

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
チキンカツカレー(カレー)	豚肉(スライス)	19.5
	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
	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	58.5
	塩	0.13
チキンカツカレー(チキンカツカレー)	(冷)チキンカツ	60
	サラダ油	4

1日(月)		
献立名	材料名	量(g)
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)	100
	牛乳	206
し 天 し し ぶ。 や ら も の	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
炒 ひ じ め 煮 き の	干しひじき	4.8
	(冷)水煮大豆	6
	にんじん	12
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.12
	しょうゆ(こいくち)	4.44
む ら く も 汁	鶏肉(厚切り)	14
	鶏卵	42
	たまねぎ	35
	だいこん	21
	かつお菜	14
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	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

5日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
中華どんぶり	豚肉(スライス)	21
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)角天ふら	14
	たまねぎ	56
	にんじん	14
	はくさい	84
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	鶏がらスープのもと	0.84
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	でん粉	2.8
	水	5.6
	ごま油	0.7
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

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)	6
	いり大豆	6
	サラダ油	0.24
	砂糖	2.4
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.84
(たれ付)		

8日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉じゃがいも	豚肉(スライス)	21
	じゃがいも	112
	たまねぎ	63
	にんじん	28
	(冷)さやいんげん	7
	煮がサラダ油	2.8
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
(たれ付)	一食納豆(たれ付)	30
はくさい	(冷)角天ふら	12
	小松菜	6
	はくさい	36
	三温糖	0.6
	酒	0.6
	しょうゆ(こいくち)	1.68
	水	6

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ミルクパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
冬至の七福シユ	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	28
	にんじん	21
	だいこん	35
	れんこん	7
	カットしめじ	7
	(冷)かぼちゃ	35
	マーガリン(調理用)	3.5
	米粉	4.48
	煮汁	
	無調整豆乳	56
	鶏がらスープのもと	1.4
	米みそ(白)	5.6
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
(アンドモレッソ入り)サラダ	にんじん	6
	キャベツ	36
	とうもろこし(ホール)缶	6
	アーモンド(スライス)	4.8
	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

9日(火)		
献立名	材料名	量(g)
スペイシーポテト	じゃがいも	45
	サラダ油	2.25
	塩	0.17
	チリパウダー	0.12
	カレー粉	0.12
親子そぼろ煮		

10日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏ひき肉	鶏ひき肉	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	(冷)さやいんげん	7
	白ねぎ	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14
ドレッシング和え	あさりの佃煮	14
	ほうれんそう	14
	キャベツ	42
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07
バナナ	バナナ	64.8

## 令和7年12月詳細献立表

11日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食大豆ふりかけ	2.5
カホ レキ ーの ムコ ニロ エコ ルロ	(冷)ホキ(角切り)	56
	塩	0.28
	カレー粉	0.49
	コンソメスープのもと	0.39
	小麦粉	2.8
	サラダ油	3.92
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

12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷) ふぐ切身	60
から揚げの	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2
	小麦粉	2.5
	揚げ油	6
	しめ豆腐	112
けんちよう	油揚げ	4.2
	(冷) さといも	14
	にんじん	21
	だいこん	56
	こんにゃく	14
	サラダ油	2.24
	砂糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	7
	みりん	1.4
	かつおだしのもと	0.42
	水	14
	塩	0.07
みかん	みかん	75.2

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
力 ミ カ ミ チ キ ン う	鶏肉(角切り)	42
	でん粉	2.24
	小麦粉	2.52
	ごぼう	28
	小麦粉	2.24
	揚げ油	7
	いりこ(中ぶり)	4.2
	砂糖	2.8
	酒	2.8
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	みりん	4.9
豆腐の中華風スープ	豆腐	42
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	キャベツ	28
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.89
	鶏がらスープのもと	1.82
	ごま油	0.42
	水	140
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	28
	厚揚げ	42
	(冷)角天ぶら	28
	じゃがいも	56
	にんじん	21
	だいこん	56
	こんにゃく	21
	三温糖	4.2
	しょうゆ(こいくち)	7
	水	21
アーモンドの炒め	キャベツ	56
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.28
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
マカロニあべ川	マカロニ(ホイール)	12
	塩	0.05
	きなこ	5
	砂糖	5
	塩	0.05

18日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
オーロラバーのス	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	にんじん	13
	水	
	トマトケチャップ	8.32
	砂糖	1.04
	ソース	2.08
ブロッコリー	ブロッコリー	28
	塩	0.04
	一食ノンエッグマヨネーズ	10
かきたまはるさめスープ	緑豆はるさめ	7
	鶏卵	21
	にんじん	7
	たまねぎ	28
	キャベツ	28
	塩わかめ	2.8
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	140
	塩	0.07
	洋こしょう	0.03

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さ ば の み そ 煮	(冷)さば切身	70
	しょうが	1
	三温糖	5.8
	みりん	1.2
	しょうゆ(こいくち)	5.8
	麦みそ	5.8
	水	20
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	11.2
	(冷)裏ごしかぼちゃ	11.2
	水	
	にんじん	14
	だいこん	42
	みずな	7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.14