

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの煮め	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	糸こんにゃく	20
	(冷)さやいんげん	3
	サラダ油	2
	三温糖	4
	しょうゆ(こいくち)	7
	もやしの酢のもの	もやし
砂糖		0.4
酢		1.3
しょうゆ(こいくち)		1.3
塩		0.08
田作り	いりこ(中ぶり)	6
	サラダ油	0.5
	三温糖	2.3
	しょうゆ(こいくち)	1

11日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
ツナそば	レトルトまぐろ油漬け	30	
	すりごま	3	
	砂糖	1.5	
	酒	0.5	
	みりん	1	
	しょうゆ(こいくち)	2	
	白玉雑煮	(冷)白玉もち	30
		鶏肉(厚切り)	10
にんじん		10	
はくさい		35	
カットしめじ		5	
大葉春菊		5	
しょうゆ(うすくち)		2.5	
こんぶ(だし用)		0.5	
紅白なます	かつお節(だし用)	2	
	水	85	
	塩	0.15	
	にんじん	3	
	だいこん	25	
	砂糖	2	
	酢	5	
	こんぶ(だし用)	0.1	
	塩	0.1	

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
フライサンド	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
	キャベツ	40
	サラダ油	0.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	一食中濃ソース	5
	ABCスープ	マカロニ(アルファベット)
塩		0.05
じゃがいも		30
たまねぎ		10
にんじん		10
キャベツ		30
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(冷)チョコクレープ	30

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食あまおういちごジャム	15
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	10
	ガーリック	0.02
	サラダ油	1
	(冷)水煮大豆	50
	じゃがいも	45
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	(冷)グリーンピース	5
	粉末チーズ	2
	トマトケチャップ	10
	ソース	5
	水	10
キャロットラペ	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	にんじん	30
	アーモンド(細切)	3
	オリーブ油	1.1
	酢	1.8
	砂糖	1.1
塩	0.14	
粒マスタード	0.2	

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ひじきのまぜご飯	ベーコン	10
	にんじん	15
	小松菜	15
	干しひじき	2
	すりごま	3
	サラダ油	1
	砂糖	0.8
	酒	0.8
シューマイ	しょうゆ(こいくち)	2.8
	(冷)シューマイ	18
中華スープ	にんじん	10
	たまねぎ	10
	はくさい	40
	きくらげ(スライス)	1
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	中華スープのもと	1.2
水	100	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

献立名		
献立名	材料名	量(g)

17日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	背割りパン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
ドライカレーサンド	豚ひき肉	20	
	ガーリック	0.01	
	サラダ油	2	
	たまねぎ	35	
	にんじん	20	
	レンズ豆	10	
	(冷)グリーンピース	5	
	カレー粉	0.5	
	砂糖	0.1	
	ソース	0.7	
	コンソメスープのもと	0.7	
	でん粉	0.5	
	水	1	
	塩	0.14	

17日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
豆のチャウダー	ベーコン	5	
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	30	
	じゃがいも	40	
	たまねぎ	15	
	にんじん	10	
	レトルト水煮白いんげん豆	10	
	マーガリン(調理用)	1.5	
	牛乳(調理用)	40	
	脱脂粉乳	3	
	水	3	
	コンソメスープのもと	1.5	
	水	25	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	
	バナナ	バナナ	64.8

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
筑前煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	15
	(冷)さといも	20
	にんじん	15
	ごぼう	10
	こんにゃく	10
	合馬産たけのこ水煮	8
	干しいたけ(全形)	0.5
	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	みりん	0.7
	しょうゆ(こいくち)	3
	塩	0.03
	水	
	納豆	一食納豆
一食かつお節		1
一食しょうゆ		3
かぶのみそ汁	厚揚げ	30
	かぶ	25
	小松菜	20
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3.5
水	90	

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのしょうが煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	3
	三温糖	6.5
	酒	4
	みりん	4
	しょうゆ(こいくち)	13
	水	20
はくさいのゆず香和え	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
だぶ	鶏肉(厚切り)	5
	切りふ	1.5
	厚揚げ	30
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	にんじん	10
	たけのこ水煮	7
	干しいたけ(全形)	0.5
	かつお菜	10
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
塩	0.1	

献立名	材料名	量(g)

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ホワイトシチュー	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	10
	じゃがいも	60
	たまねぎ	25
	にんじん	20
	ブロッコリー	10
	サラダ油	2
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	3
	水	3
	シュレットチーズ	3
	コンソメスープのもと	1.5
	ワイン(白)	3
	ローレル	0.01
	水	30
	塩	0.15
	洋こしょう	0.03

22日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
若松潮風キャベツのコールスロー	キャベツ	40	
	にんじん	5	
	とうもろこし(ホール)缶	5	
	砂糖	0.5	
	酢	1.5	
	ドレッシング	4	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	
	一食ミニりんごゼリー	21	

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐入り中華風煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚ひき肉	20
	しょうが	0.5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1.5
	(冷)豆腐	100
	たまねぎ	15
	にんじん	15
	ほうれんそう	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	6
	でん粉	1
	水	2
ごま油	0.5	
塩	0.15	
はるさめのごま酢和え	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	緑豆はるさめ	3
	すりごま	3
	砂糖	0.6
	酢	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1.8
塩	0.1	

23日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15	

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
オーロラソース	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ココアクリーム	15
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	揚げ油	4
	にんじん	6
	水	
	トマトケチャップ	6.4
	砂糖	0.8
	ソース	1.6
ブロッコリー	ブロッコリー	15
	塩	0.04

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
だいのんのとろりスープ	豚ひき肉	15
	しょうが	0.5
	サラダ油	0.5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	だいこん	40
	みずな	5
	干しいたけ(全形)	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	中華スープのもと	0.7
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.2
	(冷)鶏がらスープストック	10
	水	85
	塩	0.2
洋こしょう	0.02	

25日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ぬかみそだきのいわし	(冷)いわし	50
	ぬかみそ	8
	三温糖	3
	酒	2
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	5
	一味唐辛子	0.03
	水	20
キャベツの大葉春菊と和え	大葉春菊	5
	にんじん	5
	キャベツ	20
	すりごま	3
	砂糖	0.3
	しょうゆ(こいくち)	1.2
わかめ産みそ汁	厚揚げ	30
	たまねぎ	10
	じゃがいも	20
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	

26日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいキャロットパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
煮こみうどん	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	油揚げ	5
	(冷)角天ぷら	10
	にんじん	5
	はくさい	30
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	6
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	115	
アーモンド炒め	小松菜	15
	キャベツ	30
	アーモンド(細切)	4
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
パインアップル(缶)	パインアップル(くさび形)缶	25

29日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
だいこんカレー	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	だいこん	80
	たまねぎ	30
	にんじん	25
	りんご	10
	(冷)グリーンピース	5
	小麦粉	6
	カレー粉	0.8
	マーガリン(調理用)	6
	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	25
塩	0.1	

29日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ミックスフルーツ	パインアップル(くさび形)缶	20
	黄桃(角切り)缶	20
	レトルト牛乳寒天	30

30日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
じゃがいもマスタード炒め	フランクフルトソーセージ	10
	じゃがいも	60
	たまねぎ	10
	サラダ油	1
	粒マスタード	1.2
	ドレッシング	5
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	
野菜スープ	たまねぎ	10
	にんじん	15
	キャベツ	35
	ブロッコリー	20
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	

30日(火)		
献立名	材料名	量(g)

31日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
だいごんと豚肉の ごまみそ煮	豚肉(スライス)	15	
	だいごん	100	
	サラダ油	1	
	すりごま	3	
	三温糖	3.5	
	みりん	2	
	酒	2	
	しょうゆ(うすくち)	1.5	
	麦みそ	5	
	ごま油	0.2	
	水		
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	5	
	鶏卵	20	
	たまねぎ	10	
	にんじん	10	
	えのきだけ	5	
	かつお菜	10	
	しょうゆ(うすくち)	2.5	
	でん粉	1	
	水	2	
	いりこ(だし用)	3	
	こんぶ(だし用)	0.5	
水	85		
塩	0.2		

31日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	みかん	75.2
みかん		

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)