |
| ダイスカボチャ(20mm) | 25 g |
| 玉葱 | 10 g |
| ミニ絹厚あげ | 20 g |
| 深ねぎ | 3 g |
| 花かつお | 1.5 g |
| かたくちいわし(煮干し) | 1.5 g |
| 合わせ味噌 | 10 g |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | 1人分量 |
|--------------|--------|
| 【ごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| | |
| 【中華丼の具】 | |
| むきえび(パラ) | 12 g |
| いか鹿の子切り | 15 g |
| 豚肉スライス | 30 g |
| キャベツ | 30 g |
| 玉葱 | 30 g |
| もやし | 20 g |
| にんじん | 10 g |
| うずら卵學 | 15 g |
| きくらげ(乾) | 1 g |
| こいくちしょうゆ | 2 g |
| 料理酒 | 2 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.5 g |
| 三温糖 | 1.5 g |
| 白こしょう | 0.02 g |
| 調合胡麻油(ごま油) | 1 g |
| 中華スープ | 2 g |
| でんぷん | 3 g |
| 水 | |
| | |
| 【春雨サラダ】 | |
| 緑豆春雨(5cmカット) | 8 g |
| ほぐし蒸し鶏 | 20 g |
| もやし | 20 g |
| にんじん | 5 g |
| きゅうり | 10 g |
| 棒々鶏ドレッシング | 8 g |
| いりごま白CF | 2 g |
| Total () | |
| 【果物(みかん)】 | |
| みかん | 1 個 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | 1人分量 |
|----------------------|--------|
| 【ごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| | |
| 【鶏肉の唐揚げ】 | |
| 若鶏もも切り身 | 2 個 |
| シマ・マース(食塩) | 0.2 g |
| 白こしょう | 0.02 g |
| こいくちしょうゆ | 3 g |
| 料理酒 | 2 g |
| おろししょうが | 0.5 g |
| おろしにんにく | 0.5 g |
| でんぷん | 8 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 8 g |
| | |
| 【切干大根のナムル】 | |
| 切干し大根 | 3 g |
| もやし | 40 g |
| にんじん | 10 g |
| きゅうり | 15 g |
| ドレッシング韓国ナムル | 6 g |
| いりごま白CF | 2 g |
| | |
| 【カレースープ】 | |
| IQFポークウインナー3mm斜めスライス | 10 g |
| ソテー・ド・オニオン(スライス70) | 20 g |
| ランチウエッジ(皮付きポテト) | 20 g |
| カットほうれん草 | 10 g |
| カレールー (フレーク) | 5 g |
| カレー粉 | 0.1 g |
| がらスープ(チキン) | 8 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.3 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| 【ごはん】 水稲穀粒(精白米) 100 g 学校給食用強化米 0.3 g 【牛乳】 1 本 【さんまの甘露煮】 | 2025年 11月 21日 並唯日 | 1人分量 |
|---|--------------------|-------|
| 学校給食用強化米 0.3 g 【牛乳】 1 本 【さんまの甘露煮】 1 個 【ほうれん草のごま和え】 40 g カットほうれん草 40 g もやし 30 g にんじん 10 g いりごま白CF 3 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 【筑前煮(碗)】 20 g 扇野豆腐(ダイス) 10 g エーザンごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍しんげん(すじなし) 10 g お切りれんこん(冷凍) 10 g キャーカ油(なたね油) 0.5 g 温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | 【ごはん】 | 1八万里 |
| 学校給食用強化米 0.3 g 【牛乳】 1 本 【さんまの甘露煮】 1 個 【ほうれん草のごま和え】 40 g カットほうれん草 40 g もやし 30 g にんじん 10 g いりごま白CF 3 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 【筑前煮(碗)】 20 g 扇野豆腐(ダイス) 10 g エーザンごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍しんげん(すじなし) 10 g お切りれんこん(冷凍) 10 g キャーカ油(なたね油) 0.5 g 温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | 100 g |
| 【牛乳】 1 本 牛乳 1 本 【さんまの甘露煮】 1 個 【ほうれん草のごま和え】 40 g カットほうれん草 40 g もやし 10 g にんじん 10 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 【筑前煮(碗)】 20 g 高野豆腐(ダイス) 10 g イ切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g ホルんげん(すじなし) 10 g まりれんこん(冷凍) 10 g キャーラ油(なたね油) 0.5 g 事職 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | 0.3 g |
| 牛乳 1 本 【さんまの甘露煮】 1 個 さんま甘露煮 1 個 【ほうれん草のごま和え】 40 g カットほうれん草 40 g もやし 30 g にんじん 10 g いりごま白CF 2 g こいくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮 (碗)】 20 g 高野豆腐 (ダイス) 10 g ギ切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱りりれんこん(冷凍) 10 g キバーラ油 (なたね油) 0.5 g 非バーラ油 (なたね油) 0.5 g 二温糖 3.4 g 錦味特酸 (本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | 3 12/14/20/13/2010 | 0.0 8 |
| 牛乳 1 本 【さんまの甘露煮】 1 個 さんま甘露煮 1 個 【ほうれん草のごま和え】 40 g カットほうれん草 40 g もやし 30 g にんじん 10 g いりごま白CF 2 g こいくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮 (碗)】 20 g 高野豆腐 (ダイス) 10 g ギ切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱りりれんこん(冷凍) 10 g キバーラ油 (なたね油) 0.5 g 非バーラ油 (なたね油) 0.5 g 二温糖 3.4 g 錦味特酸 (本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | 【牛乳】 | |
| 【さんまの甘露煮】 1 個 【ほうれん草のごま和え】 カットほうれん草 | | 1 本 |
| さんま甘露煮 | 1 30 | 2 171 |
| さんま甘露煮 | 【さんまの甘馥者】 | |
| 【ほうれん草のごま和え】 カットほうれん草 40 g もやし 30 g にんじん 10 g いりごま白CF 3 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮(碗)】 鶏もも(2cmダイス) 20 g 高野豆腐(ダイス) 10 g イ切ごぼう 10 g にんじん 10 g たんじん 10 g か凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 急味りばん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーゔ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g 料理酒 3 g | | 1 個 |
| カットほうれん草 40 g もやし 30 g にんじん 10 g いりごま白CF 3 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮(碗)】 20 g 鶏もも(2cmダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍リスげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノー沖油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | C 70 OC II DE MI | - 11 |
| カットほうれん草 40 g もやし 30 g にんじん 10 g いりごま白CF 3 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮(碗)】 20 g 鶏もも(2cmダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍リスげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノー沖油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | 【ほうれん草のごま和え】 | |
| もやし 30 g にんじん 10 g いりごま白CF 3 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g (城前煮(碗)) 20 g 鶏もも(2cmダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノー沖油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | 40 g |
| にんじん 10 g いりごま白CF 3 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮 (碗) 】 鶏もも(2cmダイス) 20 g 高野豆腐(ダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g たんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 治域りれんこん(冷凍) 10 g お切りれんこん(冷凍) 10 g まパー汚油(なたね油) 0.5 g 温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g | | |
| いりごま白CF 3 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮(碗)】 鶏もも(2cmダイス) 20 g 高野豆腐(ダイス) 10 g イガごぼう 10 g にんじん 10 g たんじん 10 g か凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g か凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーう油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g にいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | にんじん | 10 g |
| こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮(碗)】 20 g 鶏もも(2cmダイス) 20 g 高野豆腐(ダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノー沖油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | 3 g |
| うすくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 1.5 g 【筑前煮(碗)】 20 g 鶏もも(2cmダイス) 20 g 高野豆腐(ダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g おりれんこん(冷凍) 10 g キャノー沖油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | 2 g |
| 三温糖 1.5 g 【筑前煮(碗)】 20 g 鶏もも(2cmダイス) 10 g 高野豆腐(ダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 払りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | うすくちしょうゆ | 15 g |
| 【筑前煮(碗)】 鶏もも (2cmダイス) 20 g 高野豆腐 (ダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g か凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g か凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g 料理酒 3 g | | 1.5 g |
| 鶏もも (2cmダイス) 20 g 高野豆腐 (ダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油 (なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸 (本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | /IIII-1/Ica | 1.5 g |
| 鶏もも (2cmダイス) 20 g 高野豆腐 (ダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油 (なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸 (本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | 【筑前者 (碗)】 | |
| 高野豆腐 (ダイス) 10 g 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油 (なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸 (本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | 20 g |
| 千切ごぼう 10 g にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| にんじん 10 g 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノ-ラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| 冷凍里芋 20 g サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| サイコロこんにゃく 15 g 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| 冷凍いんげん(すじなし) 10 g 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | 20 g |
| 乱切りれんこん(冷凍) 10 g キャノーラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| キャノーラ油(なたね油) 0.5 g 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| 三温糖 3.4 g 錦味特醸(本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| 錦味特醸 (本みりん) 1 g こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| こいくちしょうゆ 5 g 料理酒 3 g | | |
| 料理酒 3 g | | |
| | | |
| | | J 8 |
| | 八 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2025年 11月 25日 火曜日

2025年 11月 26日 水曜日

2025年 11月 27日 木曜日

2025年 11月 28日 金曜日

1人分量

1人分量 1人分量 【ごはん】 100 g 水稲穀粒(精白米) 学校給食用強化米 0.3 g 【牛乳】 1 本 牛乳 【回鍋肉(ホイコーロー)】 豚肉スライス 50 g おろしにんにく 0.5 g おろししょうが 0.5 g 40 g キャベツ 青ピーマン 10 g 椎茸細切スライス 1 g ミニ絹厚あげ 20 g テンメンジャン 5.5 g トウバンジャン 0.5 g こいくちしょうゆ 5 g 振 料理酒 2 g 三温糖 2 g 0.5 g キャノーラ油(なたね油) 【春巻き】 春巻 Fe(米粉入り) 1 個 3.5 g キャノーラ油(なたね油) 【もやしのスープ】 \Box 無塩せきベーコン 10 g もやし 20 g にんじん 5 g ほぐししめじIQF 5 g 5 g にら 8 g がらスープ (チキン) うすくちしょうゆ 2.5 g シマ・マース(食塩) 0.5 g 白こしょう 0.01 g 調合胡麻油(ごま油) 0.5 g

| | 1人分量 |
|--|-------------|
| 【ごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| F. (1. <1.) | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| 【ジンジャーハンバーグ】 | |
| スクールハンバーグ | 1 個 |
| おろししょうが | 0.5 g |
| こいくちしょうゆ | 3 g |
| 錦味特醸(本みりん) | 3 g |
| 三温糖 | 3 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.01 g |
| 水 | 6 g |
| でんぷん | 0.6 g |
| 【マフタードソテー】 | |
| 【マスタードソテー】 キャベツ | 40 g |
| にんじん | 15 g |
| 玉葱 | 25 g |
| <u> </u> | 3 g |
| こいくちしょうゆ | 0.3 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.02 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 1 g |
| V.0. | |
| 【ポトフ風スープ】 | 10 |
| IQFポークウインナー3mm斜めスライス | 10 g |
| ソテー・ト・オニオン (スライス70) | 30 g |
| カットほうれん草 にんじん | 10 g |
| ダ イスカットポ テト15mmカット | 5 g 15 g |
| がらスープ(チキン) | 8 g |
| うすくちしょうゆ | 3 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.5 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| 白ワイン風調味料 | 1 g |
| The second secon | - 8 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | 1人分量 |
|--------------|-------|
| 【ごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 本 |
| | |
| 【ホキのフライ】 | |
| 白身魚フライ(ほき) | 1 個 |
| キャノーラ油(なたね油) | 6 g |
| | |
| 【茎ワカメの金平】 | |
| 冷凍海藻細ぎりくきわかめ | 25 g |
| 千切ごぼう | 10 g |
| 豚肉スライス | 10 g |
| 椎茸細切スライス | 0.5 g |
| にんじん | 15 g |
| こいくちしょうゆ | 4 g |
| 三温糖 | 1.5 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 0.5 g |
| 料理酒 | 2 g |
| いりごま白CF | 1 g |
| | - U |
| 【豆腐のすまし汁】 | |
| 冷凍豆腐(ダイスカット) | 30 g |
| 玉葱 | 10 g |
| 高麗わかめ | 0.5 g |
| ほそ切り蒲鉾 | 5 g |
| こんぶ | 1.5 g |
| 花かつお | 1.5 g |
| うすくちしょうゆ | 2 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.5 g |
| | _ |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | Ⅰ人分量 |
|----------------------|--------|
| 【ごはん】 | |
| 水稲穀粒(精白米) | 100 g |
| 学校給食用強化米 | 0.3 g |
| 1 1人相及/11五10/1 | 0.0 g |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 1 + |
| 十孔 | 1 本 |
| 7.3.1.1.N | |
| 【チキンカレー】 | |
| 鶏もも(2cmダイス) | 40 g |
| ソテー・ト゛・オニオン (スライス70) | 20 g |
| 玉葱 | 30 g |
| にんじん | 20 g |
| ダ イスカットポ テト15mmカット | 40 g |
| おろしにんにく | 0.2 g |
| おろししょうが | 0.2 g |
| トマトピューレ | 4.5 g |
| キャノーラ油(なたね油) | 1 g |
| カレールー (フレーク) | 10 g |
| ディナーカレー (フレーク) | 5 g |
| カレー粉 | 0.2 g |
| 北海道シュレッドチーズ | 2 g |
| プ゚ロバイオティクスプレーンヨーグルト | 3 g |
| トマトケチャップ | 4.5 g |
| ウスターソース(レストラン用) | 1 g |
| コンソメゴールド | 0.2 g |
| | 1.5 g |
| | 1.5 g |
| こいくちしょうゆ | 0.5 g |
| 黒砂糖 | 1 g |
| りんごピューレ | 2 g |
| 水 | |
| F | |
| 【ツナごぼうサラダ】 | |
| 千切ごぼう | 30 g |
| にんじん | 5 g |
| きゅうり | 30 g |
| ライトツナ油漬チャンク | 8 g |
| エッグケア(卵不使用) | 10 g |
| シマ・マース(食塩) | 0.2 g |
| 白こしょう | 0.01 g |
| こいくちしょうゆ | 0.3 g |
| , , , , , | 6 |
| | |
| | + |
| | + |
| | |
| | |
| | |