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

資料6-2

＜A-２＞　食パン、牛乳、レモンハニー、手作りコロッケ・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）
手作りコロッケ	豚ももひき肉	13
	玉ねぎ	20
	にんじん	4
	こめサラダ油（炒め用）	0.6
	カットじゃがいも　冷凍	65
	むき枝豆	6
	塩	0.26
	こしょう	0.02
	薄力粉	10
	水 <2>	10
	パン粉	10
	こめ白絞油	10
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	35
	冷ホールコーン輸入	10
	きゅうり	10
	こまつな　生	10
	ハム　短冊	10
	こめサラダ油	1.0
	米酢　ポリ容器	2.0
	さとう　上白	1.5
	こしょう1g	0.03
	塩シママース	0.38
ミネストローネ	とりもも肉（皮なし）	15
	玉葱	40
	セロリ（葉も使用）	5
	じゃがいも	35
	白いんげん豆　レトルト	8
	さやいんげん(国産)500g見積	8
	国産押麦　見積り	7.5
	いわき市産冷凍トマトカット	25
	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>	130
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、手作りかぼちゃケーキ、きゅうりとわかめの和えもの、しょうゆ味スープ、チーズ

献立	材料名	一人当たり正味（g）
かぼちゃケーキ	無塩バター	4.0
	さとう　上白	5.0
	液卵	4.5
	ホットケーキミックス	11.7
	牛乳	5.2
	かぼちゃペースト　冷凍	26.0
	白いりごま	1.3
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)	10
	キャベツ	25
	きゅうり	15
	もやし	15
	減塩国産カットわかめ	1
	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	15
	なると＃	10
	玉葱	55
	長葱	20
	こまつなカット	20
	にんじん	20
	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
チーズ	プロセスチーズ	15

食材量

＜C-２＞　ごはん、牛乳、手作りさばのみそ煮、肉じゃが、野菜となめこのみそ汁
汁、メロン1/16

献立	材料名	一人当たり正味（g）
手作りさばのみそ煮	さば切り身　冷凍	50
	長葱	1.0
	しょうが	5.0
	酒	8.0
	本みりん	4.0
	三温糖	5.0
	醤油	2.0
	みそ	4.0
	水	2.0
肉じゃが	豚肩肉	10
	じゃがいも	35
	玉葱	25
	にんじん	10
	糸こんにゃく	15
	さやいんげん	5
	醤油	4.0
	さとう　上白	2.0
	酒	0.8
	こめサラダ油	0.4
	水	4.0
なめこと野菜のみそ汁	大根	25
	にんじん	15
	玉ねぎ	20
	なめこ	20
	板こんにゃく　カット	10
	豆腐	30
	小松菜カット	10
	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>	130
メロン1/16	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、春雨サラダ、たぬき汁、チーズ

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	50
	こめ白絞油１６．５ｋｇ	4
春雨サラダ	春雨　緑豆　５cmカット	3.4
	もやし	20
	にんじん	8
	こまつな　生	20
	まぐろオイルフレーク	7
	米酢	1.8
	きび砂糖	0.8
	醤油	2.3
	ごま油	0.8
たぬき汁	さつま揚げ（角）＃	15
	板こんにゃく	20
	にんじん	15
	しめじ	15
	えのきたけ　生	15
	油揚げ	5
	玉葱	25
	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	4.0
	塩シママース	0.3
	水 <2>	130
減塩ソース	減塩パックソース	6
チーズ	プロセスチーズ	15

食材量

＜B-10＞　食パン、牛乳、レモンハニー、手作りハンバーグ・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）
手作りハンバーグ	牛肩挽肉	25
	豚ももひき肉	40
	液卵	6.5
	玉ねぎ	35
	こめサラダ油	1
	パン粉	6.5
	牛乳	3
	塩	0.2
	こしょう	0.02
	ナツメグ	0.02
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	35
	冷ホールコーン輸入	10
	きゅうり	10
	こまつな　生	10
	ハム　短冊	10
	こめサラダ油	1.0
	米酢　ポリ容器	2.0
	さとう　上白	1.5
	こしょう1g	0.03
	塩シママース	0.38
ミネストローネ	とりもも肉（皮なし）	15
	玉葱	40
	セロリ（葉も使用）	5
	じゃがいも	35
	白いんげん豆　レトルト	8
	さやいんげん(国産)500g見積	8
	国産押麦　見積り	7.5
	いわき市産冷凍トマトカット	25
	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>	130
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、りんご1/6

献立	材料名	一人当たり正味（g）
赤魚からあげ	赤魚切り身　冷凍	50
	醤油	
	酒	
	しょうが	
	でんぷん　１ｋｇ	6
	こめ白絞油１６．５ｋｇ	4.0
煮物	高野豆腐薄切 500ｇ	2.6
	とりもも肉（皮なし）	15
	にんじん	13
	ごぼう	7
	生揚げ	12
	れんこんｽﾗｲｽ	10
	板こんにゃく	15
	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	15
	じゃがいも	35
	にんじん	15
	もやし	15
	長葱	15
	豆腐	35
	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
りんご1/6	りんご	50

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