

様

(2)

2022、10月分予定献立

除去不可能
除去可能

| (月) | (火) | (水) | (木) | (金) |
|-------------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| 3 減量パン <small>いちごジャム</small> | 4 米飯 | 5 パン | 6 きのご飯 | 7 米飯 |
| きつねうどん 海と畑のサラダ | 焼きししゃも きゅうりの和え物 筑前煮 なし(個包装) | セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) きのこクリームスープ | 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え さつま汁 | えびのチリソース チンゲンサイとコーンの和え物 春雨スープ |
| 10 | 11 米飯 | 12 米飯 | 13 麦ご飯 | 14 菜飯 |
| | さばのみそ煮 小松菜の和え物 ちゃんこ汁 ブルーベリーゼリー | 煮込みおでん ほうれんそうサラダ (小袋マヨネーズ) | ビーンズカレー ひねぽんサラダ | あじフライ キャベツのごま和え なめこ汁 |
| 17 パン | 18 米飯 | 19 パン | 20 梅ご飯 | 21 米飯 |
| トマトオムレツ ジャーマンポテト さつまいものスープ | 豚肉とキムチの炒め物 魚麵のすまし汁 焼きのり | ささみフライ ポイルキャベツ(小袋とんかつソース) ミネストローネスープ | お好み焼き かす汁 | 青パパイヤのチンジャオロース トックスープ |
| 24 パン | 25 米飯 | 26 米飯 | 27 米飯 | 28 米飯 |
| チリコンカン ハムサラダ | 焼き魚(さわら) おひたし 厚揚げの中華煮 | 鶏肉と里芋の揚げ煮 ごまけんちん汁 | 豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え ふのみそ汁 | 親子丼 チンゲンサイのいろどり和え |
| 31 減量黒糖パン | | | | |
| きのこスパゲティ ピッコロサラダ (小袋和風ドレッシング) | | | | |

| 3(月) | | | 4(火) | | | 5(水) | | | 6(木) | | | 7(金) | | |
|-------------------|---------------------|------------------|-----------------------------------|--------------|-----------|---|------|------|------------------------------------|------|------|-------------------------------------|------|------|
| きつねうどん 海と畑のサラダ | | | 焼きししゃも きゅうりの和え物 筑前煮 なし(個包装) | | | セルフサンド(ウインナー、野菜) (小袋ケチャップ) きのこクリームスープ | | | 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーのおかか和え さつま汁 | | | えびのチリソース チンゲンサイとコーンの和え物 春雨スープ | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| 冷凍うどん | 小1年 小2~6年 中・職 | 80 100 120 | ししゃも 15g | 小1, 2年 1尾 | その他 2尾 | ポークスティックススキンレス 40g | 1本 | | 鶏のハンバーグ(乳・卵抜き)60g | 1個 | 1個 | むきえび | 60 | 72 |
| 牛肉ももスライス | 8 | 10 | きゅうり | 30 | 36 | ポークスティックススキンレス 50g | | | ぶなしめじ | 3.5 | 3.5 | しょうが | 0.8 | 0.96 |
| 米ぬか油 | 0.1 | 0.12 | 刻み昆布 | 0.5 | 0.6 | | | | 生しいたけ | 3 | 3 | 清酒 | 1 | 1.2 |
| なると | 5 | 6 | こいくちしょうゆ | 2.2 | 2.64 | キャベツ | 40 | 48 | たまねぎ | 10 | 10 | でんぷん | 10.5 | 12.6 |
| 乾しいたけ | 1 | 1 | 上白糖 | 0.45 | 0.54 | きゅうり | 8 | 9.6 | 上白糖 | 2 | 2 | 米ぬか油 | 6 | 7.2 |
| にんじん | 11 | 13 | 米酢 | 1.8 | 2.16 | 天外天塩 | 0.1 | 0.12 | こいくちしょうゆ | 3 | 3 | 根深ねぎ | 6 | 7.2 |
| 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.3 | ごま油 | 0.6 | 0.72 | こしょう | 0.01 | 0.01 | 清酒 | 2.5 | 2.5 | ケチャップ | 5 | 6 |
| 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | | | | 小袋ケチャップ 8g | 1袋 | 1袋 | 本みりん | 2 | 2 | 清酒 | 2 | 2.4 |
| 天外天塩 | 0.15 | 0.16 | 鶏もも皮つき | 25 | 30 | | | | でんぷん | 0.25 | 0.25 | 上白糖 | 2.2 | 2.64 |
| うすくちしょうゆ | 5.4 | 5.64 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.36 | キャベツ | 25 | 30 | 水 | 2.8 | 2.8 | 米酢 | 1.8 | 2.16 |
| 本みりん | 0.3 | 0.3 | にんじん | 23 | 27.6 | チキンハム | 10 | 12 | 冷凍ブロッコリー | 40 | 48 | オイスターソース | 1.8 | 2.16 |
| 削り節3号だし | 4 | 4 | ごぼう | 27 | 32.4 | たまねぎ | 23 | 28 | 花かつお | 0.5 | 0.6 | トウバンジャン | 0.03 | 0.04 |
| | | | れんこん水煮 | 20 | 24 | にんじん | 9 | 11 | うすくちしょうゆ | 1.8 | 2.16 | スープベースチキン | 3 | 3.6 |
| すし揚げ | 1枚 | 1枚 | 乾しいたけ | 0.4 | 0.48 | ぶなしめじ | 5 | 6 | | | | チンゲンサイ | 50 | 60 |
| 三温糖 | 1.4 | 1.4 | 生しいたけ | 0.4 | 0.48 | マッシュルーム | 5 | 6 | 豚肉ももスライス | 15 | 20 | とうもろこし | 5 | 6 |
| こいくちしょうゆ | 1.8 | 1.8 | さつま揚げ | 10 | 12 | 調理用牛乳 | 40 | 40 | さつまいも2.5cm角切り | 40 | 45 | 天外天塩 | 0.3 | 0.36 |
| 清酒 | 0.4 | 0.4 | 冷凍絹厚揚げ | 10 | 12 | パセリ | 0.5 | 0.5 | 突きこんにやく | 15 | 18 | こしょう | 0.01 | 0.01 |
| 本みりん | 0.2 | 0.2 | 板こんにやく | 25 | 30 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | にんじん | 9 | 11 | | | |
| 水 | 18 | 18 | 冷凍さやいんげん | 5 | 6 | 天外天塩 | 0.6 | 0.65 | だいこん | 15 | 18 | はるさめ | 4 | 4.5 |
| 削り節3号だし | 0.3 | 0.3 | 三温糖 | 1.5 | 1.8 | こしょう | 0.03 | 0.04 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | チキンハム | 10 | 12 |
| | | | うすくちしょうゆ | 2.4 | 2.88 | でんぷん | 1.5 | 1.6 | みそ | 6.9 | 7 | チンゲンサイ | 17 | 20 |
| キャベツ | 17 | 20.4 | こいくちしょうゆ | 2.1 | 2.52 | コンソメ | 0.2 | 0.22 | 煮干し | 4 | 4 | きくらげ | 0.2 | 0.3 |
| きゅうり | 10 | 12 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | | | | | | | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 |
| まぐろ油漬け | 15 | 18 | 本みりん | 0.5 | 0.6 | | | | | | | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 |
| にんじん | 5 | 6 | なし(個包装)50g | 1個 | 1個 | | | | | | | 天外天塩 | 0.12 | 0.13 |
| とうもろこし | 5 | 6 | | | | | | | | | | こしょう | 0.03 | 0.04 |
| 乾しひじき | 1.5 | 1.8 | | | | | | | | | | うすくちしょうゆ | 3.5 | 3.6 |
| うすくちしょうゆ | 2.2 | 2.64 | | | | | | | | | | | | |
| 米酢 | 2.8 | 3.36 | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 1.2 | 1.44 | | | | | | | | | | | | |
| いちごジャム 10g | 1個 | 1個 | | | | | | | | | | | | |
| 減量パン | いちごジャム | | 米飯 | | | パン | | | きのこご飯 | | | 米飯 | | |

| 10(月) | | | 11(火) | | | 12(水) | | | 13(木) | | | 14(金) | | |
|-------|---|---|-----------------|------|------|-------------|------|------|-------------|------|------|-----------|------|------|
| | | | さばのみそ煮 | | | 煮込みおでん | | | ビーンズカレー | | | あじフライ | | |
| | | | 小松菜の和え物 | | | ほうれんそうサラダ | | | ひねぽんサラダ | | | キャベツのごま和え | | |
| | | | ちゃんこ汁 ブルーベリーゼリー | | | (小袋マヨネーズ) | | | | | | なめこ汁 | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| | | | さば切り身 50g | 1切れ | 1切れ | 鶏もも皮つき | 20 | 24 | 牛ひき肉 | 10 | 12 | あじ切り身 50g | 1切れ | 1切れ |
| | | | みそ | 4.5 | 4.5 | じゃがいも | 70 | 84 | 豚ひき肉 | 10 | 12 | 天外天塩 | 0.2 | 0.2 |
| | | | 三温糖 | 4.8 | 4.8 | にんじん | 18 | 21.6 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.36 | こしょう | 0.01 | 0.01 |
| | | | 清酒 | 2 | 2 | だいこん | 18 | 21.6 | にんじん | 20 | 22 | 小麦粉 | 4 | 4 |
| | | | 本みりん | 2 | 2 | 板こんにゃく | 20 | 24 | たまねぎ | 60 | 66 | 鶏卵 | 4 | 4 |
| | | | こいくちしょうゆ | 2.2 | 2.2 | 三温糖 | 0.13 | 0.16 | じゃがいも | 31.5 | 36 | パン粉 | 7 | 7 |
| | | | しょうが | 1.6 | 1.6 | こいくちしょうゆ | 0.18 | 0.22 | ミックスドビーンズ | 20 | 25 | 米ぬか油 | 5 | 5 |
| | | | 水 | 25 | 25 | ごぼう団子 | 15 | 18 | マッシュルーム | 4 | 5 | | | |
| | | | | | | 焼き竹輪 | 10 | 12 | 給食用カレーフレーク | 16 | 18 | キャベツ | 50 | 60 |
| | | | こまつな | 40 | 48 | 三温糖 | 1.3 | 1.56 | ウスターソース | 2 | 2.2 | 上白糖 | 0.3 | 0.36 |
| | | | にんじん | 3 | 3.6 | こいくちしょうゆ | 1.8 | 2.16 | ケチャップ | 2 | 2 | うすくちしょうゆ | 2 | 2.4 |
| | | | 上白糖 | 0.6 | 0.72 | うすくちしょうゆ | 3.3 | 3.96 | りんご | 3 | 3.53 | いりごま | 0.4 | 0.48 |
| | | | うすくちしょうゆ | 1.76 | 2.11 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | 赤ワイン | 0.5 | 0.6 | | | |
| | | | | | | 本みりん | 0.5 | 0.6 | 天外天塩 | 0.2 | 0.25 | なめこ | 8 | 10 |
| | | | 鶏つくね | 30 | 35 | 削り節 3号だし | 2 | 2.4 | ガラムマサラ | 0.02 | 0.04 | 木綿豆腐 | 40 | 45 |
| | | | ごぼう | 10 | 12 | 水 | 70 | 75 | ココナツミルク | 2.5 | 3 | たまねぎ | 20 | 25 |
| | | | チンゲンサイ | 20 | 24 | | | | | | | にんじん | 10 | 12 |
| | | | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.2 | ほうれんそう | 15 | 18 | 親鶏素焼きスライス | 18 | 21.6 | 乾燥湯葉 | 1 | 1.2 |
| | | | スープベースチキン | 15 | 15 | 冷凍ほうれんそう | 15 | 18 | にんじん | 5 | 6 | 根深ねぎ | 10 | 12 |
| | | | 天外天塩 | 0.2 | 0.22 | スクール糸かまぼこ | 8 | 9.6 | きゅうり | 10 | 12 | みそ | 6.9 | 7 |
| | | | うすくちしょうゆ | 3.5 | 3.8 | ぶなしめじ | 5 | 6 | もやし | 20 | 24 | 煮干し | 4 | 4 |
| | | | | | | キャベツ | 17 | 20.4 | キャベツ | 20 | 24 | | | |
| | | | ブルーベリーゼリー 40g | 1個 | 1個 | うすくちしょうゆ | 0.3 | 0.36 | 上白糖 | 2.2 | 2.64 | | | |
| | | | | | | 小袋マヨネーズ 8g | 1袋 | | 米酢 | 2.2 | 2.64 | 菜飯の素 | | |
| | | | | | | 小袋マヨネーズ 10g | 1袋 | 1袋 | うすくちしょうゆ | 3.19 | 3.83 | | | |
| | | | | | | | | | ゆず果汁 | 0.88 | 1.06 | | | |
| | | | | | | | | | ツインミール(米粒麦) | | | | | |
| | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 麦ご飯 | | | 菜飯 | | |

| 17(月) | | | 18(火) | | | 19(水) | | | 20(木) | | | 21(金) | | |
|------------|------|------|------------|------|------|--------------------|------|------|----------|------|------|----------------|------|------|
| トマトオムレツ | | | 豚肉とキムチの炒め物 | | | ささみフライ | | | お好み焼き | | | 青パパイヤのチンジャオロース | | |
| ジャーマンポテト | | | 魚麵のすまし汁 | | | ボイルキャベツ(小袋とんかつソース) | | | かす汁 | | | トックスープ | | |
| さつまいものスープ | | | 焼きのり | | | ミネストローネスープ | | | | | | | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| トマトオムレツ60g | 1個 | 1個 | 豚肉ももスライス | 30 | 36 | ささみフライ(乳卵抜き)50g | 1本 | 1本 | 豚肉ばらスライス | 24 | 24 | 牛肉ももばらスライス | 45 | 54 |
| チキンハム(角切り) | 10 | 12 | 豚肉ばらスライス | 20 | 24 | 米ぬか油 | 5 | 5 | 米ぬか油 | 0.2 | 0.2 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 |
| 男爵 | 45 | 54 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | キャベツ | 40 | 48 | キャベツ | 43 | 43 | にんじん | 10 | 12 |
| たまねぎ | 10 | 12 | はくさいキムチ | 10 | 12 | 天外天塩 | 0.1 | 0.12 | 鶏卵 | 40 | 40 | 青パパイヤ | 20 | 24 |
| パセリ | 0.4 | 0.48 | キャベツ | 34 | 40.8 | こしょう | 0.01 | 0.01 | 小麦粉 | 14.5 | 14.5 | ピーマン | 15 | 18 |
| 天外天塩 | 0.2 | 0.24 | 大豆もやし | 15 | 18 | 小袋とんかつソース | 1袋 | 1袋 | 長いも | 9.5 | 9.5 | もやし | 12 | 14.4 |
| こしょう | 0.02 | 0.02 | ぶなしめじ | 10 | 12 | 豚肉ももスライス | 10 | 15 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | しょうが | 0.48 | 0.58 |
| ショルダーベーコン | 10 | 12 | オイスターソース | 0.5 | 0.6 | 米ぬか油 | 0.2 | 0.25 | あおのり | 0.3 | 0.3 | こいくちしょうゆ | 3.6 | 4.32 |
| さつまいも | 35 | 40 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | ベーコン | 5 | 7 | お好みソース | 11 | 11 | 清酒 | 0.5 | 0.6 |
| たまねぎ | 28.2 | 33 | こいくちしょうゆ | 3 | 3.6 | ABCマカロニ | 3 | 3.5 | ウスターソース | 1.8 | 1.8 | 三温糖 | 2 | 2.4 |
| にんじん | 9 | 11 | 魚麵 | 20 | 25 | じゃがいも | 35 | 40 | さけ角切り | 20 | 25 | オイスターソース | 1 | 1.2 |
| セロリー | 3.25 | 4 | にんじん | 10 | 12 | たまねぎ | 20 | 25 | だいこん | 15 | 18 | トック | 25 | 30 |
| 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | 乾燥湯葉 | 1 | 1.2 | にんじん | 9 | 10 | 油揚げ | 2 | 2.2 | にんじん | 6 | 7 |
| 天外天塩 | 0.65 | 0.7 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | ごぼう | 9 | 10.8 | にんじん | 13 | 15.6 | えのきたけ | 7 | 9 |
| こしょう | 0.03 | 0.04 | うすくちしょうゆ | 3.6 | 3.8 | トマトホール缶 | 10 | 12 | ごぼう | 9 | 10.8 | にら | 3 | 3 |
| | | | 天外天塩 | 0.15 | 0.16 | パセリ | 0.45 | 0.45 | 突きこんにやく | 15 | 18 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 |
| | | | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | 天外天塩 | 0.12 | 0.13 |
| | | | 削り節 3号だし | 4 | 4 | 天外天塩 | 0.62 | 0.68 | 酒かす | 3.5 | 4.5 | うすくちしょうゆ | 4.2 | 4.3 |
| | | | 焼きのり4切6枚入 | 1袋 | 1袋 | こしょう | 0.02 | 0.03 | みそ | 6.7 | 6.8 | | | |
| | | | | | | | | | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | | | |
| | | | | | | | | | 削り節 3号だし | 4 | 4 | | | |
| | | | | | | | | | 乾燥カリカリ梅 | | | | | |
| パン | | | 米飯 | | | パン | | | 梅ご飯 | | | 米飯 | | |

| 24(月) | | | 25(火) | | | 26(水) | | | 27(木) | | | 28(金) | | |
|-----------------|------|------|-----------------------------|------|------|----------------------|------|------|---------------------------------|------|------|----------------------|-----|------|
| チリコンカン ハムサラダ | | | 焼き魚(さわら) おひたし 厚揚げの中華煮 | | | 鶏肉と里芋の揚げ煮 ごまけんちん汁 | | | 豚肉のアップルソース 白菜のおかか和え ふのみそ汁 | | | 親子丼 チンゲンサイのいろどり和え | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| 豚ひき肉 | 30 | 36 | さわら切身 50g | 1切れ | 1切れ | 冷凍里芋 | 35 | 42 | 豚肉ももスライス | 60 | 72 | 鶏もも皮つき | 30 | 35 |
| 米ぬか油 | 0.2 | 0.24 | 天外天塩 | 0.2 | 0.2 | 鶏もも皮つき | 40 | 48 | たまねぎ | 7 | 8.4 | 米ぬか油 | 0.2 | 0.25 |
| たまねぎ | 47 | 56.4 | | | | でんぷん | 5 | 6 | りんご | 6 | 7.2 | 鶏卵 | 34 | 38 |
| にんじん | 18 | 21.6 | こまつな | 34 | 40.8 | 米ぬか油 | 7 | 8.4 | ケチャップ | 7 | 8.4 | たまねぎ | 75 | 85 |
| ピーマン | 4.25 | 5.1 | もやし | 23 | 27.6 | にんじん | 18 | 21.6 | ウスターソース | 2.9 | 3.48 | にんじん | 15 | 18 |
| 蒸し大豆 | 30 | 36 | 上白糖 | 0.22 | 0.26 | 板こんにやく | 20 | 24 | 上白糖 | 0.35 | 0.42 | 乾しいたけ | 0.6 | 0.7 |
| にんにく | 0.3 | 0.36 | うすくちしょうゆ | 2.7 | 3.24 | 冷凍さやいんげん | 5 | 6 | こいくちしょうゆ | 1.2 | 1.44 | おつゆふ | 1.5 | 1.6 |
| ウスターソース | 2.5 | 3 | | | | 三温糖 | 1.6 | 1.92 | 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | 根深ねぎ | 4.5 | 4.5 |
| ケチャップ | 10 | 12 | 鶏もも皮つき | 20 | 24 | うすくちしょうゆ | 1.8 | 2.16 | | | | 三温糖 | 1.3 | 1.45 |
| トマトピューレ | 20 | 24 | 米ぬか油 | 0.1 | 0.12 | こいくちしょうゆ | 2.65 | 3.18 | はくさい | 65 | 78 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 2.8 |
| チリパウダー | 0.01 | 0.01 | 冷凍絹厚揚げ | 35 | 42 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | うすくちしょうゆ | 2.4 | 2.88 | こいくちしょうゆ | 4 | 4.6 |
| 天外天塩 | 0.3 | 0.36 | にんじん | 15 | 18 | 本みりん | 0.5 | 0.6 | 花かつお | 0.4 | 0.48 | 清酒 | 0.5 | 0.5 |
| こしょう | 0.02 | 0.02 | たけのこ水煮 | 15 | 18 | 水 | 5 | 6 | | | | 本みりん | 0.5 | 0.5 |
| パセリ | 0.9 | 1.08 | チンゲンサイ | 17 | 20.4 | | | | たまねぎ | 30 | 35 | 削り節 3号だし | 2 | 2 |
| | | | たまねぎ | 65 | 78 | 木綿豆腐 | 30 | 35 | 油揚げ | 2 | 2.2 | | | |
| チキンハム | 12 | 14.4 | トウバンジャン | 0.08 | 0.10 | だいこん | 15 | 18 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.3 | キャベツ | 26 | 31.2 |
| キャベツ | 35 | 42 | うすくちしょうゆ | 2 | 2.4 | 鶏もも皮なし | 10 | 12 | おつゆふ | 1.2 | 1.3 | チンゲンサイ | 34 | 40.8 |
| きゅうり | 10 | 12 | こいくちしょうゆ | 1.2 | 1.44 | にんじん | 10 | 12 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | にんじん | 5 | 6 |
| とうもろこし | 5 | 6 | 三温糖 | 0.75 | 0.9 | 突きこんにやく | 12 | 14 | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | とうもろこし | 5 | 6 |
| 上白糖 | 1.1 | 1.32 | 清酒 | 1 | 1.2 | ごぼう | 10 | 12 | 削り節 3号だし | 4 | 4 | ポークハム | 8 | 9.6 |
| 米酢 | 2.8 | 3.36 | オイスターソース | 0.8 | 0.96 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | みそ | 6.9 | 7 | うすくちしょうゆ | 2.6 | 3.12 |
| うすくちしょうゆ | 2.2 | 2.64 | 中華スープの素 | 0.5 | 0.6 | 油揚げ | 2 | 2.2 | | | | 上白糖 | 0.4 | 0.48 |
| | | | でんぷん | 2 | 2.4 | いりごま | 2 | 2.2 | | | | | | |
| | | | ごま油 | 1 | 1.2 | 米ぬか油 | 0.1 | 0.12 | | | | | | |
| | | | | | | 天外天塩 | 0.15 | 0.17 | | | | | | |
| | | | | | | うすくちしょうゆ | 3.6 | 3.8 | | | | | | |
| | | | | | | 出し昆布 | 0.6 | 0.6 | | | | | | |
| | | | | | | 削り節 3号だし | 4 | 4 | | | | | | |
| パン | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 米飯 | | | 米飯 | | |

| 31(月) | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------|----|---|---|----|---|---|----|---|---|----|---|---|
| きのこスパゲティ ピッコロサラダ (小袋和風ドレッシング) | | | | | | | | | | | | | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 |
| スパゲティ | 35 | 42 | | | | | | | | | | | | |
| ベーコン | 12 | 14.4 | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30 | 36 | | | | | | | | | | | | |
| ぶなしめじ | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| 生しいたけ | 3.5 | 4.2 | | | | | | | | | | | | |
| マッシュルーム | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| 米ぬか油 | 0.5 | 0.6 | | | | | | | | | | | | |
| 天外天塩 | 0.3 | 0.36 | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.04 | 0.05 | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 1.6 | 1.92 | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 30 | 36 | | | | | | | | | | | | |
| チキンハム(角切り) | 15 | 18 | | | | | | | | | | | | |
| 冷凍むき枝豆 | 12 | 14.4 | | | | | | | | | | | | |
| 和風ドレッシング 8ml | 1袋 | 1袋 | | | | | | | | | | | | |
| 黒砂糖 | | | | | | | | | | | | | | |
| 減量黒糖パン | | | | | | | | | | | | | | |