令和5年10月詳細献立表

2日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦粉)	100
	牛乳	206
ビーンズカレー	鶏ひき肉	21
	ガーリック	0.01
	サラダ油	2.8
	レトルトミックスビーンズ	42
	じゃがいも	28
	たまねぎ	84
	にんじん	28
	りんご	7
	干しぶどう	1.4
	レンズ豆	7
	小麦粉	8.4
	カレー粉	1.12
	マーガリン(調理用)	8.4
	煮汁	
	トマトケチャップ	4.2
	ソース	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	コンソメスープのもと	1.4
	ワイン(赤)	1.4
	ローレル	0.01
	水	28
	塩	0.07

2日(月)

献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ	レトルトみかんシロップ漬け	18
	パインアップル(くさび形)缶	48
	黄桃(角切り)缶	18
	一食型抜きチーズ	15

3日(火)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
腸活きんぴらごぼう	にんじん	12
	ごぼう	18
	茎わかめ	12
	すりごま	2.4
	サラダ油	1.2
	しょうゆ麹	3.6
	みりん	0.6
	一味唐辛子	0.01
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	塩	0.12
	ごま油	0.36

3日(火)

献立名	材料名	量(g)
魚団子のすまし汁	(冷)魚すり身団子	35
	豆腐	42
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	はくさい	28
	(冷)小松菜(カット)	14
	しょうゆ(こいくち)	0.87
	しょうゆ(うすくち)	4.34
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.14

4日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食のり佃煮	8
シューマイ	(冷)シューマイ	36
大学いも	さつまいも	50
	揚げ油	3.5
	砂糖	3
	しょうゆ(こいくち)	1
はるさめスープ	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	42
	きくらげ(スライス)	1.4
	緑豆はるさめ	7
	レトルトうずら卵	28
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	中華スープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03

5日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さんまのしょうが煮	(冷)さんま	50
	しょうが	2.5
	三温糖	5
	酒	2.7
	みりん	2.7
	しょうゆ(こいくち)	11.3
	水	15
もやしのごま酢和え	もやし	56
	すりごま	4.2
	砂糖	0.84
	酢	2.38
	しょうゆ(こいくち)	2.38
	塩	0.14
豚汁	豚肉(スライス)	14
	豆腐	28
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	だいこん	28
	はくさい	35
	こんにゃく	14
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119

令和5年10月詳細献立表

6日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ビビンバ風どんぶり	牛肉(スライス)	26
	しょうが	0.2
	サラダ油	0.39
	酒	0.91
	しょうゆ(こいくち)	1.69
	豆板じゃん	0.09
	もやし	39
	小松菜	32.5
	砂糖	0.36
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	豆板じゃん	0.26
	サラダ油	0.91
	鶏卵	39
	砂糖	1.3
	塩	0.13
	サラダ油	1.95
藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	42
	たまねぎ	42
	塩わかめ	7
	白ねぎ	7
	コンソメスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)ムース	50

10日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
レバーのケチャップ煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	54
	しょうが	0.6
	トマトケチャップ	7.2
	砂糖	2.4
	ソース	5.4
	水	12
野菜ソテー	にんじん	14
	キャベツ	49
	サラダ油	0.7
	塩	0.21
	洋こしょう	0.01
五目スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	にんじん	21
	キャベツ	42
	(冷)小松菜(カット)	14
	レトルトうずら卵	28
	コンソメスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

11日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
チキンの照り煮	鶏肉(角切り)	56
	砂糖	1.68
	酒	1.12
	みりん	2.24
	しょうゆ(こいくち)	3.36
	でん粉	0.21
	水	0.42
キャベツソテー	キャベツ	56
	サラダ油	0.7
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

令和5年10月詳細献立表

16日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
スクランブルエッグ ポテト入り	豚ひき肉	19.5
	たまねぎ	13
	にんじん	6.5
	サラダ油	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	鶏卵	65
	牛乳(調理用)	3.9
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
	マーガリン(調理用)	1.3
	サラダ油	0.65
	じゃがいも	26
	一食ケチャップ	8
豆乳スープ ベーコン入り	ベーコン	14
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	キャベツ	42
	(冷)とうもろこし	7
	コンソメスープのもと	0.7
	米みそ(白)	5.6
	無調整豆乳	56
	水	35
	塩	0.14

17日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
厚揚げの炒め物 ジャチャンドウフ風	鶏ひき肉	28
	厚揚げ	98
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	たけのこ水煮	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	(冷)小松菜(カット)	14
	サラダ油	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	中華スープのもと	0.98
	砂糖	0.7
	みりん	2.8
	コチュジャン	0.7
	でん粉	0.7
	水	1.4
	塩	0.14
	水	
焼きししゃも	(冷)ししゃも(子持ち)	20

17日(火)

献立名	材料名	量(g)
海藻ごまサラダ	海藻ミックス	0.7
	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	すりごま	2.8
	ごま油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	酢	1.4
	砂糖	0.7

令和5年10月詳細献立表

23日(月)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	19.5
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.3
	(冷)水煮大豆	58.5
	じゃがいも	52
	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	(冷)グリンピース	6.5
	粉末チーズ	2.6
	トマトケチャップ	13
	ソース	6.5
	水	13
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
アーモンドサラダ	にんじん	14
	キャベツ	56
	アーモンド(スライス)	4.2
	サラダ油	2.1
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

24日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
きびなごのかば焼き	(冷)きびなご(子持ち)	49
	でん粉	1.4
	小麦粉	2.1
	揚げ油	4.2
	しょうが	0.42
	酒	1.26
	砂糖	1.54
	しょうゆ(こいくち)	2.52
	みりん	1.26
	水	1.4
さつま汁	鶏肉(厚切り)	14
	さつまいも	56
	にんじん	28
	だいこん	35
	こんにゃく	14
	ごぼう	7
	白ねぎ	7
	みずな	7
	干ししいたけ(全形)	0.7
	もどし汁	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	112

24日(火)

献立名	材料名	量(g)
みかん	みかん	75

25日(水)

献立名	材料名	量(g)
	キャロットパン(小麦粉)	70
	牛乳	206
グリーンシチュー	鶏肉(角切り)	26
	じゃがいも	65
	たまねぎ	26
	にんじん	26
	カットしめじ	13
	小松菜	19.5
	サラダ油	1.3
	小麦粉	3.9
	マーガリン(調理用)	3.9
	牛乳(調理用)	52
	脱脂粉乳	5.2
	水	5.2
	コンソメスープのもと	1.64
	昆布茶	0.55
	水	26
	塩	0.17
	洋こしょう	0.03

25日(水)

献立名	材料名	量(g)
トマトオムレツ	(冷)トマトオムレツ	50
イタリアンドレッシングサラダ	キャベツ	56
	とうもろこし(ホール)缶	7
	オリーブ油	2.1
	酢	2.8
	ガーリック	0.03
	塩	0.21
	洋こしょう	0.01

献立名	材料名	量(g)

令和5年10月詳細献立表

26日(木)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
八宝菜	豚肉(スライス)	13
	(冷)角天ぷら	13
	たまねぎ	39
	にんじん	19.5
	キャベツ	52
	白ねぎ	13
	たけのこ水煮	13
	きくらげ(スライス)	1.95
	サラダ油	2.08
	しょうゆ(こいくち)	3.12
	でん粉	2.08
	水	4.16
	ごま油	0.31
	塩	0.16
	洋こしょう	0.03
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

26日(木)

献立名	材料名	量(g)
黄花湯(ホアンホワタン)	鶏卵	28
	たまねぎ	35
	えのきだけ	7
	ほうれんそう	14
	酒	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	中華スープのもと	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	水	126
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食アーモンドいりこ	10

27日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	26
	厚揚げ	32.5
	(冷)角天ぷら	26
	じゃがいも	39
	にんじん	19.5
	だいこん	52
	こんにゃく	26
	レトルトうずら卵	32.5
	三温糖	3.9
	しょうゆ(こいくち)	6.5
	水	19.5
キャベツとにんじんのごま酢和え	にんじん	14
	キャベツ	56
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	塩	0.14
あさりの佃煮	あさりの佃煮	21

30日(月)

献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコアンドホワイト	11
ポテトのチーズ煮	ベーコン	6.5
	じゃがいも	78
	きざみチーズ	10.4
	マーガリン(調理用)	1.3
	コンソメスープのもと	0.26
	水	
	洋こしょう	0.01
レンズ豆のスープ	レンズ豆	14
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	28
	トマト(角切り)缶	14
	(冷)とうもろこし	14
	コンソメスープのもと	2.1
	カレー粉	0.28
	水	119
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
メロン	メロン	30

31日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
栗ご飯	鶏肉(こま切れ)	13
	油揚げ	6.5
	にんじん	13
	干ししいたけ(全形)	0.65
	もどし汁	
	カットしめじ	6.5
	糸こんにゃく	13
	レトルト蒸し栗(カット)	19.5
	砂糖	1.3
	酒	1.3
	みりん	0.65
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	しょうゆ(うすくち)	2.6
いわしのみりん干し	(冷)いわしのみりん干し	40

31日(火)

献立名	材料名	量(g)
うちこみ汁	冷凍うどん	35
	はくさい	42
	にんじん	14
	だいこん	49
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.28