

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
中華どんぶり	豚肉(スライス)	10
	しょうが	0.5
	サラダ油	1.5
	(冷)いか(短冊)	10
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	はくさい	50
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1
	小松菜	10
	レトルトうずら卵	20
	中華スープのもと	0.5
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	0.5
	水	15
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
シューマイ	(冷)シューマイ	18
バナナ	バナナ*1本	64.8

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
しょうが煮	(冷)いわし	50
	しょうが	2
	三温糖	4.5
	酒	2.5
	みりん	2.5
	しょうゆ(こいくち)	9
	水	15
もやしのごま酢和え	もやし	40
	にんじん	5
	すりごま	2
	砂糖	0.6
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	塩	0.1
さといものみそ汁	厚揚げ	30
	さといも	20
	だいこん	25
	小松菜	15
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	

6日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
牛肉とじゃがいもの含め煮	牛肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	糸こんにゃく	35
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	2
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
ひじきのごまサラダ	レトルトまぐろ油漬け	10
	にんじん	10
	干しひじき	1.5
	すりごま	2
	サラダ油	1.5
	砂糖	1
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
豆腐のクリーム煮	マカロニ(エルボ)	4
	塩	0.05
	鶏肉(厚切り)	10
	豆腐	70
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	45
	脱脂粉乳	4
水	4	
コンソメスープのもと	1	
水	5	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	20
	キャベツ	30
	一食イタリアンドレッシング	8

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
	揚げ油	2.5
キャベツの青のり	キャベツ	40
	サラダ油	0.5
	青のり	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15
豚汁	豚肉(スライス)	10
	豆腐	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	20
	はくさい	20
	こんにゃく	10
	かつお菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	6
いりこ(だし用)	3	
水	85	

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
カレーうどん	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコアンドホワイト	11
	乾めん	30
	鶏肉(厚切り)	10
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	40
	にんじん	5
	白ねぎ	5
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.5
砂糖	0.2	
ソース	1.5	
コンソメスープのもと	2	
ローレル	0.01	
水	100	
塩	0.1	
アーモンド炒め	ベーコン	5
	にんじん	5
	キャベツ	35
	アーモンド(荒)	3
	サラダ油	0.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

10日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
レバーのからめ煮	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	40	
	しょうが	1	
	たまねぎ	10	
	砂糖	1.3	
	オイスターソース	2.7	
	しょうゆ(こいくち)	1	
	酒	0.7	
	水	5	
	ブロッコリー	ブロッコリー	20
		塩	0.05
	えび団子のすまし汁	(冷)えび団子	30
		緑豆はるさめ	3
にんじん		5	
みずな		10	
たまねぎ		20	
しょうゆ(うすくち)		3.5	
こんぶ(だし用)		0.5	
かつお節(だし用)		2	
水		90	
塩		0.15	

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
肉みそおでん	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)厚揚げ	40
	(冷)角天ぷら	20
	レトルトうずら卵	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	50
	こんにゃく	20
	しょうゆ(こいくち)	1
	こんぶ(だし用)	1
	水	50
	鶏ひき肉	10
	酒	0.8
	水	5
砂糖	5.5	
みりん	0.8	
米みそ(白)	5	
麦みそ	4.5	
キャベツとにんじんのアーモンド和え	にんじん	5
	キャベツ	35
	アーモンド(荒)	3
	砂糖	0.3
	しょうゆ(こいくち)	1.5

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ツナドレッシング	レトルトまぐろスープ煮	20
	にんじん	5
	キャベツ	35
	ドレッシング	7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
はくさいのチャウダー	ベーコン	5
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	20
	はくさい	30
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	サラダ油	1.5
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1.5
	水	15
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	
一食(冷)ぶどうゼリー	40	

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
チキンライス	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	30
	たまねぎ	50
	にんじん	15
	トマト(角切り)缶	15
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.3
	ソース	0.5
	コンソメスープのもと	1
	ローレル	0.01
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
オムレツ	(冷)プレーンオムレツ	50
キャベツとだいこんの	にんじん	5
	だいこん	20
	たまねぎ	20
	キャベツ	40
	コンソメスープのもと	2
	水	85
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
大学豆	(冷)水煮大豆	25
	小麦粉	1.5
	プレスハム(厚切り)	10
	さつまいも	50
	揚げ油	8
	干しぶどう	3
	(冷)グリーンピース	3
	砂糖	4
	しょうゆ(こいくち)	1.6
チンゲンサイのスープ	鶏卵	20
	たまねぎ	25
	(冷)チンゲンサイ(カット)	30
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	1
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.3
	中華スープのもと	1.2
	水	95
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	



22日(水)		
献立名	材料名	量(g)
みそラーメン	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
	中華めん	25
	豚肉(スライス)	10
	サラダ油	0.3
	砂糖	0.2
	酒	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	キャベツ	25
	(冷)チンゲンサイ(カット)	15
	もやし	20
	(冷)とうもろこし	10
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1
	白ねぎ	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	麦みそ	8
	豚骨スープのもと	2
	コンソメスープのもと	0.5
	(冷)鶏がらスープストック	15
	水	105
ごま油	0.5	
塩	0.15	
洋こしょう	0.03	

22日(水)		
献立名	材料名	量(g)
大豆入り青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	青のり	0.3
	サラダ油	0.3
	砂糖	3
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6

24日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ぬかみそさばのさばのみそだき	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	ぬかみそ	12
	三温糖	4.5
	酒	3
	みりん	3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	一味唐辛子	0.03
	水	20
ゆず香和え	はくさい	45
	ゆず果汁	0.9
	しょうゆ(うすくち)	1.8
根菜汁	豚肉(スライス)	5
	油揚げ	5
	にんじん	10
	だいこん	30
	ごぼう	10
	白ねぎ	5
	こんにゃく	8
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.15

27日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
とりすき	鶏肉(厚切り)	30
	焼き豆腐	50
	たまねぎ	40
	はくさい	40
	白ねぎ	10
	糸こんにゃく	30
	切りふ	2
	サラダ油	1
	三温糖	4
	酒	1.6
	しょうゆ(こいくち)	7
あさりと野菜のごま酢和え	あさりの佃煮	20
	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	すりごま	3
	酢	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.05

28日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ハンバーグのきのこソース	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	たまねぎ	20
	カットしめじ	15
	エリンギ	5
	サラダ油	1
	デミグラスソース	3.3
	トマトピューレ	3.3
	砂糖	1.1
	ソース	1.1
	ワイン(赤)	1.1
	でん粉	0.3
	水	0.6
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

28日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ABCスープ	マカロニ(アルファベット)	5
	塩	0.05
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	キャベツ	25
	ブロッコリー	10
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	
	一食パリパリいりこ	5

