南地区			2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
	No. 11	中学校		中学校	No. 4	中学校	No. 3	中学校	No. 15	中学校
	<米飯>	242	<米飯>	242	<一食中華麺>	230	<米飯>	242	<食パン>	105
	<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>	206
	くサバの煮つけ>	į	<鶏肉と大豆の煮物>		 		くツナごはん>		<煮込みハンパーグ>	
使	サバ	60	大豆	15 6	サラダ油	0.7	魚のオイル漬け	20	サラダ油	0. 6
火	-	1		1				1		
	しょうが		サラダ油		にんにく		砂糖		たまねぎ	12
	ねぎ		しょうが		県産豚肉(平切)		しょうゆ		ハンバーグ	80
	ざらめ		ねぎ		にんじん		しょうが		ケチャップ	3. 84
_	しょうゆ		鶏肉(2㎝角切)		太もやし	î	さやいんげん (冷)		ウスターソース	3
用	本みりん		砂糖	1. 3	きくらげ (スライス)	1.4	いり卵	19. 5	砂糖	0. 84
	調味酒	4. 8	調味酒	2. 6	なると巻き	14		ļ	でん粉	0. 48
		ļ	しょうゆ	2. 6	キャベツ	21	くさといものそぼろ煮>	}		ļ
	<キャベツの甘酢あえ>	i		i	鶏ガラスープの素	1.12	サラダ油	0. 29	<小松菜のソテー>	ļ
	キャベツ	48	<小松菜のおひたし>	ļ	塩		鶏肉(ミンチ用)		サラダ油	0.36
食	にんじん		こまつな	30	しょうゆ		調味酒		こまつな	30
R	塩	0.24	にんじん		こしょう		さといも		太もやし	24
	砂糖				ねぎ	i i			ホールコーン(冷)	8. 4
			太もやし	1		9. 8	にんじん			
	うすくちしょうゆ		油揚げ	3. 6		į	砂糖	1.44		0. 24
	酢	i	けずり節		<春巻き>		しょうゆ		こしょう	0.02
材			本みりん		春巻き	50		ļ	洋風スープの素	0. 24
	<豚汁>	i	うすくちしょうゆ	2. 16	油	5	<大根の岐福(ぎふ)味噌汁>	i		ļ
	県産豚肉(平切)	12		ļ		ļ	大根	30	くさつまいものクリームスープ>	
	大根	24	くかきたま汁>		<切り干し大根の中華炒め>	ļ	えのきだけ	8. 4	サラダ油	0. 6
	ごぼう		干しいたけ (ホール)	0.6	ごま油		豆腐		ベーコン	6
	さといも		豆腐		切り干し大根(せん)		けずり節		たまねぎ	24
	こんにゃく		けずり節		チンゲンサイ		赤みそ		にんじん	9. 6
	豆腐		塩		厚揚げ(冷)		こまつな		さつまいも	30
	けずり節		うすくちしょうゆ	2. 4		0. 12		į	塩	0. 24
	赤みそ		でん粉		鶏ガラスープの素	0. 12			こしょう	0. 02
	ねぎ		液卵		こしょう	0. 02			洋風スープの素	0.96
		ļ	ほうれん草	12	オイスターソース	0.96		į	米粉	3. 6
		ļ		į	しょうゆ	0. 6		į	牛乳 (調理用)	36
		ļ		ļ		ļ		ļ		ļ
l		ļ		ļ		ļ		ļ		ļ
		ļ.		ļ		ļ		ļ		
		!		ļ		ļ		ļ		
		!		ļ		ļ		ļ		
		ļ		į		į		į		ļ
		ļ		į		į		į		ļ
		ļ		į		į		į		ļ
		İ				İ				ļ
		İ				į				ļ
i		ļ								İ
İ										İ
		İ				İ				İ
		ļ								İ
				<u> </u>		i		<u> </u>		į

南地区			9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
	No. 10	中学校	No. 8	中学校	No. 9	中学校	No. 6	中学校		中学校
	<食パン>	105	<米飯>	242	<ソフト麵>	230	<米飯>	242	<米飯>	242
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206
	<チリコンカン>	:	くちくわの香味揚げ>	į	<肉味噌>		<高野豆腐の卵とじ>		<豚丼>	İ
	サラダ油		ちくわ		サラダ油		サラダ油		サラダ油	0. 65
	にんにく	0. 26	青のり粉		鶏肉(ミンチ用)	28	鶏肉(切込)	19. 5	県産豚肉(平切)	45. 5
	県産豚肉(ミンチ用)	32. 5	紅しょうが	2. 1	しょうが	0. 28	たまねぎ	39	ごぼう	9. 1
	たまねぎ	13	小麦粉	12. 75	調味酒	1. 12	にんじん	6. 5	たまねぎ	39
	金時豆	15. 6			たまねぎ	63	干しいたけ (ホール)		にんじん	13
	ウスターソース	2. 34			にんじん		高野豆腐		しらたき	32. 5
	ケチャップ	5. 85		7.0	けずり節		砂糖		かまぼこ	9. 1
	塩		くひじきの煮物>	į	砂糖	8. 4			砂糖	2. 34
				0.00		1				
	こしょう		サラダ油		赤みそ		うすくちしょうゆ		しょうゆ	4. 55
	赤とうがらし		にんじん		でん粉		けずり節		ねぎ	6. 5
食			ひじき (長)	3. 6			液卵	39		į.
	<コーンキャベツ>	ļ	高野豆腐(細)	2. 4	<揚げ大豆>			ł	<切り干し大根のハリハリ漬け>	ļ
	キャベツ	48	油揚げ	2. 4	大豆	12	<煮びたし>	ł	切り干し大根(せん)	4. 8
	ホールコーン (冷)	12	けずり節	0. 6	角切昆布	2. 4	はくさい	48	にんじん	8. 4
	洋風スープの素		砂糖		でん粉		こまつな		せん切り昆布	0.96
	塩	1	しょうゆ	2. 4			にんじん		砂糖	1. 2
	こしょう		さやいんげん (冷)	3. 6			本みりん		しょうゆ	2. 4
		0.02	C (50.101) 10 (14)	3.0	<u>-</u>					
			44-415	ļ	4 14 14 46 14 14 5 5		うすくちしょうゆ	2. 16		2. 4
	<ポテトスープ>	:	くさつま汁>		<炒めなます>	1 :	けずり節		本みりん	0. 6
	ベーコン		鶏肉(切込)		サラダ油	0.6			一味とうがらし	0. 01
	たまねぎ	24	ごぼう		大根		くさといもの岐福(ぎふ)味噌汁>	ļ		}
	にんじん		大根		にんじん		大根	24	<花麩のすまし汁>	
	じゃがいも	48	さつまいも	24	油揚げ	2. 4	さといも	30	干しいたけ(ホール)	0. 6
	洋風スープの素		けずり節		砂糖		油揚げ		えのきだけ	8. 4
	塩		赤みそ		本みりん		けずり節		豆腐	24
	こしょう		白みそ	5. 1			赤みそ	10.0	花麩	7. 2
									けずり節	1. 8
		ļ ļ	ねぎ	8. 4	しょうゆ	1	ねぎ	1		
	<チーズ>			İ	塩	0. 12			塩	0. 24
	角チーズ	10		İ				İ	うすくちしょうゆ	2. 4
		į		ļ				ł	ほうれん草	12
				ļ				ļ		ļ
				i i				ł		į.
				i i				ł		į.
		!								1
		!								1
		!								1
				1				1		1
		į į		-				İ		İ
				į				İ		İ
				İ				İ		İ
				İ				İ		
				ļ				ļ		-
				ļ				ļ		ļ
						<u> </u>				

南地区			. 辛川于汉和及职立 16日(火)		17日(水)		18日(木)		p.s 19日(金)	
	No. 7	中学校		中学校		中学校		中学校		į
	<米飯>	242	<米飯>	242	<ソフト麺>	230	<米飯>	242		
	<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>	206		
		ļ				ļ				
	<白菜鍋>		<ビビンバ丼>		<中華あんかけ>		<アジの磯辺揚げ>			
使	肉団子		サラダ油		サラダ油	0. 7	アジ	50		
	はくさい	48	県産豚肉(ミンチ用)	45. 5	しょうが	0. 28	しょうが	0. 6		ļ
	干しいたけ (ホール)		にんにく		県産豚肉(平切)		調味酒	1. 2		
	きくらげ (スライス)		しょうが		調味酒		小麦粉	9. 6		
	しめじ		砂糖		しょうゆ		米粉	1. 2		
用	にんじん		しょうゆ		たまねぎ		青のり粉	0. 24		
	けずり節		本みりん		にんじん		油	6		Ì
	うすくちしょうゆ		ぜんまい(水煮)		たけのこ(レトルト)	7				
	本みりん		油揚げ		干しいたけ(ホール)	1 12	<おかかあえ>			İ
	塩		砂糖		きくらげ (スライス)		にんじん	6		ļ
食	ねぎ		しょうゆ		鶏ガラスープの素		太もやし	24		
K	16 C	'-	ごま油	0.65	塩		ほうれん草	30		
	<金時豆の甘煮>		にんじん		こしょう		けずり節	0.36		
	金時豆		太もやし		砂糖		うすくちしょうゆ	1. 8		
	砂糖		ほうれん草		しょうゆ		本みりん	0. 6		
材	塩		しょうゆ		調味酒		花かつお	0.36		
171	しょうゆ	0.12	た から		でん粉	4. 2		0.30		
	C 2 719		こしょう		ごま油	–	<けんちん汁>			
	<五目きんぴら>		コチュジャン	0.39			ごま油	0. 72		
	サラダ油	0. 6		0.39	くさつまいもチップス >		ごぼう	8. 4		
	ごぼう		<シナモンビーンズ>		さつまいも	10	大根	24		
	にんじん		大豆	14. 4			さといも	30		
	つきだしこんにゃく		でん粉	14. 4			にんじん	12		į
	あげはんぺん		油	1. 13			油揚げ	3. 6		ļ
	めいはんへん さやいんげん (冷)		^油 シナモンシュガー		<辣白菜>		田物り 豆腐	24		
	砂糖	0.96			しょうが		立腐 けずり節	1.8		
	ひ楣しようゆ		<卵入りわかめスープ>		にんじん	3. 6		0.36		
		1	く卵入りわかのスーフン			i i		2. 4		
	本みりん		キャヘソ 鶏ガラスープの素	0.96	はくさい		しょうゆ ねぎ	2. 4 8. 4		
	塩 白ごま(いり)				^塩 サラダ油			8. 4		
		1.2				1.44 0.03		į l		į
	一味とうがらし		こしょう		赤とうがらし					
			うすくちしょうゆ	0.96		2. 4				
		U.S.	カットわかめ		砂糖	1. 2				
			錦糸卵	9. 6		ļ				
			ねぎ	6						į
								 		ļ
İ		ļ								ļ
										ļ
						į		i		
				į		į				<u> </u>

南地区	22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
	No. 16	中学校	No. 12	中学校	No. 1	中学校		中学校	No. 13	中学校
	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<コッペパン>	91	<米飯>	242
	<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>		<牛乳>	206
								į		
	<タラのゆず味噌かけ>	İ	<肉じゃが>	į	<豚肉と厚揚げの味噌炒め>	İ	<フライドチキン>	İ	くカレーライス>	İ
使	タラ(角切)	48	サラダ油	0.65	サラダ油	0.65	鶏肉(2cm角切)	65	サラダ油	0. 6
	調味酒	1.92	県産豚肉(平切)	19. 5	しょうが	1. 3	調味酒	0. 52	にんにく	0. 24
	米粉	3.84	たまねぎ	39	県産豚肉(平切)	39	しょうが	0. 52	しょうが	0. 12
	油	4. 8	にんじん	13	調味酒	1. 3	にんにく	0. 26	県産豚肉(平切)	36
	白みそ	1.92	じゃがいも	78	しょうゆ	0.65	小麦粉	6. 5	塩	0. 24
用	砂糖	1. 92	砂糖	1.56	たまねぎ	32. 5	米粉	1.04	こしょう	0.06
	本みりん	0.48	しょうゆ		厚揚げ(冷)	45	チリパウダー		たまねぎ	48
	調味酒		けずり節		砂糖		オールスパイス	0.03	にんじん	18
1	ゆず	0.006	さやいんげん (冷)	9. 1	しょうゆ	0. 91	塩	0.09	じゃがいも	60
		İ		ļ	本みりん	1.3	こしょう	0.02	サイコロチーズ	4. 8
食	<冬至かぼちゃ>	į	<厚焼き卵>	į	赤みそ	3. 25			洋風スープの素	1.44
	かぼちゃ(角切)	60	厚焼き卵	60	でん粉	0.65			リンゴペースト	3. 6
	砂糖	1 2	., ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				<グリーンポテト>	ļ	ケチャップ	2. 4
	本みりん	–	<みぞれ汁>	ļ	くごまあえ>	İ	じゃがいも	60	ウスターソース	2. 4
	うすくちしょうゆ		大根	42	こまつな	24		0.18		0. 6
	けずり節		えのきだけ		しめじ		こしょう	1	小麦粉	4. 8
11/3	(7) J.M.		干しいたけ(ホール)		太もやし		パセリ(乾)		マーガリン	4. 8
	<打ち込み汁>	ļ	豆腐		けずり節	0.6		0.00	カレー粉	0.84
	鶏肉(切込)	19	けずり節		本みりん	1	くかぶのスープ>	ļ	脱脂粉乳	4. 8
	ごぼう		塩		しょうゆ		ベーコン	6	かにか日イグノチも	4.0
	大根		^塩 うすくちしょうゆ		すりごま		たまねぎ	10	<豆のマリネ>	
	にんじん		こねぎ	3. 6			にんじん		大豆	9. 6
	こんにゃく	12	-14 - 2	3.0	<こぶ汁>	į	かぶ		砂糖	0.96
	干しいたけ(ホール)		<みかん>		せん切り昆布	0.04	かふ 洋風スープの素		^{砂楣} うすくちしょうゆ	0. 90
			みかん		ごぼう	0. 64 8. 4			サラダ油	1.44
	油揚げ	3. 0 8. 4	みかん	55						0. 72
	ねぎ けずり節			ļ	大根		こしょう		砂糖	0. 72
		1.8		ļ	にんじん	i	ブロッコリー	12	塩	
	しょうゆ	3. 6		į	さといも	30		į	こしょう	0.02
	塩	0.36		ļ	こんにゃく		くデザート>	00	酢	2. 4
	冷凍うどん	24		ļ	豆腐		デザート	30	たまねぎ	6
				İ	けずり節	1. 8		ļ	にんじん	3. 6
		ļ			しょうゆ	3. 6		-	パセリ	0. 36
		İ		ļ	塩	0.36		ļ		
		į		į				ļ	<コーンもやし>	
				!					太もやし	42
		ļ		ļ		į			ホールコーン(冷)	12
		ļ				İ			洋風スープの素	0. 24
				!					塩	0. 12
1		ļ		1					こしょう	0. 02
i		İ		-		ł				
1		1								
		į						į		