令和6年1月詳細献立表

10日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにゃく	28
	(冷)さやいんげん	4.2
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
もやしの酢の物	もやし	56
	砂糖	0.56
	酢	1.82
	しょうゆ(こいくち)	1.82
	塩	0.11
田作り	いりこ(中ぶり)	7.2
	サラダ油	0.6
	三温糖	2.76
	しょうゆ(こいくち)	1.2

11日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ツナそぼろご飯	レトルトまぐろ油漬け	42
	すりごま	4.2
	砂糖	2.1
	酒	0.7
	みりん	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.8
白玉雑煮	(冷)白玉もち	42
	鶏肉(厚切り)	14
	にんじん	14
	はくさい	49
	カットしめじ	7
	大葉春菊	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	119
	塩	0.21
紅白なます	にんじん	3.6
	だいこん	30
	砂糖	2.4
	酢	6
	こんぶ(だし用)	0.12
	塩	0.12

12日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
フィッシュフライ	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
キャベツソテー	キャベツ	48
	サラダ油	0.6
	塩	0.06
	洋こしょう	0.01
ABCスープ	マカロニ(アルファベット)	7
	塩	0.07
	じゃがいも	42
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	キャベツ	42
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	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)	80
	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)	13
	ガーリック	0.03
	サラダ油	1.3
	(冷)水煮大豆	65
	じゃがいも	58.5
	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
キャロットラペ	にんじん	42
	アーモンド(細切)	4.2
	オリーブ油	1.54
	酢	2.52
	砂糖	1.54
	塩	0.2
	粒マスタード	0.28

15日(月)

献立名	材料名	量(g)
かぼちゃグラタン	(冷)かぼちゃグラタン	60

令和6年1月詳細献立表

17日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ドライカレー	豚ひき肉	26
	ガーリック	0.01
	サラダ油	2.6
	たまねぎ	45.5
	にんじん	26
	レンズ豆	13
	(冷)グリンピース	6.5
	カレー粉	0.65
	砂糖	0.13
	ソース	0.91
	コンソメスープのもと	0.91
	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.18

17日(水)

献立名	材料名	量(g)
豆のチャウダー	ベーコン	6.5
	(冷)白花豆白いんげん豆ペースト	39
	じゃがいも	52
	たまねぎ	19.5
	にんじん	13
	レトルト水煮白いんげん豆	13
	マーガリン(調理用)	1.95
	牛乳(調理用)	52
	脱脂粉乳	3.9
	水	3.9
	コンソメスープのもと	1.95
	水	33
	塩	0.13
	洋こしょう	0.03
黄桃(缶)	黄桃(角切り)缶	30

18日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
筑前煮	鶏肉(角切り)	21
	(冷)さといも	28
	にんじん	21
	ごぼう	14
	こんにゃく	14
	合馬産たけのこ水煮	11.2
	干ししいたけ(全形)	0.7
	サラダ油	1.4
	三温糖	2.1
	みりん	0.98
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	塩	0.04
	水	
いわしカリカリフライ	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2

18日(木)

献立名	材料名	量(g)
かぶのみそ汁	厚揚げ	42
	かぶ	35
	小松菜	28
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.9
	水	126

19日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	70
	ゆず果汁	1.4
	しょうゆ(うすくち)	2.8

19日(金)

献立名	材料名	量(g)
だぶ	鶏肉(厚切り)	7
	切りふ	2.1
	厚揚げ	42
	(冷)かまぼこ(細切り)	14
	にんじん	14
	たけのこ水煮	9.8
	干ししいたけ(全形)	0.7
	かつお菜	14
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126
	塩	0.14

令和6年1月詳細献立表

22日(月)

献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	70
	牛乳	206
ホワイトシチュー	鶏肉(厚切り)	14
	じゃがいも	84
	たまねぎ	35
	にんじん	28
	ブロッコリー	14
	サラダ油	2.8
	小麦粉	4.2
	マーガリン(調理用)	4.2
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	4.2
	水	4.2
	シュレットチーズ	4.2
	コンソメスープのもと	2.1
	ワイン(白)	4.2
	ローレル	0.01
	水	42
	塩	0.21
	洋こしょう	0.04

22日(月)

献立名	材料名	量(g)
あらびきウインナー	あらびきウインナー	20
若松潮風キャベツのコールスロー	キャベツ	56
	にんじん	7
	とうもろこし(ホール)缶	7
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	ドレッシング	5.6
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

23日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豆腐入り中華風煮	豚ひき肉	28
	しょうが	0.7
	ガーリック	0.01
	サラダ油	2.1
	(冷)豆腐	140
	たまねぎ	21
	にんじん	21
	ほうれんそう	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	砂糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	8.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
	塩	0.21
はるさめのごま酢和え	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	緑豆はるさめ	4.2
	すりごま	4.2
	砂糖	0.84
	酢	1.68
	しょうゆ(こいくち)	2.52
	塩	0.14

23日(火)

献立名	材料名	量(g)
あさりの佃煮	あさりの佃煮	18

24日(水)

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
レバーのオーロラソース	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	揚げ油	5.2
	にんじん	7.8
	水	
	トマトケチャップ	8.32
	砂糖	1.04
	ソース	2.08
ブロッコリー	ブロッコリー	18
	塩	0.05

24日(水)

献立名	材料名	量(g)
だいこんのとろーりスープ	豚ひき肉	19.5
	しょうが	0.65
	サラダ油	0.65
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	だいこん	52
	みずな	6.5
	干ししいたけ(全形)	0.65
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	中華スープのもと	0.91
	でん粉	1.3
	水	2.6
	ごま油	0.26
	(冷)鶏がらスープストック	13
	水	111
	塩	0.26
	洋こしょう	0.03
	一食ヨーグルト	105

令和6年1月詳細献立表

25日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
いわしのぬかみそだき	(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
大葉春菊とキャベツのごま和え	大葉春菊	7
	にんじん	7
	キャベツ	28
	すりごま	4.2
	砂糖	0.42
	しょうゆ(こいくち)	1.68
藍島産わかめのみそ汁	厚揚げ	42
	たまねぎ	14
	じゃがいも	28
	塩わかめ	4.2
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

25日(木)

献立名	材料名	量(g)
バナナ	バナナ	64.8

令和6年1月詳細献立表

30日(火)

献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
鮭のチーズ焼き	(冷)塩鮭切身	40
	シュレットチーズ	8
じゃがいもとソーセージのマスタード炒め	フランクフルトソーセージ	8
	じゃがいも	48
	たまねぎ	8
	サラダ油	0.8
	粒マスタード	0.96
	ドレッシング	4
	塩	0.08
	洋こしょう	0.02

30日(火)

献立名	材料名	量(g)
野菜スープ	たまねぎ	14
	にんじん	21
	キャベツ	49
	ブロッコリー	28
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

31日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
だいこんと豚肉のごまみそ煮	豚肉(スライス)	18
	だいこん	120
	サラダ油	1.2
	すりごま	3.6
	三温糖	4.2
	みりん	2.4
	酒	2.4
	しょうゆ(うすくち)	1.8
	麦みそ	6
	ごま油	0.24
	水	
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3

31日(水)

献立名	材料名	量(g)
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	7
	鶏卵	28
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	えのきだけ	7
	かつお菜	14
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	119
	塩	0.28
みかん	みかん	75.2

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)