令和6年3月詳細献立表

1日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ちらしずし	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	3
	にんじん	10
	糸こんにゃく	5
	カットしめじ	5
	干ししいたけ(全形)	1
	もどし汁	
	(冷)さやいんげん	5
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	塩	0.05
	砂糖	2
	酢	4
	塩	0.05
	鶏卵	25
	砂糖	0.8
	塩	0.08
	サラダ油	1.2

1日(金)

献立名	材料名	量(g)
な花しんじょのすまし汁	(冷)魚すり身(白身魚)	20
	小麦粉	1.5
	な花	3
	にんじん	15
	はくさい	30
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	3.6
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	100
	塩	0.12
	一食ひなあられ	10

4日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ハヤシライス	牛肉(スライス)	20
	ガーリック	0.02
	サラダ油	2
	たまねぎ	70
	にんじん	20
	小麦粉	3
	トマトピューレ	20
	トマトケチャップ	10
	砂糖	1.5
	ソース	2.5
	コンソメスープのもと	1
	ローレル	0.01
	水	35
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	20
	レトルトまぐろスープ煮	10
	キャベツ	15
	すりごま	3
	サラダ油	1.4
	砂糖	0.5
	酢	0.9
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	塩	0.03
	一食(冷)ガトーショコラ	30

5日(火)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
レバーのバーベキューソース和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	揚げ油	4
	りんご	10
	かぼす果汁	0.14
	砂糖	1.4
	酢	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
しらす入り青のりキャベツ	しらす干し	2
	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	0.1

5日(火)

献立名	材料名	量(g)
中華スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	きくらげ(スライス)	1
	ほうれんそう	10
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	中華スープのもと	0.8
	水	90
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

献立名	材料名	量(g)

令和6年3月詳細献立表

6日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	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
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	35
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1
	白ねぎ	5
	中華スープのもと	0.4
	砂糖	0.7
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.4
	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

6日(水)

献立名	材料名	量(g)
黄花湯(ホアンホワタン)	鶏卵	20
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	小松菜	10
	酒	2
	しょうゆ(こいくち)	2
	中華スープのもと	0.8
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.3
	(冷)鶏がらスープストック	10
	水	90
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
バナナ	バナナ＊1本	64.8

7日(木)

献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ハンバーグのケチャップ煮	(冷)ハンバーグ	60
	トマトケチャップ	7
	砂糖	2
	ソース	4
	水	20
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
春キャベツのチャウダー	ベーコン	5
	とうもろこし(ホール)缶	25
	じゃがいも	20
	キャベツ	40
	たまねぎ	30
	マーガリン(調理用)	2
	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	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

8日(金)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコアンドホワイト	11
ラーメン	中華めん	25
	焼き豚	10
	たけのこ水煮	5
	(冷)チンゲンサイ(カット)	20
	もやし	20
	きくらげ(スライス)	1.5
	白ねぎ	10
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	中華スープのもと	1.5
	(冷)豚骨スープのもと	2.5
	ごま油	1
	(冷)鶏がらスープストック	15
	水	105
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
小松菜とコーンのソテー	小松菜	10
	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	20
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

11日(月)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	糸こんにゃく	35
	サラダ油	1
	三温糖	4
	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	15
	にんじん	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

献立名	材料名	量(g)

令和6年3月詳細献立表

12日(火)

献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ポテトドレッシングサラダサンド	じゃがいも	50
	にんじん	10
	キャベツ	10
	とうもろこし(ホール)缶	10
	ドレッシング	10
	砂糖	1.5
	酢	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
いりこと大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	6
	いり大豆	4
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7

12日(火)

献立名	材料名	量(g)
はくさいのミルクスープ	ベーコン	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	はくさい	50
	サラダ油	1
	牛乳(調理用)	60
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1
	水	20
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

13日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
二色ご飯	鶏ひき肉	40
	酒	2
	しょうが	0.3
	三温糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	3
	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5
根菜汁	豚肉(スライス)	10
	油揚げ	5
	にんじん	15
	だいこん	20
	しょうが	1
	こんにゃく	20
	えのきだけ	10
	小松菜	15
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.15
	一食(冷)瀬戸内レモンゼリー	40

14日(木)

献立名	材料名	量(g)
	小さい米粉パン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
藍島産わかめ入りかやくうどん	乾めん	30
	鶏肉(厚切り)	10
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	たまねぎ	25
	にんじん	5
	塩わかめ	5
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.1
野菜のアーモンド炒め	小松菜	15
	キャベツ	30
	アーモンド(荒)	3
	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
	一食(冷)ムース	50

15日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
チキンカレーライス	鶏肉(角切り)	30
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	とうもろこし(ホール)缶	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
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	45
	塩	0.1
ヨーグルトサラダ	レトルトみかんシロップ漬け	10
	パインアップル(くさび形)缶	40
	黄桃(角切り)缶	10
	醗酵乳	10

19日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのごま煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	6
	一味唐辛子	0.01
	水	20
	すりごま	4
	酢	1
ゆかり和え	キャベツ	40
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
たけのこのみそ汁	厚揚げ	25
	たまねぎ	30
	たけのこ水煮	10
	(冷)小松菜(カット)	15
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

令和6年3月詳細献立表

21日(木)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	15
	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
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
ゆで野菜サラダごま風味	キャベツ	40
	にんじん	10
	すりごま	3
	サラダ油	1.5
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

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)

献立名	材料名	量(g)