

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
魚のピザソース焼き	(冷)シイラ切身	40
	トマトケチャップ	4
	チリソース	4
	ガーリックパウダー	0.01
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.03
	洋こしょう	0.01
	シュレットチーズ	8
とうもろこしと豚肉の炒め物	豚肉(スライス)	19.5
	たまねぎ	26
	にんじん	19.5
	(冷)とうもろこし	39
	ピーマン	6.5
	サラダ油	2.6
	しょうゆ(こいくち)	1.56
	でん粉	0.65
	水	1.3
	塩	0.13
洋こしょう	0.01	

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐のブルーチーズのスープ	豆腐	28
	たまねぎ	42
	塩わかめ	7
	白ねぎ	7
	鶏がらスープのもと	2.1
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)ムース	50

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ごぼうと鶏肉の炒め煮	鶏肉(厚切り)	28
	ごぼう	56
	こんにやく	28
	サラダ油	1.4
	砂糖	4.62
	みりん	1.82
	しょうゆ(こいくち)	6.58
梅干し	梅干し(小)	2.55
にらとみいそ汁	(冷)いわしミニボール	42
	にら	7
	たまねぎ	21
	じゃがいも	28
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	
	一食アーモンドいりこ	10

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
バジルキッシュ	鶏肉	50
	ガーリックパウダー	0.03
	乾燥バジル	0.04
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	小麦粉	5
	サラダ油	3.3
夏野菜たっぷりキタウーユ	ベーコン	21
	ガーリックパウダー	0.03
	オリーブ油	0.7
	レトルトミックスビーンズ	28
	たまねぎ	42
	かぼちゃ	42
	トマト	14
	トマト(角切り)缶	42
	小松菜	14
	砂糖	0.42
	コンソメスープのもと	1.68
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ポテトリヨネーズ	じゃがいも	78
	たまねぎ	26
	サラダ油	1.3
	マーガリン(調理用)	2.6
	塩	0.33
	洋こしょう	0.03

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの煮め	豚肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにやく	28
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.6
しょうゆ(こいくち)	9.8	
梅肉和え	キャベツ	56
	梅肉	2.1
	しょうゆ(うすくち)	1.12
あさりの佃煮		

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カリカリいわしフライ	(冷)いわしカリフライ(子持ち)	20
	サラダ油	2
厚揚げのピリ辛煮	豚ひき肉	21
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.7
	厚揚げ	98
	たまねぎ	56
	えのきだけ	7
	きくらげ(スライス)	2.1
	小松菜	21
	コンソメスープのもと	1.26
	しょうゆ(こいくち)	6.3
	砂糖	2.02
	豆板じゃん	0.42
	でん粉	0.7
	水	1.4
	水	7

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ナムル	もやし	49
	にんじん	14
	すりごま	4.2
	ごま油	0.7
	砂糖	0.28
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	豆板じゃん	0.21

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
焼きししやも	(冷)ししやも(子持ち)	20
五色からめ和え	(冷)水煮大豆	39
	小麦粉	2.6
	プレス火腿(厚切り)	13
	じゃがいも	52
	揚げ油	7.8
	にんじん	13
	(冷)グリーンピース	6.5
	砂糖	7.15
しょうゆ(こいくち)	3.25	
もずくスープ	たまねぎ	42
	にんじん	7
	(冷)もずく	28
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	2.38
	水	133
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
一食ヨーグルト	105	

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
北九州野菜いっぱいドライカレー	鶏ひき肉	28
	しょうが	1.4
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	たまねぎ	98
	にんじん	35
	たけのこ水煮	21
	小松菜	14
	トマト	14
	とうもろこし(ホール)缶	14
	レンズ豆	7
	カレー粉	0.98
	ソース	3.22
	コンソメスープのもと	1.54
	しょうゆ(こいくち)	1.54
	酒	1.54
	みりん	1.54
	でん粉	1.4
水	2.8	
ローレル	0.01	
水	7	
塩	0.28	

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
チーズのソテー	(冷)ホキ(角切り)	35
	塩	0.15
	粉末チーズ	1.8
	洋こしょう	0.01
	サラダ油	1.8
ドレッシング	キャベツ	36
	パインアップル(くさび形)缶	24
	サラダ油	1.2
	酢	1.8
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01

献立名		
献立名	材料名	量(g)

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ふりかけ(わかめ)	2.5
ハンバーグのトマトソース	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.65
	水	26
	トマト	13
	トマト(角切り)缶	26
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.65
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖	1.3
	ソース	1.3
	コンソメスープのもと	0.26
	ワイン(赤)	1.3
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	えだ豆	(冷)えだ豆
塩		0.04

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
コーンチャウダー	ベーコン	7
	とうもろこし(ホール)缶	42
	じゃがいも	42
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	56
	脱脂粉乳	5.6
	水	5.6
	コンソメスープのもと	2.1
	水	35
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
中華あんかけどんぶり	鶏肉(厚切り)	21
	しょうが	0.7
	サラダ油	2.1
	(冷)角天ぷら	7
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	56
	たけのこ水煮	7
	きくらげ(スライス)	2.1
	白ねぎ	14
	鶏がらスープのもと	1.4
	砂糖	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	7
	でん粉	4.2
	水	8.4
ごま油	0.7	
水	35	
塩	0.14	
洋こしょう	0.03	
しょうれんそうマイ	(冷)ほうれんそうシューマイ	30

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
凍り豆腐の卵とじ	凍り豆腐	7.2
	鶏卵	24
	にんじん	12
	三温糖	2.52
	酒	0.48
	しょうゆ(うすくち)	2.04
	かつおだしのもと	0.48
	水	14.4

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
きびなごの香味揚げ	(冷)きびなご(子持ち)	42
	塩	0.35
	カレー粉	0.7
	でん粉	1.4
	小麦粉	2.1
	揚げ油	4.2
切り干しだいこんの炒め煮	(冷)角天ぷら	12
	にんじん	12
	切り干しだいこん	6
	干しひじき	1.8
	サラダ油	1.2
	三温糖	1.8
	みりん	1.2
	しょうゆ(こいくち)	3.6
	水	
たまねぎのみそ汁	厚揚げ	28
	じゃがいも	28
	たまねぎ	42
	(冷)小松菜(カット)	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
水	126	

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
沖縄そば	冷凍ちゃんぽん麺	60
	豚肉(角煮用)	58.5
	黒砂糖	2.99
	焼酎(米)	5.85
	みりん	1.95
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	水	
	(冷)かまぼこ(細切り)	13
	たまねぎ	32.5
	白ねぎ	13
にんじんごま入りシリシリ	しょうゆ(こいくち)	5.2
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	156
	塩	0.13
一食(冷)パインアップル(生)	レトルトまぐろ油漬け	6.5
	にんじん	52
	すりごま	3.9
	サラダ油	1.3
	みりん	0.78
	しょうゆ(こいくち)	2.99

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
あじフライ	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
ごまドレッシング	にんじん	14
	キャベツ	49
	すりごま	4.2
	砂糖	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	ノンエッグマヨネーズ	4.2
すまし汁	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	140
	塩	0.14

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さばのぬかみそだき	(冷)さば切身	60
	ぬかみそ	12
	三温糖	4.5
	酒	3
	みりん	3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	一味唐辛子	0.03
赤じそ炒め	じゃがいも	42
	しそ粉	0.42
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	サラダ油	0.84
かみぼそ汁	たまねぎ	28
	かぼちゃ	42
	小松菜	21
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豆腐入り中華風煮	豚ひき肉	28
	レトルト大豆(挽き割り)	14
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.1
	(冷)豆腐	140
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	(冷)小松菜(カット)	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	砂糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	8.4
	でん粉	1.4
水	2.8	
ごま油	0.7	
塩	0.21	
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
パンサンデー	きゅうり	36
	とうもろこし(ホール)缶	6
	緑豆はるさめ	3.6
	すりごま	3.6
	ごま油	0.36
	砂糖	0.72
	酢	1.44
	しょうゆ(こいくち)	2.16
	塩	0.12
ビーンズカレー		

21日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦)	100
	牛乳	206
ビーンズカレー	鶏ひき肉	21
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.8
	レトルトミックスビーンズ	42
	じゃがいも	28
	たまねぎ	84
	にんじん	28
	りんご	7
	干しぶどう	1.4
	小麦粉	8.4
	カレー粉	1.12
	マーガリン(調理用)	8.4
	煮汁	
	トマトケチャップ	4.2
	ソース	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	コンソメスープのもと	1.4
	ワイン(赤)	1.4
ローレル	0.01	
水	28	
塩	0.07	

21日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ミックス寒天フルーツ	黄桃(角切り)缶	12
	パインアップル(くさび形)缶	36
	寒天缶	24
一食乳酸菌飲料		

24日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	牛乳	206
チキンカツとカポナータのパニーニ	(冷)チキンカツ	60
	なす	30
	揚げ油	10.2
	トマト(角切り)缶	30
	たまねぎ	18
	にんじん	9.6
	セロリー	9.6
	ピーマン	4.8
	オリーブ油	0.96
	トマトケチャップ	4.8
	酢	0.96
	砂糖	1.92
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.19
	洋こしょう	0.01
	一食ノンエッグマヨネーズ	8
コンソメスープ	たまねぎ	28
	にんじん	7
	キャベツ	28
	とうもろこし(ホール)缶	14
	コンソメスープのもと	2.1
	水	126
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カレーレバー煮の	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	52
	しょうが	1.04
	カレー粉	0.46
	トマトケチャップ	3.9
	砂糖	0.52
	ソース	2.6
	水	13
キャベツコンソメスープとアターモンドの	キャベツ	42
	アーモンド(細切)	5.6
	コンソメスープのもと	0.14
	サラダ油	1.4
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
ラビオリスープ	(冷)ラビオリ	28
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
洋こしょう	0.03	

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ココアクリーム	15
チョコリソー	あらびきウインナー	20
アリオリサラダ	じゃがいも	84
	にんじん	7
	とうもろこし(ホール)缶	14
	サラダ油	1.4
	ノンエッグマヨネーズ	14
	酢	2.8
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	ガーリックパウダー	0.01

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ソパ・デ・アホ	鶏肉(厚切り)	14
	たまねぎ	28
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	鶏卵	35
	にんじん	14
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	2.1
	でん粉	1.4
	水	2.8
	パプリカ	0.01
	水	119
	塩	0.21
	洋こしょう	0.01

27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
親子煮	鶏肉(厚切り)	28
	厚揚げ	56
	鶏卵	49
	じゃがいも	56
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	白ねぎ	14
	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	
塩こんぶ炒め	キャベツ	48
	サラダ油	0.6
	塩こんぶ	1.2
	塩	0.06
納豆	一食納豆	40
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3

献立名	材料名	量(g)

28日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	100	
	牛乳	206	
えびクリームライス	鶏肉(こま切れ)	14	
	サラダ油	1.4	
	(冷)えび(L)	21	
	ワイン(白)	1.4	
	たまねぎ	28	
	にんじん	14	
	ピーマン	7	
	エリンギ	5.6	
	しょうが	0.28	
	小麦粉	5.6	
	マーガリン(調理用)	5.6	
	牛乳(調理用)	70	
	粉末チーズ	1.4	
	脱脂粉乳	4.2	
	水	4.2	
	鶏がらスープのもと	1.4	
	塩	0.28	
	洋こしょう	0.03	
	水	42	

28日(金)		
献立名	材料名	量(g)
野菜ソテー	ベーコン	7
	にんじん	7
	キャベツ	35
	小松菜	14
	サラダ油	0.7
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
あじさいゼリー	一食(冷)あじさいゼリー	40

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)