

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ハンバーグのきのこソース	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	たまねぎ	20
	カットしめじ	15
	エリンギ	5
	サラダ油	1
	デミグラスソース	3.3
	トマトピューレ	3.3
	砂糖	1.1
	ソース	1.1
	ワイン(赤)	1.1
	でん粉	0.3
	水	0.6
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
A B C ス ー プ	マカロニ(アルファベット)	5
	塩	0.05
	じゃがいも	30
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	キャベツ	25
	ブロッコリー	10
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	一食パリパリいりこ	5

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ご飯(米)	ご飯(米)	80
	牛乳	206
し し や も の 天 ぷ ら	(冷)ししやもの天ぷら(子持)	25
	揚げ油	2.5
キ ャ ベ ッ	キャベツ	40
	サラダ油	0.5
	青のり	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15
豚 汁	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	20
	こんにゃく	10
	かつお菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	6
いりこ(だし用)	3	
水	85	

6日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
ス ク ラ ン ブ ル エ ッ グ	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
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	トマトケチャップ(別配)	8
フ ァ バ ー ダ	ウインナーソーセージ	10
	レトルト水煮白いんげん豆	35
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
	にんじん	10
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1
	コンソメスープのもと	1.2
	水	35
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
中 華 ど ん ぶ り	豚肉(スライス)	10
	しょうが	0.5
	サラダ油	1.5
	(冷)いか(短冊)	10
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	はくさい	50
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1
	小松菜	10
	白ねぎ	10
	レトルトうずら卵	20
	中華スープのもと	0.5
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	でん粉	2
	水	4
ごま油	0.5	
水	15	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
シ ュ ー マ イ	(冷)シューマイ	18
バ ナ ナ	バナナ*1本	64.8

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
豆腐のクリーム煮	マカロニ(エルボ)	4
	塩	0.05
	鶏肉(厚切り)	10
	豆腐	70
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	45
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1
	水	5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	20
	キャベツ	30
	一食イタリアンドレッシング	8

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
肉みそおでん	(冷)厚揚げ	40
	(冷)角天ぷら	20
	レトルトうずら卵	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	50
	こんにやく	20
	しょうゆ(こいくち)	1
	こんぶ(だし用)	1
	水	50
	鶏ひき肉	10
	酒	0.8
	水	5
	砂糖	5.5
	みりん	0.8
	米みそ(白)	5
麦みそ	4.5	
アーモンド和え	にんじん	5
	キャベツ	35
	アーモンド(荒)	3
	砂糖	0.3
	しょうゆ(こいくち)	1.5

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
きのこのビーフカレーライス	牛肉(スライス)	30
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	1
	じゃがいも	60
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	りんご	10
	カットしめじ	10
	エリンギ	5
	(冷)グリーンピース	5
	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	35	
塩	0.1	

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
寒天フルミックス	パインアップル(くさび形)缶	30
	黄桃(角切り)缶	10
	レトルトみかんシロップ漬け	10
	寒天缶	10

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
大学豆	(冷)水煮大豆	25
	小麦粉	1.5
	プレスハム(厚切り)	10
	さつまいも	50
	揚げ油	8
	干しぶどう	3
	(冷)グリーンピース	3
	砂糖	4
チンゲンサイのスープ	しょうゆ(こいくち)	1.6
	鶏卵	20
	たまねぎ	25
	(冷)チンゲンサイ(カット)	30
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	1
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.3
	中華スープのもと	1.2
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

14日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
レバーのからめ煮	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	40
	しょうが	1
	たまねぎ	10
	砂糖	1.3
	オイスターソース	2.7
	しょうゆ(こいくち)	1
	酒	0.7
	水	5
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.05
えび団子のすまし汁	(冷)えび団子	30
	緑豆はるさめ	3
	にんじん	5
	みずな	10
	たまねぎ	20
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.15

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
みそラーメン	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
	中華めん	25
	豚肉(スライス)	10
	サラダ油	0.3
	砂糖	0.2
	酒	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	キャベツ	25
	(冷)チンゲンサイ(カット)	15
	もやし	20
	(冷)とうもろこし	10
	たけのこ水煮	10
	きくらげ(スライス)	1
	白ねぎ	5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	麦みそ	8
	豚骨スープのもと	2
	コンソメスープのもと	0.5
(冷)鶏がらスープストック	15	
水	105	
ごま油	0.5	
塩	0.15	
洋こしょう	0.03	

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
大豆入り青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	青のり	0.3
	サラダ油	0.3
	砂糖	3
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
しょうが煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)いわし	50
	しょうが	2
	三温糖	4.5
	酒	2.5
	みりん	2.5
	しょうゆ(こいくち)	9
	水	15
	もやしのごま酢和え	もやし
にんじん		5
すりごま		2
砂糖		0.6
酢		1.7
しょうゆ(こいくち)		1.7
塩		0.1
さといものみそ汁	厚揚げ	30
	さといも	20
	だいこん	25
	小松菜	15
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
白身魚のケチャップあんかけ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
白身魚のケチャップあんかけ	(冷)ホキ(角切り)	45
	ガーリック	0.04
	塩	0.09
	洋こしょう	0.02
	でん粉	1.8
	小麦粉	2.7
	揚げ油	4.5
	たまねぎ	13.5
	にんじん	9
	キャベツ	31.5
	トマト(角切り)缶	9
	とうもろこし(ホール)缶	4.5
	サラダ油	0.72
	トマトケチャップ	7.2
	砂糖	0.54
	ソース	0.72
	しょうゆ(こいくち)	0.54
	コンソメスープのもと	0.27
	でん粉	0.72
	水	1.44
水		
塩	0.01	

17日(金)		
献立名	材料名	量(g)
五目スープ	鶏肉(厚切り)	10
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	にんじん	5
	キャベツ	25
	小松菜	15
	コンソメスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
とりすき	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	30
	焼き豆腐	50
	たまねぎ	40
	はくさい	40
	白ねぎ	10
	系こんにゃく	30
	切りふ	2
	サラダ油	1
あさりと野菜のごま酢和え	三温糖	4
	酒	1.6
	しょうゆ(こいくち)	7
	あさりの佃煮	20
	ほうれんそう	10
	キャベツ	30
	すりごま	3
	酢	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.05



