

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
関東煮	鶏肉(角切り)	20
	厚揚げ	25
	(冷)角天ぷら	20
	じゃがいも	30
	にんじん	15
	だいこん	40
	こんにやく	20
	レトルトうずら卵	25
	三温糖	3
	しょうゆ(こいくち)	5
	水	15
にんじんの キャベツと ごま酢和え	にんじん	10
	キャベツ	40
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1
あさりの 佃煮	あさりの佃煮	15

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
シューマイ	(冷)シューマイ	18
大学いも	さつまいも	50
	揚げ油	3.5
	砂糖	3
	しょうゆ(こいくち)	1
はるさめ スープ	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	30
	きくらげ(スライス)	1
	緑豆はるさめ	5
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	中華スープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ビビンバ 風どんぶり	牛肉(スライス)	20
	しょうが	0.15
	サラダ油	0.3
	酒	0.7
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	豆板じゃん	0.07
	もやし	30
	小松菜	25
	砂糖	0.28
	しょうゆ(こいくち)	2
	豆板じゃん	0.2
サラダ油	0.7	
鶏卵	30	
砂糖	1	
塩	0.1	
サラダ油	1.5	
藍島産 豆腐の スープ	豆腐	30
	たまねぎ	30
	塩わかめ	5
	白ねぎ	5
	コンソメスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	
一食(冷)かぼちゃプリン	40	

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食はちみつマーガリン	11
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
	(冷)水煮大豆	45
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	(冷)グリーンピース	5
	粉末チーズ	2
	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	
アー モンド サラ ダ	にんじん	10
	キャベツ	40
	アーモンド(スライス)	3
	サラダ油	1.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
栗ご 飯	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	5
	にんじん	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	カットしめじ	5
	糸こんにやく	10
	レトルト蒸し栗(カット)	15
	砂糖	1
	酒	1
	みりん	0.5
しょうゆ(こいくち)	2	
しょうゆ(うすくち)	2	
うち こみ 汁	冷凍うどん	25
	はくさい	30
	にんじん	10
	だいこん	35
	白ねぎ	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	0.2
一食(冷)ぶどうゼリー	40	

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
チー ズト 煮の	ベーコン	5
	じゃがいも	60
	きざみチーズ	8
	マーガリン(調理用)	1
	コンソメスープのもと	0.2
	水	
	洋こしょう	0.01
レン ズ豆 のス ープ	レンズ豆	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	20
	トマト(角切り)缶	10
	(冷)とうもろこし	10
	コンソメスープのもと	1.5
	カレー粉	0.2
	水	85
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	
メ ロ ン	メロン	30

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ケチャップの煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	しょうが	0.5
	トマトケチャップ	6
	砂糖	2
	ソース	4.5
	水	10
野菜ソテー	にんじん	10
	キャベツ	35
	サラダ油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01
五目スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	にんじん	15
	キャベツ	30
	(冷)小松菜(カット)	10
	レトルトうずら卵	20
	コンソメスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

12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
焼うどん	乾めん	25
	豚肉(スライス)	15
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	キャベツ	50
	白ねぎ	10
	かつお節	2
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	ソース	3
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	(ごま入り)	レトルトまぐろ油漬け
にんじん		40
すりごま		3
サラダ油		1
みりん		0.6
しょうゆ(こいくち)		2.3

13日(金)		
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
	揚げ油	2.5
切り干しだいこん	(冷)角天ぷら	10
	にんじん	10
	切り干しだいこん	5
	干しひじき	1.5
	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	水	
厚揚げのみそ汁	厚揚げ	30
	じゃがいも	20
	たまねぎ	25
	(冷)小松菜(カット)	15
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
牛肉とじゃがいもの煮	牛肉(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	30
	(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	
青のりキャベツ	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	青のり	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15
いりこ大豆の和え	いりこ(中ぶり)	6
	いり大豆	4
	サラダ油	0.2
	砂糖	1.3
	みりん	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.5

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦粉)	85
	牛乳	206
ビーンズカレー	鶏ひき肉	15
	ガーリック	0.01
	サラダ油	2
	レトルトミックスビーンズ	30
	じゃがいも	20
	たまねぎ	60
	にんじん	20
	りんご	5
	干しぶどう	1
	レンズ豆	5
	小麦粉	6
	カレー粉	0.8
	マーガリン(調理用)	6
	煮汁	
	トマトケチャップ	3
	ソース	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	コンソメスープのもと	1
	ワイン(赤)	1
	ローレル	0.01
水	20	
塩	0.05	

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
とうもろこし	(冷)とうもろこし(カット)	60
	塩	0.05
ミックスフルーツ	レトルトみかんシロップ漬け	15
	パインアップル(くさび形)缶	40
	黄桃(角切り)缶	15

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
八宝菜	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	10
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	キャベツ	40
	白ねぎ	10
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	サラダ油	1.6
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	でん粉	1.6
	水	3.2
	ごま油	0.24
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
黄花湯 (ホアンホワタン)	鶏卵	20
	たまねぎ	25
	えのきだけ	5
	ほうれんそう	10
	酒	2
	しょうゆ(こいくち)	2
	中華スープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.3
	水	90
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食パリパリいりこ	5

19日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
たつたばの揚げ	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)さば切身	60	
	しょうが	2	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	酒	1.5	
	でん粉	10	
	揚げ油	6	
	ゆかり和え	キャベツ	40
		しそ粉	0.4
		しょうゆ(こいくち)	1
なめこのみそ汁	厚揚げ	25	
	なめこ	15	
	たまねぎ	25	
	みずな	5	
	麦みそ	5	
	米みそ(白)	5	
	いりこ(だし用)	3	
	水	90	

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	キャロットパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
グリーンシチュー	鶏肉(角切り)	20
	じゃがいも	50
	たまねぎ	20
	にんじん	20
	カットしめじ	10
	小松菜	15
	サラダ油	1
	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
	コンソメスープのもと	1.26
	昆布茶	0.42
	水	20
	塩	0.13
洋こしょう	0.02	
ドレッシングアンダ	キャベツ	40
	とうもろこし(ホール)缶	5
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリック	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

23日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	一食納豆	30
納豆	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
	にんじん	10
腸活きんぴらごぼう	ごぼう	15
	茎わかめ	10
	すりごま	2
	サラダ油	1
	しょうゆ麴	3
	みりん	0.5
	一味唐辛子	0.01
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.1
	ごま油	0.3
魚団子のすまし汁	(冷)魚すり身団子	25
	豆腐	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	はくさい	20
	(冷)小松菜(カット)	10
	しょうゆ(こいくち)	0.62
	しょうゆ(うすくち)	3.1
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
水	85	
塩	0.1	

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食梨ジャム	15
豚肉うどん	乾めん	30
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	白ねぎ	10
	塩わかめ	3
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
	塩	0.1
	豚肉(スライス)	30
たまねぎ	45	
砂糖	4	
酒	0.5	
しょうゆ(こいくち)	4	
アーモンド炒め	小松菜	15
	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)	0.3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
かばなごの きび焼き	(冷)きびなご(子持ち)	35
	でん粉	1
	小麦粉	1.5
	揚げ油	3
	しょうが	0.3
	酒	0.9
	砂糖	1.1
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	みりん	0.9
	水	1
さつま汁	鶏肉(厚切り)	10
	さつまいも	40
	にんじん	20
	だいこん	25
	こんにゃく	10
	ごぼう	5
	白ねぎ	5
	みずな	5
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	6
	いりこ(だし用)	3
	水	80

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
みかん	みかん	75

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ブルーベリージャム	15
スクラポ ンテ ブル エリ ッゲ	豚ひき肉	15
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
ベー コン 入り 豆乳 スー プ	マーガリン(調理用)	1
	サラダ油	0.5
	じゃがいも	20
	トマトケチャップ(別配)	10
	ベーコン	10
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	キャベツ	30
	(冷)とうもろこし	5
	コンソメスープのもと	0.5
	米みそ(白)	4
	無調整豆乳	40
	水	25
	塩	0.1

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
しょうが煮	(冷)さんま	50
	しょうが	2.5
	三温糖	5
	酒	2.7
	みりん	2.7
	しょうゆ(こいくち)	11.3
	水	15
ごま酢和え	もやし	40
	すりごま	3
	砂糖	0.6
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.7
豚汁	塩	0.1
	豚肉(スライス)	10
	豆腐	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	20
	はくさい	25
	こんにゃく	10
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	6
	いりこ(だし用)	3
	水	85

30日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
厚ア チヤ ンの 炒め ウフ 風	鶏ひき肉	20
	厚揚げ	70
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	(冷)小松菜(カット)	10
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	中華スープのもと	0.7
	砂糖	0.5
	みりん	2
	コチュジャン	0.5
海藻ご まサ ラダ	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	水	
	海藻ミックス	0.5
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	すりごま	2
	ごま油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	2
酢	1	
砂糖	0.5	

31日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
チキ ンサ ンド	鶏肉(角切り)	40
	砂糖	1.2
	酒	0.8
	みりん	1.6
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	でん粉	0.15
	水	0.3
	キャベツ	40
きの この チー ズク リー ムス ープ	サラダ油	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	ベーコン	5
	じゃがいも	50
	たまねぎ	25
	にんじん	20
	カットしめじ	10
	エリンギ	10
	マーガリン(調理用)	1
	シュレットチーズ	5
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	3
	水	3
	コンソメスープのもと	1
	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01