

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あさり ひじき ごつ 飯 の	あさりの佃煮	14
	干しひじき	4.2
	小松菜	7
	にんじん	7
	レトルトまぐろ油漬け	7
	サラダ油	1.12
	砂糖	1.12
	しょうゆ(こいくち)	2.94
	酒	1.12
	水	
あじ の つ み 入 れ 汁	(冷)魚すり身(あじ)	21
	しょうが	0.7
	小麦粉	1.54
	豆腐	42
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	白ねぎ	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	119	
バナナ	バナナ*1本	64.8

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ジ ア 厚 揚 チ ヤ ン 炒 ド め ウ フ 風	鶏ひき肉	33.6
	(冷)厚揚げ(2cm角)	100.8
	たまねぎ	50.4
	にんじん	16.8
	たけのこ水煮	8.4
	小松菜	16.8
	サラダ油	1.68
	しょうゆ(こいくち)	8.4
	鶏がらスープのもと	1.54
	砂糖	0.84
	みりん	3.36
	コチュジャン	0.84
ニ ラ と も や し の ナ ム ル	でん粉	0.84
	水	1.68
	塩	0.17
	水	
	もやし	49
	にら	14
	すりごま	4.2
	ごま油	0.7
	砂糖	0.28
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	豆板じゃん	0.21
	一食パリパリいりこ	5

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
た け の こ ご 飯	鶏肉(こま切れ)	18
	油揚げ	8.4
	にんじん	18
	たけのこ水煮	24
	糸こんにゃく	18
	(冷)さやいんげん	6
	三温糖	1.44
	酒	1.44
	しょうゆ(うすくち)	5.76
	水	
か つ お の 角 煮	(冷)かつお(角切り)	35
	しょうが	1.7
	三温糖	3.8
	酒	2.3
	みりん	2.3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	水	12
じ ゃ が い も の み そ 汁	じゃがいも	49
	たまねぎ	42
	(冷)ほうれんそう(カット)	28
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	
	一食(冷) 柏もち	40

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
チ リ コ ン カ ン	豚ひき肉	19.5
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.3
	(冷)水煮大豆	39
	レトルトミックスビーンズ	19.5
	レンズ豆	13
	たまねぎ	65
	とうもろこし(ホール)缶	13
	トマト(角切り)缶	39
	トマトケチャップ	8.45
	チリソース	2.21
	コンソメスープのもと	1.69
	ソース	2.08
	でん粉	0.65
	水	1.3
塩	0.13	
洋こしょう	0.01	
ア ー モ ン ド サ ラ ダ	キャベツ	45.5
	きゅうり	13
	アーモンド(スライス)	6.5
	サラダ油	1.95
	酢	1.95
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
魚 と だ い ず の み そ が ら め	(冷)ホキ(角切り)	42
	でん粉	5.6
	小麦粉	2.8
	サラダ油	1.4
	水	7
	(冷)水煮大豆	42
	小麦粉	2.8
	揚げ油	8.4
	しょうが	0.28
	三温糖	2.1
	みりん	1.12
麦みそ	4.9	
水	2.8	
五 目 ス ー プ	(冷)かまぼこ(細切り)	7
	にんじん	14
	キャベツ	35
	たまねぎ	21
	小松菜	21
	きくらげ(スライス)	2.1
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	126
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
パ イ ン ア ッ プ ル (缶)	パイナップル(くさび形)缶	30

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
ウインナー あらびき	あらびきウインナー	20
じゃがいものクリーム煮	ベーコン	13
	じゃがいも	130
	たまねぎ	65
	(冷)グリーンピース	6.5
	サラダ油	1.3
	牛乳(調理用)	39
	脱脂粉乳	6.5
	水	6.5
	コンソメスープのもと	1.3
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
アーモンドの炒め	しらす干し	1.4
	小松菜	28
	キャベツ	42
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
チキンオンザカレーライス	豚肉(スライス)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(冷)グリーンピース	6.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	59
	塩	0.13
	鶏肉(カツ・から揚げ用30g)	30
	ガーリックパウダー	0.02
塩	0.18	
洋こしょう	0.02	
小麦粉	3	
サラダ油	2	

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
甘夏入りミックスフルーツ	甘夏かん缶	20
	パインアップル(くさび形)缶	30
	黄桃(角切り)缶	10

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食お茶ふりかけ	2
藍島産くわがどん入り	冷凍うどん	80
	鶏肉(厚切り)	13
	(冷)かまぼこ(細切り)	13
	たまねぎ	52
	塩わかめ	3.9
	みずな	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.13
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
ベーコンと凍り豆腐の炒め	ベーコン	7
	凍り豆腐(細切り)	7
	小松菜	21
	サラダ油	0.7
	オイスターソース	1.82
	酒	1.4
	みりん	1.4
	塩	0.14
洋こしょう	0.01	

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
肉団子のカラフル甘酢あん	(冷)鶏肉団子	42
	ピーマン	7
	揚げ油	5.6
	たまねぎ	21
	にんじん	14
	サラダ油	2.1
	トマトケチャップ	9.1
	砂糖	9.1
	しょうゆ(こいくち)	0.98
	ソース	2.1
	酢	9.1
	でん粉	0.7
	水	1.4
	水	11.2
	えびシューマイ	(冷)えびシューマイ

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
はるさめスープ	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	キャベツ	26
	にら	6.5
	緑豆はるさめ	6.5
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	鶏がらスープのもと	2.54
	水	130
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03
	(冷)一食瀬戸内レモンゼリー	40

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
イタリアン スパゲッティ	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	2.8
	ウインナーソーセージ	21
	たまねぎ	70
	にんじん	21
	ピーマン	7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.8
	粉末チーズ	1.4
	トマトケチャップ	14
	ソース	7
	塩	0.14
洋こしょう	0.03	
野菜ソテー	キャベツ	28
	小松菜	21
	とうもろこし(ホール)缶	21
	サラダ油	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	一食乳酸菌飲料	133

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
五目厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40
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	42
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	1.4
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
キャベツとにんじんの ごま酢和え	にんじん	6
	キャベツ	36
	すりごま	3.6
	砂糖	0.6
	酢	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.12

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのさっぱり煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	4
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	9
	みりん	3
	一味唐辛子	0.01
	酢	5
	水	20
じゃがいもの きんぴら	じゃがいも	35
	にんじん	7
	すりごま	4.2
	サラダ油	0.7
	三温糖	1.05
	みりん	0.35
	しょうゆ(こいくち)	2.24
	ごま油	0.28
たまねぎのみそ汁	厚揚げ	42
	たまねぎ	49
	塩わかめ	2.8
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
ツナのカレーポテト	レトルトまぐろ油漬け	18
	じゃがいも	60
	たまねぎ	30
	(冷)グリーンピース	6
	サラダ油	1.2
	カレー粉	0.6
	砂糖	0.24
	ソース	0.84
	コンソメスープのもと	0.6
	塩	0.18
ミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	7
	塩	0.07
	ベーコン	7
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	42
	トマト(角切り)缶	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	レンズ豆	14
	サラダ油	1.4
	コンソメスープのもと	1.4
	水	63
	塩	0.14
洋こしょう	0.03	

22日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
いそびなご フライ	(冷)きびなごいそべフライ(子持ち)	49
	揚げ油	4.9
きゅうりの 即席漬け	きゅうり	28
	すりごま	2.8
	きざみ昆布	0.42
	砂糖	3.5
	酢	2.8
むらくも汁	しょうゆ(こいくち)	3.5
	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	42
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	ほうれんそう	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	

23日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食えごまふりかけ	2.5
北キュウバー ソース	(冷)ハンバーグ	80
	たまねぎ	52
	たけのこ水煮	6.5
	マーガリン(調理用)	1.3
	デミグラスソース	8.45
	トマトケチャップ	6.5
	ソース	0.91
	ワイン(赤)	1.69
野菜スープ	ベーコン	6.5
	じゃがいも	52
	たまねぎ	39
	にんじん	13
	キャベツ	26
	コンソメスープのもと	1.56
	水	124
塩	0.2	
	洋こしょう	0.03
	一食ヨーグルト	105

24日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
甘辛レバーポテト	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	じゃがいも	52
	揚げ油	10.4
	トマトケチャップ	3.25
	砂糖	3.25
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	水	
鶏玉わかめの豆苗スープ	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	28
	カット豆苗	14
	たまねぎ	28
	塩わかめ	2.8
	しょうゆ(うすくち)	0.28
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.28
	水	140
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	

27日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
なでしこハヤシライス	豚ひき肉	21
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	70
	にんじん	14
	トマト	70
	じゃがいも	14
	トマトピューレ	39.2
	トマトケチャップ	11.2
	デミグラスソース	14
	砂糖	0.84
	鶏がらスープのもと	1.4
	はちみつ	2.1
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
オールスパイス	0.01	
水	56	
塩	0.14	
キャベツのコールスロー	キャベツ	56
	にんじん	14
	とうもろこし(ホール)缶	7
	砂糖	0.7
	酢	2.1
	ノンエッグマヨネーズ	5.6
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

27日(月)		
献立名	材料名	量(g)
粉ふきいも	じゃがいも	40
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01

28日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カレーホキのニエル	(冷)ホキ切身	40
	塩	0.2
	カレー粉	0.35
	コンソメスープのもと	0.28
	小麦粉	2
	サラダ油	2.8
白いんげん豆のスープ煮	ベーコン	14
	レトルト水煮白いんげん豆	49
	じゃがいも	49
	たまねぎ	49
	にんじん	28
	(冷)グリーンピース	7
	サラダ油	1.4
	コンソメスープのもと	1.68
	水	49
塩	0.21	
洋こしょう	0.03	
ドレッシングサラダ	キャベツ	48
	とうもろこし(ホール)缶	12
	オリーブ油	1.8
	酢	2.4
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.18
	洋こしょう	0.01

29日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
かつおの色ご飯(そぼろ)	レトルトかつお油漬け	32.5
	すりごま	3.9
	砂糖	1.56
	酒	0.52
	みりん	1.04
	しょうゆ(こいくち)	2.21
	鶏卵	39
	砂糖	1.3
	塩	0.13
	サラダ油	1.95
	打ち豆汁	打ち豆
油揚げ		14
にんじん		7
ごぼう		7
(冷)さといも		28
キャベツ		21
みずな		7
白ねぎ		7
米みそ(白)		7
麦みそ		7
いりこ(だし用)	4.2	
水	126	
	一食(冷)甘夏ゼリー	40

30日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ソフトフランスパン(小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食アプリコットジャム	15
シャンピニオンのオムレツソース	(冷)プレーンオムレツ	50
	たまねぎ	21
	カットしめじ	21
	エリンギ	21
	トマト(角切り)缶	14
	ガーリックパウダー	0.04
	オリーブ油	0.7
	乾燥バジル	0.14
	塩	0.28
	洋こしょう	0.01
でん粉	0.42	
水	0.84	
ポタージュクレシ	じゃがいも	35
	たまねぎ	70
	にんじん	70
	乾燥バジル	0.14
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	70
	脱脂粉乳	7
水	7	
コンソメスープのもと	2.1	
水	35	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	

