# 食材量

＜A-1＞　ごはん、牛乳、揚げ豆腐・肉みそあん、こんにゃくのおかか煮、沢煮わん、国産りんごゼリー

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 揚げ豆腐・肉みそあん | 冷凍絹ごし豆腐４０（見積り） | 80 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 4 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 8 |
| | 豚肩挽肉 | 10 |
| | 玉葱 | 10 |
| | こねぎ | 2.5 |
| | しょうが | 0.18 |
| | こめサラダ油 | 0.31 |
| | みそ | 3.1 |
| | きび砂糖 | 0.6 |
| | 本みりん　紙パック | 0.6 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.7 |
| | 水 <2> | 15 |
| こんにゃくのおかか煮 | 板こんにゃく | 41 |
| | とりむね肉（皮なし） | 12.5 |
| | さつま揚げ（角）＃ | 10 |
| | にんじん | 12.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 7.5 |
| | けずり節（かつお）（うす削り） | 1.3 |
| | きび砂糖 | 0.5 |
| | 醤油 | 2.5 |
| | 本みりん　紙パック | 1.25 |
| | こめサラダ油 | 0.7 |
| 沢煮わん | 豚肩肉 | 21 |
| | 大根 | 30 |
| | にんじん | 13 |
| | 切りごぼう（細切り　国産） | 13 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.6 |
| | 切りみつば（生）#1 | 6.5 |
| | 薄口醤油（見積もり） | 2.8 |
| | 塩シママース | 0.65 |
| | だし用昆布（特） | 0.75 |
| | けずり節（かつお）（厚削り） | 2.1 |
| | 水 <2> | 175 |
| 国産りんごゼリー | 国産りんごゼリー(鉄・vc) | 40 |

# 食材量

＜B-1＞　麦ごはん、牛乳、とり肉のみそ焼き、小松菜とちくわの煮びたし、すまし汁、オレンジ1/6

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| とり肉のみそ焼き | とりもも肉（皮なし） | 60 |
| | みそ | 2.15 |
| | 酒　１．８ｌ | 1 |
| | 醤油 | 0.75 |
| | 三温糖 | 0.8 |
| | ごま油1.65ｋｇ | 0.6 |
| 小松菜とちくわの煮びたし | こまつな | 19 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 3 |
| | もやし | 38 |
| | 焼きちくわ | 9 |
| | きび砂糖 | 0.6 |
| | 醤油 | 1.92 |
| | 本みりん　紙パック | 1.3 |
| | 酒　１．８ｌ | 0.6 |
| すまし汁 | じゃがいも | 31.8 |
| | にんじん | 12.5 |
| | 長葱 | 10 |
| | ごぼう | 6.2 |
| | 大根 | 19 |
| | 板こんにゃく | 12.5 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 31.5 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.25 |
| | 塩シママース | 0.12 |
| | こめサラダ油 | 0.6 |
| | 醤油 | 6 |
| | だし用昆布（特） | 0.6 |
| | けずり節（かつお）（うす削り） | 2 |
| | 水 <2> | 140 |
| オレンジ1/6 | オレンジバレンシア | 40 |

# 食材量

＜C-1＞　ごはん、牛乳、野菜春巻き、チンジャオロース、中華みそスープ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 野菜春巻き | 国産野菜春巻６０ｇ | 60 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 4.8 |
| チンジャオロース | 豚肩肉 | 26 |
| | たけのこ（国産）１ｋｇ | 22 |
| | ピーマン | 26 |
| | 赤パプリカ | 5 |
| | 黄パプリカ | 5 |
| | しょうが | 1 |
| | にんにく#1 | 1 |
| | 醤油 | 2.8 |
| | オイスターソース <2> | 1.9 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | 酒　１．８ｌ | 2 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 1.3 |
| | 水 <2> | 14 |
| 中華みそスープ | 豚肩挽肉 | 10 |
| | じゃがいも | 25 |
| | もやし | 12.5 |
| | ホールコーン国産　冷凍 | 12.5 |
| | 長葱 | 12.5 |
| | 冷凍豆腐(カット)(県産大豆) | 31.2 |
| | しょうが | 0.6 |
| | にんにく#1 | 0.4 |
| | ごま油1.65ｋｇ | 1 |
| | みそ | 10.5 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 豆板醤（ビン以外） | 0.13 |
| | 水 <2> | 160 |

# 食材量

＜A-２＞　食パン、牛乳、レモンハニー、ハンバーグ・たれ（ソース）、コーンとキャベツのサラダ、ミネストローネ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ハンバーグ | 国産鶏肉と豚肉のハンバーグ５０（鉄・Ｃａ）（小麦・卵・乳不使用） | 50 |
| たれ（ソース） | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5kg | 5.6 |
| | 減塩中濃ソース１．８ｌ | 6.4 |
| | きび砂糖 | 0.4 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.2 |
| | 水 <2> | 7 |
| コーンとキャベツのサラダ | キャベツ | 44 |
| | 冷ホールコーン輸入 | 12.5 |
| | きゅうり | 6.2 |
| | こめサラダ油 | 0.5 |
| | 米酢　ポリ容器 | 2.44 |
| | さとう　上白 | 1 |
| | こしょう1g | 0.03 |
| | 塩シママース | 0.38 |
| ミネストローネ | 無塩せき酵母ウインナー（カット） | 10 |
| | 玉葱 | 41 |
| | セロリ（葉も使用） | 4.5 |
| | じゃがいも | 32 |
| | 白いんげん豆 | 6.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 8.3 |
| | 国産押麦　見積り | 7.5 |
| | いわき市産冷凍トマトカット | 26 |
| | トマトピューレー | 6.2 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(有塩)500g | 0.7 |
| | みそ | 3.5 |
| | 本みりん　紙パック | 1.9 |
| | 塩シママース | 0.13 |
| | こしょう1g | 0.05 |
| | にんにく#1 | 0.5 |
| | オリーブオイル（見積） | 0.7 |
| | 水 <2> | 125 |
| レモンハニー | レモンハニー | 15 |

# 食材量

＜B-２＞　中華ソフト麺、牛乳、揚げぎょうざ（２個）、キュウリとわかめの和えもの、しょうゆ味スープ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 揚げぎょうざ（２個） | 国産豚肉の餃子３０ｇ（鉄・Ｃａ） | 60 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 3 |
| キュウリとわかめの和えもの | 冷凍無塩せきロースハム(見積) | 8.2 |
| | きゅうり | 15 |
| | もやし | 30 |
| | 減塩国産カットわかめ | 1.75 |
| | ごま油1.65ｋｇ | 0.6 |
| | きび砂糖 | 0.3 |
| | 醤油 | 2.5 |
| | 米酢　ポリ容器 | 2 |
| しょうゆ味スープ | 豚肩肉 | 13 |
| | なると＃ | 9 |
| | 玉葱 | 38 |
| | 長葱 | 17.5 |
| | こまつなカット | 14 |
| | にんじん | 13 |
| | しょうが | 1.3 |
| | にんにく#1 | 1 |
| | こめサラダ油 | 0.5 |
| | 醤油 | 8.7 |
| | 鶏豚湯３ｋｇ | 3.2 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.27 |
| | 総合調味料 | 0.4 |
| | こしょう1g | 0.04 |
| | 水 <2> | 175 |

# 食材量

＜C-２＞　ごはん、牛乳、きんぴら包み焼き、豚肉のうま煮、じゃがいもとわかめみそ汁、メロン1/8

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| きんぴら包み焼き | 和風きんぴら包み焼き | 60 |
| 豚肉のうま煮 | 豚肩肉 | 8.2 |
| | 玉葱 | 15 |
| | にんじん | 30 |
| | 糸こんにゃく | 1.75 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.6 |
| | こねぎ | 0.3 |
| | きび砂糖 | 2.5 |
| | 醤油 | 2 |
| | 本みりん　紙パック | 13 |
| じゃがいもとわかめみそ汁 | カットわかめ冷凍 | 7.5 |
| | じゃがいも | 37.5 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 2 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 30 |
| | 長葱 | 15 |
| | みそ | 8.4 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 水 <2> | 155 |
| メロン1/8 | メロン | 40 |

# 食材量

＜A-３＞　ごはん、牛乳、赤魚のからあげ・おろしだれ、煮物、どさんこ汁

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 赤魚からあげ | 赤魚から揚げ澱粉塩味付３０ｇ | 30 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 2.4 |
| おろしだれ | 大根 | 5 |
| | 玉葱 | 5 |
| | きび砂糖 | 0.15 |
| | 醤油 | 1.7 |
| | 本みりん　紙パック | 1.6 |
| | 水 <2> | 8 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.2 |
| 煮物 | 高野豆腐薄切 500ｇ | 2.6 |
| | にんじん | 12.8 |
| | ごぼう | 6.5 |
| | れんこんｽﾗｲｽ | 6.5 |
| | 板こんにゃく | 12.8 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 5 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | 三温糖 | 1.55 |
| | 本みりん　紙パック | 1.5 |
| | 醤油 | 2.7 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.25 |
| | 水 <2> | 14 |
| どさんこ汁 | 豚肩肉 | 12 |
| | じゃがいも | 33.5 |
| | にんじん | 12 |
| | もやし | 18 |
| | 長葱 | 14.5 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 32 |
| | しょうが | 0.8 |
| | にんにく#1 | 0.4 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | みそ | 8.3 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 豆乳バター | 1.25 |
| | 水 <2> | 135 |

# 食材量

＜B-３＞　ごはん、牛乳、きんぴら包み焼き、豚肉のうま煮、じゃがいもとわかめみそ汁、メロン1/8

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| きんぴら包み焼き | 和風きんぴら包み焼き | 60 |
| 豚肉のうま煮 | 豚肩肉 | 8.2 |
| | 玉葱 | 15 |
| | にんじん | 30 |
| | 糸こんにゃく | 1.75 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.6 |
| | こねぎ | 0.3 |
| | きび砂糖 | 2.5 |
| | 醤油 | 2 |
| | 本みりん　紙パック | 13 |
| じゃがいもとわかめみそ汁 | カットわかめ冷凍 | 7.5 |
| | じゃがいも | 37.5 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 2 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 30 |
| | 長葱 | 15 |
| | みそ | 8.4 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 水 <2> | 155 |
| メロン1/8 | メロン | 40 |

# 食材量

＜C-３＞　食パン、牛乳、レモンハニー、ハンバーグ・たれ（ソース）、コーンとキャベツのサラダ、ミネストローネ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ハンバーグ | 国産鶏肉と豚肉のハンバーグ５０（鉄・Ｃａ）（小麦・卵・乳不使用） | 50 |
| たれ（ソース） | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5kg | 5.6 |
| | 減塩中濃ソース１．８ｌ | 6.4 |
| | きび砂糖 | 0.4 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.2 |
| | 水 <2> | 7 |
| コーンとキャベツのサラダ | キャベツ | 44 |
| | 冷ホールコーン輸入 | 12.5 |
| | きゅうり | 6.2 |
| | こめサラダ油 | 0.5 |
| | 米酢　ポリ容器 | 2.44 |
| | さとう　上白 | 1 |
| | こしょう1g | 0.03 |
| | 塩シママース | 0.38 |
| ミネストローネ | 無塩せき酵母ウインナー（カット） | 10 |
| | 玉葱 | 41 |
| | セロリ（葉も使用） | 4.5 |
| | じゃがいも | 32 |
| | 白いんげん豆 | 6.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 8.3 |
| | 国産押麦　見積り | 7.5 |
| | いわき市産冷凍トマトカット | 26 |
| | トマトピューレー | 6.2 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(有塩)500g | 0.7 |
| | みそ | 3.5 |
| | 本みりん　紙パック | 1.9 |
| | 塩シママース | 0.13 |
| | こしょう1g | 0.05 |
| | にんにく#1 | 0.5 |
| | オリーブオイル（見積） | 0.7 |
| | 水 <2> | 125 |
| レモンハニー | レモンハニー | 15 |

# 食材量

＜A-４＞　ごはん、牛乳、ミルメークコーヒー、ハッシュポテト、ドライカレー、ジュリエンヌスープ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ハッシュポテト | ハッシュポテト | 40 |
| ドライカレー | 豚肩挽肉 | 19 |
| | 豚レバーチップ | 2.5 |
| | 県産大豆ミート | 5 |
| | 玉葱 | 64 |
| | マッシュルームスライス | 6.5 |
| | にんじん | 13 |
| | パセリ#1 | 1 |
| | カレー粉#1 | 1.1 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | しょうが | 0.6 |
| | 米粉パウダー | 1 |
| | ソース（中濃）１．８ｌ | 6.9 |
| | きび砂糖 | 0.62 |
| | こしょう1g | 0.03 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(有塩)500g | 0.5 |
| | 塩シママース | 0.18 |
| ジュリエンヌスープ | 豚肩肉 | 10 |
| | 玉葱 | 37 |
| | にんじん | 13 |
| | キャベツ | 26 |
| | ピーマン | 6.5 |
| | 乾燥パセリ | 0.06 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(有塩)500g | 1.1 |
| | 塩シママース | 0.4 |
| | こしょう1g | 0.04 |
| | 醤油 | 1 |
| | 水 <2> | 165 |
| ミルメークコーヒー | ミルメークコーヒー | 8 |

# 食材量

＜B-４＞　ごはん、牛乳、減塩ソース、県産キャベツメンチ、じゅうねん和え、たぬき汁

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 県産キャベツメンチ | 国産キャベツメンチ50ｇ（丸和） | 50 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 4 |
| じゅうねん和え | ほうれんそう（生）#1 | 25 |
| | もやし | 30 |
| | にんじん | 7 |
| | すりじゅうねん（見積り） | 3 |
| | きび砂糖 | 1.7 |
| | 醤油 | 1.7 |
| | 本みりん　紙パック | 0.63 |
| たぬき汁 | さつま揚げ（角）＃ | 19 |
| | 板こんにゃく | 15 |
| | にんじん | 7.7 |
| | しめじ | 7.7 |
| | えのきたけ　生 | 7.7 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 4 |
| | 玉葱 | 26 |
| | 長葱 | 10 |
| | しょうが | 1.2 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 1.5 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.5 |
| | けずり節（かつお）（厚削り） | 1.5 |
| | 醤油 | 4.7 |
| | 塩シママース | 0.3 |
| | 水 <2> | 160 |
| 減塩ソース | 減塩パックソース | 6 |

# 食材量

＜C-４＞　ごはん、牛乳、いわしのオレンジ煮、にんじんのきんぴら、なっこそ汁、ふくしまももゼリー

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| いわしのオレンジ煮 | いわしオレンジ煮５０ｇ（魚食） | 50 |
| にんじんのきんぴら | とりもも肉（皮なし） | 12 |
| | こめサラダ油 | 0.6 |
| | にんじん | 32 |
| | つきこんにゃく | 19 |
| | ピーマン | 6 |
| | 醤油 | 2.5 |
| | 本みりん　紙パック | 1.2 |
| | きび砂糖 | 1 |
| | 白いりごま | 0.6 |
| | 一味唐辛子 | 0.01 |
| なっこそ汁 | なめこ　生 | 30 |
| | じゃがいも | 23.5 |
| | 大根 | 10 |
| | こまつな | 10.5 |
| | 長葱 | 10 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 23 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 2.5 |
| | みそ | 8.4 |
| | 県産大豆ペースト | 3.3 |
| | けずり節（かつお）（うす削り） | 2 |
| | だし用昆布（特） | 0.6 |
| | 水 <2> | 150 |
| ふくしまももゼリー | ふくしまゼリー（もも） | 40 |

# 食材量

＜A-５＞　ごはん、牛乳、ししゃもフライ（２尾）、もやしと豚肉の油炒め、もずくと豆腐のみそ汁、スイカ（小玉）1/16

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ししゃもフライ | 子持ちししゃもフライ | 40 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 6 |
| もやしと豚肉の油炒め | 豚肩肉 | 13 |
| | にんじん | 10 |
| | にら | 6.5 |
| | たけのこ（国産）１ｋｇ | 6.5 |
| | もやし | 45 |
| | こめサラダ油 | 0.65 |
| | こしょう1g | 0.02 |
| | 醤油 | 2 |
| | 総合調味料 | 0.19 |
| もずくと豆腐のみそ汁 | 塩抜きもずく | 13 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 35 |
| | 長葱 | 8 |
| | じゃがいも | 35 |
| | みそ | 8.4 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 2 |
| | 水 <2> | 170 |
| スイカ1/16 | 小玉スイカ | 60 |

# 食材量

＜B-５＞　ドックパン、牛乳、ウインナー・ソース、小松菜とエリンギソテー、キャロットポタージュ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ウインナー | 福島県産豚ウインナー | 30 |
| ウインナー・ソース | いわき市産冷凍トマトカット | 3.8 |
| | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kgﾊﾟｯｸ | 4.5 |
| | ソース（ウスター）１．８ｌ | 0.4 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.3 |
| | 水 <2> | 8 |
| 小松菜とエリンギソテー | こまつな | 26 |
| | エリンギ | 10 |
| | もやし | 17 |
| | にんじん | 10 |
| | 冷凍ショルダーベーコン | 10 |
| | 塩シママース | 0.12 |
| | 醤油 | 0.7 |
| | こめサラダ油 | 0.7 |
| キャロットポタージュ | とりむね肉（皮なし） | 5 |
| | 玉葱 | 51 |
| | じゃがいも | 38 |
| | 人参ペースト | 41 |
| | 調理用牛乳(見積) | 41 |
| | スキムミルク（国産） | 1.5 |
| | ソフトチーズ | 4 |
| | フレッシュクリーム | 4 |
| | クリームポタージュ | 12.8 |
| | こしょう1g | 0.04 |
| | こめサラダ油 | 0.6 |
| | 塩シママース | 0.25 |
| | 水 <2> | 75 |

# 食材量

＜C-５＞　ごはん、牛乳、いかメンチ、ひじきの油炒め、豚汁

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| いかメンチ | イカメンチカツ60ｇ(鉄・Ca) | 60 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 6 |
| ひじきの油いため | 干しひじき（かため） | 2 |
| | とりもも肉（皮なし） | 6.3 |
| | にんじん | 6 |
| | 大豆水煮ﾚﾄﾙﾄ国産 | 5 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 2.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 4 |
| | きび砂糖 | 0.9 |
| | 醤油 | 1.9 |
| | 本みりん　紙パック | 1 |
| | こめサラダ油 | 0.75 |
| | 水 <2> | 4.4 |
| 豚汁 | 豚肩肉 | 10 |
| | じゃがいも | 38 |
| | 板こんにゃく | 13 |
| | 玉葱 | 26 |
| | にんじん | 13 |
| | 大根 | 15.5 |
| | 長葱 | 12.5 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 31 |
| | みそ | 8.4 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 水 <2> | 115 |

# 食材量

＜A-６＞　麦ごはん、牛乳、とり肉のみそ焼き、小松菜とちくわの煮びたし、すまし汁、オレンジ1/6

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| とり肉のみそ焼き | とりもも肉（皮なし） | 60 |
| | みそ | 2.15 |
| | 酒　１．８ｌ | 1 |
| | 醤油 | 0.75 |
| | 三温糖 | 0.8 |
| | ごま油1.65ｋｇ | 0.6 |
| 小松菜とちくわの煮びたし | こまつな | 19 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 3 |
| | もやし | 38 |
| | 焼きちくわ | 9 |
| | きび砂糖 | 0.6 |
| | 醤油 | 1.92 |
| | 本みりん　紙パック | 1.3 |
| | 酒　１．８ｌ | 0.6 |
| すまし汁 | じゃがいも | 31.8 |
| | にんじん | 12.5 |
| | 長葱 | 10 |
| | ごぼう | 6.2 |
| | 大根 | 19 |
| | 板こんにゃく | 12.5 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 31.5 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.25 |
| | 塩シママース | 0.12 |
| | こめサラダ油 | 0.6 |
| | 醤油 | 6 |
| | だし用昆布（特） | 0.6 |
| | けずり節（かつお）（うす削り） | 2 |
| | 水 <2> | 140 |
| オレンジ1/6 | オレンジバレンシア | 40 |

# 食材量

＜B-６＞　ごはん、牛乳、揚げ豆腐・肉みそあん、こんにゃくのおかか煮、沢煮わん、国産りんごゼリー

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 揚げ豆腐・肉みそあん | 冷凍絹ごし豆腐４０（見積り） | 80 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 4 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 8 |
| | 豚肩挽肉 | 10 |
| | 玉葱 | 10 |
| | こねぎ | 2.5 |
| | しょうが | 0.18 |
| | こめサラダ油 | 0.31 |
| | みそ | 3.1 |
| | きび砂糖 | 0.6 |
| | 本みりん　紙パック | 0.6 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.7 |
| | 水 <2> | 15 |
| こんにゃくのおかか煮 | 板こんにゃく | 41 |
| | とりむね肉（皮なし） | 12.5 |
| | さつま揚げ（角）＃ | 10 |
| | にんじん | 12.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 7.5 |
| | けずり節（かつお）（うす削り） | 1.3 |
| | きび砂糖 | 0.5 |
| | 醤油 | 2.5 |
| | 本みりん　紙パック | 1.25 |
| | こめサラダ油 | 0.7 |
| 沢煮わん | 豚肩肉 | 21 |
| | 大根 | 30 |
| | にんじん | 13 |
| | 切りごぼう（細切り　国産） | 13 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.6 |
| | 切りみつば（生）#1 | 6.5 |
| | 薄口醤油（見積もり） | 2.8 |
| | 塩シママース | 0.65 |
| | だし用昆布（特） | 0.75 |
| | けずり節（かつお）（厚削り） | 2.1 |
| | 水 <2> | 175 |
| 国産りんごゼリー | 国産りんごゼリー(鉄・vc) | 40 |

# 食材量

＜C-６＞　中華ソフト麺、牛乳、揚げぎょうざ（２個）、キュウリとわかめの和えもの、しょうゆ味スープ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 揚げぎょうざ（２個） | 国産豚肉の餃子３０ｇ（鉄・Ｃａ） | 60 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 3 |
| キュウリとわかめの和えもの | 冷凍無塩せきロースハム(見積) | 8.2 |
| | きゅうり | 15 |
| | もやし | 30 |
| | 減塩国産カットわかめ | 1.75 |
| | ごま油1.65ｋｇ | 0.6 |
| | きび砂糖 | 0.3 |
| | 醤油 | 2.5 |
| | 米酢　ポリ容器 | 2 |
| しょうゆ味スープ | 豚肩肉 | 13 |
| | なると＃ | 9 |
| | 玉葱 | 38 |
| | 長葱 | 17.5 |
| | こまつなカット | 14 |
| | にんじん | 13 |
| | しょうが | 1.3 |
| | にんにく#1 | 1 |
| | こめサラダ油 | 0.5 |
| | 醤油 | 8.7 |
| | 鶏豚湯３ｋｇ | 3.2 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.27 |
| | 総合調味料 | 0.4 |
| | こしょう1g | 0.04 |
| | 水 <2> | 175 |

# 食材量

＜A-７＞　コッペパン、レーズンクリーム、牛乳、コロッケ・ワインソース、ほうれん草とコーンのソテー、野菜スープ（もやし）

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| コロッケ | 野菜コロッケ | 50 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 5 |
| ワインソース | 減塩中濃ソース１．８ｌ | 7 |
| | きび砂糖 | 1.9 |
| | 赤ﾜｲﾝ紙ﾊﾟｯｸ1.8l | 2.6 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.3 |
| | 水 <2> | 5 |
| ほうれん草とコーンのソテー | ほうれんそう（生）#1 | 19 |
| | 冷ホールコーン輸入 | 19 |
| | 玉葱 | 19 |
| | 無塩せき酵母ウインナー（カット） | 15 |
| | 塩シママース | 0.15 |
| | こしょう1g | 0.03 |
| | オリーブオイル（見積） | 0.6 |
| 野菜スープ（もやし） | 冷凍ショルダーベーコン | 10 |
| | 玉葱 | 35 |
| | にんじん | 16 |
| | もやし | 39 |
| | こまつなカット | 13 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾞ(有塩)500g | 1.1 |
| | 塩シママース | 0.51 |
| | こしょう1g | 0.04 |
| | 水 <2> | 160 |
| レーズンクリーム | レーズンクリーム | 15 |

# 食材量

＜B-７＞　ごはん、牛乳、赤魚のからあげ・おろしだれ、煮物、どさんこ汁

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 赤魚からあげ | 赤魚から揚げ澱粉塩味付３０ｇ | 30 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 2.4 |
| おろしだれ | 大根 | 5 |
| | 玉葱 | 5 |
| | きび砂糖 | 0.15 |
| | 醤油 | 1.7 |
| | 本みりん　紙パック | 1.6 |
| | 水 <2> | 8 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.2 |
| 煮物 | 高野豆腐薄切 500ｇ | 2.6 |
| | にんじん | 12.8 |
| | ごぼう | 6.5 |
| | れんこんｽﾗｲｽ | 6.5 |
| | 板こんにゃく | 12.8 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 5 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | 三温糖 | 1.55 |
| | 本みりん　紙パック | 1.5 |
| | 醤油 | 2.7 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.25 |
| | 水 <2> | 14 |
| どさんこ汁 | 豚肩肉 | 12 |
| | じゃがいも | 33.5 |
| | にんじん | 12 |
| | もやし | 18 |
| | 長葱 | 14.5 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 32 |
| | しょうが | 0.8 |
| | にんにく#1 | 0.4 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | みそ | 8.3 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 豆乳バター | 1.25 |
| | 水 <2> | 135 |

# 食材量

＜C-７＞　麦ごはん、牛乳、ひよこ豆のソテー、ポークカレー、オレンジ1/6

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ひよこ豆のソテー | ひよこ豆 | 12 |
| | 冷ホールコーン輸入 | 21 |
| | むき枝豆 | 13 |
| | 無塩せき酵母ウインナー（カット） | 10 |
| | こめサラダ油 | 0.55 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(有塩)500g | 0.24 |
| | 塩シママース | 0.1 |
| | こしょう1g | 0.03 |
| ポークカレー | 豚肩肉 | 19 |
| | じゃがいも | 51 |
| | 玉葱 | 64 |
| | にんじん | 24 |
| | ﾃｰｵｰｽﾍﾟｼｬﾙｶﾚｰﾌﾚｰｸ（辛） | 10 |
| | 米粉カレールウＣａＦｅ（給食会） | 6 |
| | Ｆカレールウ | 4 |
| | ハヤシルウＳ | 2.5 |
| | にんにく#1 | 1.25 |
| | ソフトチーズ | 2.5 |
| | スキムミルク（国産） | 2.6 |
| | 減塩中濃ソース１．８ｌ | 1.9 |
| | 醤油 | 1 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | 水 <2> | 75 |
| オレンジ1/6 | オレンジバレンシア | 40 |

# 食材量

＜A-８＞　中華ソフト麺、牛乳、揚げぎょうざ（２個）、キュウリとわかめの和えもの、しょうゆ味スープ、メロン1/8

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 揚げぎょうざ（２個） | 国産豚肉の餃子３０ｇ（鉄・Ｃａ） | 60 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 3 |
| キュウリとわかめの和えもの | 冷凍無塩せきロースハム(見積) | 8.2 |
| | きゅうり | 15 |
| | もやし | 30 |
| | 減塩国産カットわかめ | 1.75 |
| | ごま油1.65ｋｇ | 0.6 |
| | きび砂糖 | 0.3 |
| | 醤油 | 2.5 |
| | 米酢　ポリ容器 | 2 |
| しょうゆ味スープ | 豚肩肉 | 13 |
| | なると＃ | 9 |
| | 玉葱 | 38 |
| | 長葱 | 17.5 |
| | こまつなカット | 14 |
| | にんじん | 13 |
| | しょうが | 1.3 |
| | にんにく#1 | 1 |
| | こめサラダ油 | 0.5 |
| | 醤油 | 8.7 |
| | 鶏豚湯３ｋｇ | 3.2 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.27 |
| | 総合調味料 | 0.4 |
| | こしょう1g | 0.04 |
| | 水 <2> | 175 |
| メロン1/8 | メロン | 40 |

# 食材量

＜B-８＞　ごはん、牛乳、ミルメークコーヒー、ハッシュポテト、ドライカレー、ジュリエンヌスープ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ハッシュポテト | ハッシュポテト | 40 |
| ドライカレー | 豚肩挽肉 | 19 |
| | 豚レバーチップ | 2.5 |
| | 県産大豆ミート | 5 |
| | 玉葱 | 64 |
| | マッシュルームスライス | 6.5 |
| | にんじん | 13 |
| | パセリ#1 | 1 |
| | カレー粉#1 | 1.1 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | しょうが | 0.6 |
| | 米粉パウダー | 1 |
| | ソース（中濃）１．８ｌ | 6.9 |
| | きび砂糖 | 0.62 |
| | こしょう1g | 0.03 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(有塩)500g | 0.5 |
| | 塩シママース | 0.18 |
| ジュリエンヌスープ | 豚肩肉 | 10 |
| | 玉葱 | 37 |
| | にんじん | 13 |
| | キャベツ | 26 |
| | ピーマン | 6.5 |
| | 乾燥パセリ | 0.06 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(有塩)500g | 1.1 |
| | 塩シママース | 0.4 |
| | こしょう1g | 0.04 |
| | 醤油 | 1 |
| | 水 <2> | 165 |
| ミルメークコーヒー | ミルメークコーヒー | 8 |

# 食材量

＜C-８＞　コッペパン、レーズンクリーム、牛乳、コロッケ・ワインソース、ほうれん草とコーンのソテー、野菜スープ（もやし）

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| コロッケ | 野菜コロッケ | 50 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 5 |
| ワインソース | 減塩中濃ソース１．８ｌ | 7 |
| | きび砂糖 | 1.9 |
| | 赤ﾜｲﾝ紙ﾊﾟｯｸ1.8l | 2.6 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.3 |
| | 水 <2> | 5 |
| ほうれん草とコーンのソテー | ほうれんそう（生）#1 | 19 |
| | 冷ホールコーン輸入 | 19 |
| | 玉葱 | 19 |
| | 無塩せき酵母ウインナー（カット） | 15 |
| | 塩シママース | 0.15 |
| | こしょう1g | 0.03 |
| | オリーブオイル（見積） | 0.6 |
| 野菜スープ（もやし） | 冷凍ショルダーベーコン | 10 |
| | 玉葱 | 35 |
| | にんじん | 16 |
| | もやし | 39 |
| | こまつなカット | 13 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾞ(有塩)500g | 1.1 |
| | 塩シママース | 0.51 |
| | こしょう1g | 0.04 |
| | 水 <2> | 160 |
| レーズンクリーム | レーズンクリーム | 15 |

# 食材量

＜A-９＞　ごはん、牛乳、きんぴら包み焼き、豚肉のうま煮、じゃがいもとわかめみそ汁

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| きんぴら包み焼き | 和風きんぴら包み焼き | 60 |
| 豚肉のうま煮 | 豚肩肉 | 8.2 |
| | 玉葱 | 15 |
| | にんじん | 30 |
| | 糸こんにゃく | 1.75 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.6 |
| | こねぎ | 0.3 |
| | きび砂糖 | 2.5 |
| | 醤油 | 2 |
| | 本みりん　紙パック | 13 |
| じゃがいもとわかめみそ汁 | カットわかめ冷凍 | 7.5 |
| | じゃがいも | 37.5 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 2 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 30 |
| | 長葱 | 15 |
| | みそ | 8.4 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 水 <2> | 155 |

# 食材量

＜B-９＞　ごはん、牛乳、ししゃもフライ（２尾）、もやしと豚肉の油炒め、もずくと豆腐のみそ汁、スイカ（小玉）1/16

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ししゃもフライ | 子持ちししゃもフライ | 40 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 6 |
| もやしと豚肉の油炒め | 豚肩肉 | 13 |
| | にんじん | 10 |
| | にら | 6.5 |
| | たけのこ（国産）１ｋｇ | 6.5 |
| | もやし | 45 |
| | こめサラダ油 | 0.65 |
| | こしょう1g | 0.02 |
| | 醤油 | 2 |
| | 総合調味料 | 0.19 |
| もずくと豆腐のみそ汁 | 塩抜きもずく | 13 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 35 |
| | 長葱 | 8 |
| | じゃがいも | 35 |
| | みそ | 8.4 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 2 |
| | 水 <2> | 170 |
| スイカ1/16 | 小玉スイカ | 60 |

# 食材量

＜C-９＞　ごはん、牛乳、揚げ豆腐・肉みそあん、こんにゃくのおかか煮、沢煮わん、国産りんごゼリー

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 揚げ豆腐・肉みそあん | 冷凍絹ごし豆腐４０（見積り） | 80 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 4 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 8 |
| | 豚肩挽肉 | 10 |
| | 玉葱 | 10 |
| | こねぎ | 2.5 |
| | しょうが | 0.18 |
| | こめサラダ油 | 0.31 |
| | みそ | 3.1 |
| | きび砂糖 | 0.6 |
| | 本みりん　紙パック | 0.6 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.7 |
| | 水 <2> | 15 |
| こんにゃくのおかか煮 | 板こんにゃく | 41 |
| | とりむね肉（皮なし） | 12.5 |
| | さつま揚げ（角）＃ | 10 |
| | にんじん | 12.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 7.5 |
| | けずり節（かつお）（うす削り） | 1.3 |
| | きび砂糖 | 0.5 |
| | 醤油 | 2.5 |
| | 本みりん　紙パック | 1.25 |
| | こめサラダ油 | 0.7 |
| 沢煮わん | 豚肩肉 | 21 |
| | 大根 | 30 |
| | にんじん | 13 |
| | 切りごぼう（細切り　国産） | 13 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.6 |
| | 切りみつば（生）#1 | 6.5 |
| | 薄口醤油（見積もり） | 2.8 |
| | 塩シママース | 0.65 |
| | だし用昆布（特） | 0.75 |
| | けずり節（かつお）（厚削り） | 2.1 |
| | 水 <2> | 175 |
| 国産りんごゼリー | 国産りんごゼリー(鉄・vc) | 40 |

# 食材量

＜A-10＞　ごはん、牛乳、減塩Pソース、県産キャベツメンチ、じゅうねん和え、たぬき汁

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 県産キャベツメンチ | 国産キャベツメンチ50ｇ（丸和） | 50 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 4 |
| じゅうねん和え | ほうれんそう（生）#1 | 25 |
| | もやし | 30 |
| | にんじん | 7 |
| | すりじゅうねん（見積り） | 3 |
| | きび砂糖 | 1.7 |
| | 醤油 | 1.7 |
| | 本みりん　紙パック | 0.63 |
| たぬき汁 | さつま揚げ（角）＃ | 19 |
| | 板こんにゃく | 15 |
| | にんじん | 7.7 |
| | しめじ | 7.7 |
| | えのきたけ　生 | 7.7 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 4 |
| | 玉葱 | 26 |
| | 長葱 | 10 |
| | しょうが | 1.2 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 1.5 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.5 |
| | けずり節（かつお）（厚削り） | 1.5 |
| | 醤油 | 4.7 |
| | 塩シママース | 0.3 |
| | 水 <2> | 160 |
| 減塩ソース | 減塩パックソース | 6 |

# 食材量

＜B-10＞　食パン、牛乳、レモンハニー、ハンバーグ・たれ（ソース）、コーンとキャベツのサラダ、ミネストローネ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| ハンバーグ | 国産鶏肉と豚肉のハンバーグ５０（鉄・Ｃａ）（小麦・卵・乳不使用） | 50 |
| たれ（ソース） | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5kg | 5.6 |
| | 減塩中濃ソース１．８ｌ | 6.4 |
| | きび砂糖 | 0.4 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.2 |
| | 水 <2> | 7 |
| コーンとキャベツのサラダ | キャベツ | 44 |
| | 冷ホールコーン輸入 | 12.5 |
| | きゅうり | 6.2 |
| | こめサラダ油 | 0.5 |
| | 米酢　ポリ容器 | 2.44 |
| | さとう　上白 | 1 |
| | こしょう1g | 0.03 |
| | 塩シママース | 0.38 |
| ミネストローネ | 無塩せき酵母ウインナー（カット） | 10 |
| | 玉葱 | 41 |
| | セロリ（葉も使用） | 4.5 |
| | じゃがいも | 32 |
| | 白いんげん豆 | 6.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 8.3 |
| | 国産押麦　見積り | 7.5 |
| | いわき市産冷凍トマトカット | 26 |
| | トマトピューレー | 6.2 |
| | ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(有塩)500g | 0.7 |
| | みそ | 3.5 |
| | 本みりん　紙パック | 1.9 |
| | 塩シママース | 0.13 |
| | こしょう1g | 0.05 |
| | にんにく#1 | 0.5 |
| | オリーブオイル（見積） | 0.7 |
| | 水 <2> | 125 |
| レモンハニー | レモンハニー | 15 |

# 食材量

＜C-10＞　ごはん、牛乳、赤魚のからあげ・おろしだれ、煮物、どさんこ汁

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 赤魚からあげ | 赤魚から揚げ澱粉塩味付３０ｇ | 30 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 2.4 |
| おろしだれ | 大根 | 5 |
| | 玉葱 | 5 |
| | きび砂糖 | 0.15 |
| | 醤油 | 1.7 |
| | 本みりん　紙パック | 1.6 |
| | 水 <2> | 8 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 0.2 |
| 煮物 | 高野豆腐薄切 500ｇ | 2.6 |
| | にんじん | 12.8 |
| | ごぼう | 6.5 |
| | れんこんｽﾗｲｽ | 6.5 |
| | 板こんにゃく | 12.8 |
| | 干しいたけスライス５００ｇ国産 | 0.5 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 5 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | 三温糖 | 1.55 |
| | 本みりん　紙パック | 1.5 |
| | 醤油 | 2.7 |
| | 酒　１．８ｌ | 1.25 |
| | 水 <2> | 14 |
| どさんこ汁 | 豚肩肉 | 12 |
| | じゃがいも | 33.5 |
| | にんじん | 12 |
| | もやし | 18 |
| | 長葱 | 14.5 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 32 |
| | しょうが | 0.8 |
| | にんにく#1 | 0.4 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | みそ | 8.3 |
| | 県産大豆ペースト | 3.2 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 豆乳バター | 1.25 |
| | 水 <2> | 135 |

# 食材量

＜A-11＞　ごはん、牛乳、いわしのオレンジ煮、にんじんのきんぴら、なっこそ汁、ふくしまももゼリー

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| いわしのオレンジ煮 | いわしオレンジ煮５０ｇ（魚食） | 50 |
| にんじんのきんぴら | とりもも肉（皮なし） | 12 |
| | こめサラダ油 | 0.6 |
| | にんじん | 32 |
| | つきこんにゃく | 19 |
| | ピーマン | 6 |
| | 醤油 | 2.5 |
| | 本みりん　紙パック | 1.2 |
| | きび砂糖 | 1 |
| | 白いりごま | 0.6 |
| | 一味唐辛子 | 0.01 |
| なっこそ汁 | なめこ　生 | 30 |
| | じゃがいも | 23.5 |
| | 大根 | 10 |
| | こまつな | 10.5 |
| | 長葱 | 10 |
| | 冷凍豆腐(カット)(国産大豆) | 23 |
| | 冷凍油揚げカット(国産大豆) | 2.5 |
| | みそ | 8.4 |
| | 県産大豆ペースト | 3.3 |
| | けずり節（かつお）（うす削り） | 2 |
| | だし用昆布（特） | 0.6 |
| | 水 <2> | 150 |
| ふくしまももゼリー | ふくしまゼリー（もも） | 40 |

# 食材量

＜B-11＞　ごはん、牛乳、野菜春巻き、チンジャオロース、中華みそスープ

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| 野菜春巻き | 国産野菜春巻６０ｇ | 60 |
| | こめ白絞油１６．５ｋｇ | 4.8 |
| チンジャオロース | 豚肩肉 | 26 |
| | たけのこ（国産）１ｋｇ | 22 |
| | ピーマン | 26 |
| | 赤パプリカ | 5 |
| | 黄パプリカ | 5 |
| | しょうが | 1 |
| | にんにく#1 | 1 |
| | 醤油 | 2.8 |
| | オイスターソース <2> | 1.9 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| | 酒　１．８ｌ | 2 |
| | でんぷん　１ｋｇ | 1.3 |
| | 水 <2> | 14 |
| 中華みそスープ | 豚肩挽肉 | 10 |
| | じゃがいも | 25 |
| | もやし | 12.5 |
| | ホールコーン国産　冷凍 | 12.5 |
| | 長葱 | 12.5 |
| | 冷凍豆腐(カット)(県産大豆) | 31.2 |
| | しょうが | 0.6 |
| | にんにく#1 | 0.4 |
| | ごま油1.65ｋｇ | 1 |
| | みそ | 10.5 |
| | セグロイワシ煮干し（粉末） | 1.5 |
| | 豆板醤（ビン以外） | 0.13 |
| | 水 <2> | 160 |

# 食材量

＜C-11＞　ごはん、牛乳、さばのみそ煮、肉じゃが、スイカ（小玉）1/16

| 献立 | 材料名 | 一人当たり正味（g） |
|---|---|---|
| さばのみそ煮 | さばの味噌煮４０ｇ | 50 |
| 肉じゃが | 豚肩肉 | 25 |
| | じゃがいも | 68 |
| | 玉葱 | 77 |
| | にんじん | 26 |
| | 糸こんにゃく | 50 |
| | さやいんげん(国産)500g見積 | 10 |
| | きび砂糖 | 3.2 |
| | 醤油 | 8.3 |
| | 水 <2> | 44 |
| | こめサラダ油 | 1 |
| スイカ1/16 | 小玉スイカ | 60 |