

1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含め煮	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	45
	にんじん	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
(たれ付)	一食納豆(たれ付)	30
あさりの佃煮と野菜のあさりとごま酢炒め	あさりの佃煮	15
	もやし	20
	キャベツ	20
	サラダ油	1
	すりごま	3
	酢	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	塩	0.04

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
スクランブルエッグ	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	とうもろこし(ホール)缶	20
	ほうれんそう	15
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
レンズ豆のスープ	きざみチーズ(8mm)	5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	ベーコン	5
	レンズ豆	10
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
あさりの佃煮	マーガリン(調理用)	2
	無調整豆乳	40
	コンソメスープのもと	1.5
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

3日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
八宝菜	豚肉(スライス)	15
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	キャベツ	30
	きくらげ(スライス)	1
	サラダ油	1.5
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	でん粉	1.5
	水	3
あさりの佃煮	ごま油	0.3
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	あさりの佃煮	15
厚揚げのスープレシピ	厚揚げ	35
	たまねぎ	35
	塩わかめ	5
	鶏がらスープのもと	1.3
	コチュジャン	0.7
	水	90
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	

6日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
天ぷらもの	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
さといも	(冷)さといも	60
	揚げ油	5.5
	砂糖	2.2
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	でん粉	1
月見汁	水	12.5
	白玉粉	6
	(冷)裏ごしかぼちゃ	6
	水	3
	にんじん	10
	(冷)小松菜(カット)	15
	たまねぎ	40
	しょうゆ(うすくち)	3.2
	こんぶ(だし用)	0.5
チーズポテト	かつお節(だし用)	2
	水	85
	塩	0.1

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ツナのナポリタン	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	2
	レトルトまぐろ油漬け	20
	にんじん	5
	たまねぎ	40
チーズポテト	カットしめじ	5
	とうもろこし(ホール)缶	5
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	1
	トマトケチャップ	12
	トマトピューレ	2
	ソース	0.8
	乾燥バジル	0.01
	塩	0.16
	洋こしょう	0.01
チーズポテト	じゃがいも	40
	粉末チーズ	8
	サラダ油	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
野菜のマスタード炒め	にんじん	5
	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	コンソメスープのもと	0.13
	粒マスタード	0.4
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

8日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
ホ た キ つ の た コ 揚 げ コ ロ	(冷)ホキ(角切り)	40	
	(冷)おろししょうが	1	
	しょうゆ(こいくち)	2.4	
	酒	1.2	
	でん粉	13	
	揚げ油	4.8	
か ぼ す ベ ツ の 和 え	にんじん	10	
	キャベツ	25	
	かぼす果汁	0.7	
	しょうゆ(うすくち)	1.4	
な め こ と み そ 汁	厚揚げ	25	
	たまねぎ	35	
	なめこ	10	
	塩わかめ	5	
	米みそ(白)	5	
	麦みそ	5	
	いりこ(だし用)	3	
	水	90	

9日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
焼 う ど ん	小さいパン(県産小麦粉)	45	
	牛乳	206	
	一食ミルククリーム	15	
	乾めん	25	
	豚肉(スライス)	15	
	(冷)角天ぷら	10	
	たまねぎ	25	
	にんじん	15	
	キャベツ	50	
	白ねぎ	5	
	かつお節	2	
	サラダ油	2	
い り こ と 大 豆 の か ら め 和 え	しょうゆ(こいくち)	2.2	
	ソース	2.7	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	
	いりこ(中ぶり)	5	
	いり大豆	10	
	サラダ油	0.2	
	砂糖	2	
	みりん	0.5	
しょうゆ(こいくち)	0.7		

10日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
腫 い き い き レ バ ー と 野 菜 の 甘 酢 和 え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45	
	たまねぎ	10	
	にんじん	5	
	しょうが	0.5	
	きくらげ(スライス)	0.5	
	サラダ油	0.8	
	トマトケチャップ	0.85	
	砂糖	1.5	
	酢	0.85	
	しょうゆ(こいくち)	1.8	
小 松 菜 の み そ 汁	でん粉	0.8	
	水	1.6	
	厚揚げ	30	
	たまねぎ	20	
	にんじん	15	
	小松菜	15	
	米みそ(白)	5	
麦みそ	5		
いりこ(だし用)	3		
水	90		

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
肉 団 子 の ト マ ト 煮 込 み	(冷)ミートボール	40
	たまねぎ	30
	トマト(角切り)缶	25
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	4
	砂糖	0.8
	ソース	0.8
	コンソメスープのもと	0.2
	ワイン(赤)	0.8
	カレー粉	0.2
	水	5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
も ち 麦 入 り 食 べ る ス ー プ	鶏肉(こま切れ)	5
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	だいこん	35
	(冷)とうもろこし	10
	もち麦	5
	(冷)おろししょうが	0.5
	サラダ油	1
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	75
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚 肉 と ぬ か た だ け の こ の 水	豚肉(角煮用)	40
	たけのこ水煮	15
	こんにゃく	20
	ぬかみそ	3
	三温糖	2.2
	みりん	3.3
	しょうゆ(こいくち)	3.3
	一味唐辛子	0.02
	水	
さ つ ぱ り き い も の び ら	じゃがいも	25
	にんじん	5
	サラダ油	0.5
	三温糖	0.9
	みりん	0.3
	かぼす果汁	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.9
ごま油	0.2	
す ま し 汁		
	豆腐	20
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	小松菜	10
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	100
	塩	0.1

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
風 味 豊 か な 鶏 ご ぼ う ご は ん	鶏ひき肉	20
	しょうが	0.2
	にんじん	10
	ごぼう	20
	小松菜	10
	サラダ油	1.5
	三温糖	1
	酒	1
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	4
	塩	0.05
	すりごま	2
ごま油	0.2	
水		
厚 焼 卵	(冷)五目厚焼卵	40
豆 腐 汁		
	豆腐	30
	にんじん	10
	だいこん	40
	白ねぎ	5
	しょうゆ(こいくち)	3
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
水	75	
塩	0.15	

