令和6年4月詳細献立表

12日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
どんぶり 牛肉のしぐれ煮	牛肉(スライス)	20
	たけのこ水煮	20
	糸こんにゃく	10
	しょうが	0.3
	サラダ油	1.2
	砂糖	2.7
	みりん	1.1
	しょうゆ(こいくち)	3.8
	キャベツ	30
	しょうゆ(うすくち)	0.7
白玉すまし汁	(冷)白玉もち	30
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	しょうゆ(うすくち)	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.15

15日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
新にんじんのホワイトシチュー	鶏肉(厚切り)	15
	じゃがいも	50
	たまねぎ	35
	にんじん	25
	とうもろこし(ホール)缶	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	4
	水	4
	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

15日(月)

献立名	材料名	量(g)
いろどり豆サラダ	レトルトミックスビーンズ	10
	レトルトまぐろスープ煮	10
	キャベツ	25
	にんじん	5
	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

16日(火)

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
栄養満点!小松菜ひじきの炒め煮(ごま入り)	しらす干し	1.5
	油揚げ	5
	にんじん	10
	小松菜	15
	干しひじき	1.5
	すりごま	1
	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	みりん	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	ごま油	0.3
春キャベツのみそ汁	じゃがいも	20
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	キャベツ	30
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

17日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ねじりパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
レバーのケチャップ煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	40
	しょうが	0.4
	トマトケチャップ	5.3
	砂糖	1.8
	ソース	4
	水	10
ラハノサラダ	キャベツ	40
	とうもろこし(ホール)缶	10
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリック	0.02
	オレガノ	0.01
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01
レヴィシアスープ	ベーコン	10
	レトルトひよこ豆	10
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	コンソメスープのもと	1
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

18日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
いり豆腐	鶏肉(厚切り)	10
	しめ豆腐	85
	鶏卵	20
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	(冷)ほうれんそう(カット)	15
	サラダ油	1.5
	三温糖	3
	しょうゆ(うすくち)	4
	塩	0.15
もやしのごま酢和え	もやし	40
	にんじん	3
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.08

令和6年4月詳細献立表

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
キャベツとにんじんのごま和え	にんじん	10
	キャベツ	35
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	しょうゆ(こいくち)	2
藍島産わかめのみそ汁	厚揚げ	35
	たまねぎ	20
	小松菜	10
	塩わかめ	2
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

22日(月)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	豚ひき肉	20
	たまねぎ	40
	にんじん	30
	(冷)グリンピース	5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	0.5
	トマトピューレ	25
	砂糖	1
	ソース	4
	コンソメスープのもと	0.5
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
ツナサラダ	レトルトまぐろ油漬け	20
	にんじん	5
	キャベツ	35
	ノンエッグマヨネーズ	7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

23日(火)

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(厚切り)	20
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1.5
	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	10
	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
手作りミックスフルーツゼリー	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	30
	黄桃(角切り)缶	10
	アガー	0.5
	砂糖	1.5
	みかんシロップ	10
	水	10

24日(水)

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
皿うどん	中華めん	20
	豚肉(スライス)	10
	にんじん	15
	キャベツ	50
	きくらげ(スライス)	1.5
	白ねぎ	5
	サラダ油	1.6
	しょうゆ(こいくち)	4.7
	鶏がらスープのもと	0.9
	でん粉	2.5
	水	5
	ごま油	0.5
	水	30
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
浦上そぼろ	(冷)角天ぷら	7
	ごぼう	10.5
	にんじん	7
	糸こんにゃく	14
	もやし	17.5
	サラダ油	0.7
	かつおだしのもと	0.14
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	砂糖	0.98
	みりん	0.35
	塩	0.02

24日(水)

献立名	材料名	量(g)
	一食ミニあまおういちごゼリー	21

令和6年4月詳細献立表

25日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
厚揚げのうま煮	鶏肉(厚切り)	10
	厚揚げ	40
	にんじん	10
	切り干しだいこん	5
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	三温糖	3
	しょうゆ(こいくち)	4
	水	
青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	4
	青のり	0.2
	サラダ油	0.2
	砂糖	1.4
	みりん	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.3

25日(木)

献立名	材料名	量(g)
かきたま汁	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	白ねぎ	5
	みずな	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	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	95
	塩	0.2

26日(金)

献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(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	1.5
	(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	3
	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
野菜のアーモンド炒め	小松菜	10
	キャベツ	35
	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)チョコプリン	40

30日(火)

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	30
	にんじん	15
	糸こんにゃく	15
	(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
あさりと野菜のドレッシング和え	あさりの佃煮	10
	にんじん	10
	キャベツ	35
	サラダ油	1.1
	酢	1.4
	塩	0.06

献立名	材料名	量(g)