

令和7年12月詳細献立表

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ボーケカラーライス	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	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	40
	塩	0.1
即席漬け	切り干しだいこん	4
	きざみ昆布	0.3
	砂糖	2.5
	酢	2
	しょうゆ(こいくち)	2.5

3日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
天ぷらのししゃもの	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	25
炒め煮ひじきの	干しひじき	4
	(冷)水煮大豆	5
	にんじん	10
	サラダ油	1
	三温糖	2.6
	しょうゆ(こいくち)	3.7
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	30
	たまねぎ	25
	だいこん	15
	かつお葉	10
	しょうゆ(うすくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	90
	塩	0.2

4日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
あ 小 ん 松 か 菜 け と う 鶏 ど 肉 ん の	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	15
	カットしめじ	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	115
	塩	0.1
ご まだ ツい ナこ さん ラの ダ	レトルトまぐろ油漬け	8
	だいこん	40
	レトルトひよこ豆	5
	すりごま	2
	ノンエッグマヨネーズ	7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

5日(金)		
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)	15
	しょうが	0.5
	サラダ油	1.5
	(冷)角天ぶら	10
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	はくさい	60
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	鶏がらスープのもと	0.6
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	でん粉	2
	水	4
焼き ギョーザ	ごま油	0.5
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
いりこ と 大 豆 の か ら め 和 え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7
(一 た れ 付)		

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚 肉 と 含 め 煮 が い も の	豚肉(スライス)	15
	じゃがいも	80
	たまねぎ	45
	にんじん	20
	(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
(一 食 納 豆 付)	一食納豆(たれ付)	30
は く さ 煮 い び た し と 小 松 菜 の	(冷)角天ぶら	10
	小松菜	5
	はくさい	30
	三温糖	0.5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	水	5

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ミルクパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
冬至 の 七 福 シ チ ユ ー	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	だいこん	25
	れんこん	5
	カットしめじ	5
	(冷)かぼちゃ	25
	マーガリン(調理用)	2.5
	米粉	3.2
	煮汁	
	無調整豆乳	40
	鶏がらスープのもと	1
	米みそ(白)	4
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
(イ タ リ ア ン ド モ ン ド シ ン グ サ ラ ダ)	にんじん	5
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	アーモンド(スライス)	4
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ス パ イ シ ー ポ テ ト	じゃがいも	30
	サラダ油	1.5
	塩	0.11
	チリパウダー	0.08
	カレー粉	0.08
(ド レ ッ シ ン グ サ ラ ダ)		

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食大豆ふりかけ	2.5
親 子 そ ぼ ろ 煮	鶏ひき肉	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	(冷)さやいんげん	5
	白ねぎ	5
	サラダ油	2
	三温糖	2.5
(ド レ ッ シ ン グ サ ラ ダ)	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
(ド レ ッ シ ン グ サ ラ ダ)	あさりの佃煮	10
	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
カホ レキ ーの ムコ ニロ エコ ルロ	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	(冷)ホキ(角切り)	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
野菜 ソテー	キャベツ	30
	にんじん	5
	サラダ油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ロマ ネス コの クリー ム煮	鶏肉(厚切り)	15
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ロマネスク	20
	かぶ	20
	サラダ油	1.5
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	45
けん ちよ う	脱脂粉乳	3
	水	3
	鶏がらスープのもと	1
	水	30
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
から 揚の げ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ふぐ切身	60
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2
	小麦粉	2.5
	揚げ油	6
みかん	しめ豆腐	80
	油揚げ	3
	(冷)さといも	10
	にんじん	15
	だいこん	40
	こんにゃく	10
	サラダ油	1.6
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	5
	みりん	1
みかん	かつおだしのもと	0.3
	水	10
	塩	0.05

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
カミ ミカ カ ミ チ ミ チ ミ チ ミ 豆 腐 の 中 華 風 ス ー プ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	30
	でん粉	1.6
	小麦粉	1.8
	ごぼう	20
	小麦粉	1.6
	揚げ油	5
	いりこ(中ぶり)	3
	砂糖	2
豆 腐 の 中 華 風 ス ー プ	チ キ ン	2
	酒	2
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	みりん	3.5

16日(火)		
献立名	材料名	量(g)
肉 団 子 の ブ ラ ウ ン ソ ー ス ヘ リ ハ ブ ツ ラ	ライ麦コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ミートボール	40
	たまねぎ	30
	(冷)グリンピース	5
	サラダ油	2
	小麦粉	1
	トマトケチャップ	2.4
	砂糖	0.8
	ソース	1
き の カ シ エ ニ ケ イ ツ ト （） ブ ラ ウ ン ソ ー ス ヘ リ ハ ブ ツ ラ	コンソメスープのもと	1
	ワイン(赤)	1
	ナツメグ	0.01
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	水	10
	鶏がらスープのもと	1
	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
豆 腐 の 中 華 風 ス ー プ		

令和7年12月詳細献立表

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
オーロラバーのソース	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	にんじん	10
	水	
	トマトケチャップ	6.4
	砂糖	0.8
	ソース	1.6
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
かきたまはるさめスープ	緑豆はるさめ	5
	鶏卵	15
	にんじん	5
	たまねぎ	20
	キャベツ	20
	塩わかめ	2
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1
	水	2
	水	100
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚 肉 の し ぐ れ 煮	豚肉(スライス)	30
	たけのこ水煮	20
	しょうが	0.4
	サラダ油	1.8
	砂糖	3.5
	みりん	1.6
	しょうゆ(こいくち)	3.5
キ ヤ ベ ツ ご ま ま 和 ま か え ろ ー ま の	キャベツ	35
	大葉春菊	5
	すりごま	2
	砂糖	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.7
だ み そ こ 汁 の	厚揚げ	20
	にんじん	10
	だいこん	30
	塩わかめ	3
	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)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷) 塩さば	60
塩さ 焼きの		
ゆは ずく 香さ 和い えの	はくさい	50
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2
冬至 のか ぼ ちや 団子汁	小麦粉	8
	(冷) 裹ごしかぼちゃ	8
	水	
	にんじん	10
	だいこん	30
	みずな	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.1