

8/27(火)		
献立名	材料名	量(g)
	丸パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
チーズバルブ	(冷)ハンバーグ	60
	トマトケチャップ	6.3
	砂糖	1.8
	ソース	3.6
	水	20
	一食スライスチーズ	20
ポテト	じゃがいも	40
	揚げ油	2.85
	塩	0.09
	洋こしょう	0.01
野菜スープ	レンズ豆	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	(冷)小松菜(カット)	15
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

8/28(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉のしょうが焼き	豚肉(スライス)	40
	しょうが	2
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	1
	たまねぎ	20
	砂糖	3
	しょうゆ(こいくち)	3
	でん粉	0.5
	水	1
五目はるさめスープ	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	30
	(冷)小松菜(カット)	15
	きくらげ(スライス)	1.5
	緑豆はるさめ	5
	鶏ガラスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	

8/29(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
ツナのカレーソースペンネ	マカロニ(ペンネ)	30
	塩	0.05
	サラダ油	2
	レトルトまぐろ油漬け	30
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	(冷)グリーンピース	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	カレー粉	0.7
トマトケチャップ	0.3	
砂糖	0.4	
ソース	1.5	
コンソメスープのもと	0.8	
ローレル	0.01	
水	16	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	
野菜ソテー	ベーコン	5
	にんじん	10
	キャベツ	35
	サラダ油	0.5
	塩	0.06
洋こしょう	0.01	

8/30(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
831すきっちゃんチキンライス	鶏肉(こま切れ)	30
	たまねぎ	50
	にんじん	25
	トマト(角切り)缶	10
	とうもろこし(ホール)缶	10
	ピーマン	3
	たけのこ水煮	10
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.3
	ソース	0.5
	コンソメスープのもと	1
	ローレル	0.01
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
ジャーマンサラダ	ベーコン	10
	じゃがいも	60
	たまねぎ	10
	サラダ油	1
	ノンエッグマヨネーズ	5
	酢	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
きびなごの揚げ	(冷)きびなご(子持ち)	35
	塩	0.4
	洋こしょう	0.03
	でん粉	1
	小麦粉	1.5
	揚げ油	3.5
ひじきの炒め煮	干しひじき	4
	(冷)水煮大豆	10
	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
冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉(厚切り)	10
	冬瓜	30
	にんじん	15
	(冷)小松菜(カット)	10
	しょうゆ(うすくち)	1.5
	酒	0.4
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.8
	かつお節(だし用)	3.5
水	90	
塩	0.1	

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
カレーポテト	豚ひき肉	15
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	じゃがいも	60
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	(冷)グリーンピース	5
	カレー粉	0.5
	砂糖	0.2
	ソース	0.7
コンソメスープのもと	0.5	
塩	0.15	
もずくスープ	(冷)もずく	30
	えのきだけ	5
	白ねぎ	3
	しょうゆ(うすくち)	1
	鶏ガラスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛肉じゃが	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	しょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	2
	三温糖	3
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	6
	豆板じゃん	0.2
納豆	一食納豆	30
	一食のり佃煮	8
しょうが炒めのキャベツ	キャベツ	40
	しょうが	0.2
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ミートソースドック	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	豚ひき肉	20
	レトルト大豆(挽き割り)	10
	レンズ豆	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	トマト(角切り)缶	15
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	6
	コンソメスープのもと	0.8
	チリソース	0.6
	でん粉	0.5
コーンチャウダー	水	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	水	3
	とうもろこし(ホール)缶	30
	じゃがいも	50
	たまねぎ	30
	マーガリン(調理用)	2
	無調整豆乳	40
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1.5
	水	25
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
冷凍みかん	(冷)みかん	75.2

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ホキのチリソース	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ホキ(角切り)	40
	でん粉	4
	小麦粉	2
	サラダ油	1
	水	8
	揚げ油	4
	鶏卵	10
	トマト	40
	トマトケチャップ	8
	サラダ油	1
	たまねぎ	20
しょうが	3	
ガーリックパウダー	0.1	
砂糖	3	
豆板じゃん	0.1	
ごま油	0.5	
でん粉	2	
水	4	
塩	0.1	

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
中華スープ	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	キャベツ	25
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	きくらげ(スライス)	1
	(冷)小松菜(カット)	10
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	100
	ごま油	0.3
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	一食(冷)フルーツ杏仁風プリン	40

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
チキンカレーライス	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	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
	(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	45	
塩	0.1	
フルーツ	レトルトみかんシロップ漬	10
	パインアップル(くさび形)缶	30
	りんご(角切り)缶	20

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
中華ミートソーススパゲッティ	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	2
	豚ひき肉	25
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	なす	10
	干しいたけ	0.5
	しょうが	1
	白ねぎ	5
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	0.8
	三温糖	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1
	麦みそ	6
	豆板じゃん	0.1
でん粉	0.5	
水	1	
ごま油	0.3	
鶏がらスープのもと	0.1	
水	20	

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ザクザクキャベツとじゃこの炒め	しらす干し	3
	キャベツ	40
	アーモンド(細切)	5
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ご飯(米)	ご飯(米)	80
	牛乳	206
フライ あじ	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
きんぴら もぐもぐ	にんじん	20
	ごぼう	20
	(冷)水煮大豆	10
	すりごま	1.5
	サラダ油	1
	三温糖	2
かぼちゃのみそ汁	みりん	0.7
	しょうゆ(こいくち)	5
	厚揚げ	20
	たまねぎ	20
	かぼちゃ	20
	にら	10
米みそ(白)	5	
麦みそ	5	
いりこ(だし用)	3	
水	90	

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
胚芽パン(小麦粉)	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
チキンの照り煮	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	0.5
	水	1
粉ふきいも	じゃがいも	30
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
(かきたまスープ)	鶏卵	25
	粉末チーズ	3
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	とうもろこし(ホール)缶	5
	(冷)ほうれんそう(カット)	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

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ご飯(米)	ご飯(米)	80
	牛乳	206
元気もりもりタコライス	豚ひき肉	16
	(冷)水煮大豆	16
	たまねぎ	24
	にんじん	8
	とうもろこし(ホール)缶	8
	小松菜	10
	トマト(角切り)缶	16
	サラダ油	0.8
	カレー粉	0.16
	トマトケチャップ	5.6
	ソース	1.6
	砂糖	0.4
	でん粉	0.8
	水	1.6
水		
塩	0.12	
洋こしょう	0.01	

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ベーコン入り豆乳スープ	ベーコン	10
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	キャベツ	30
	カットしめじ	10
	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	

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あさり ひじき とツナ の飯	あさりの佃煮	10
	干しひじき	3
	(冷)えだ豆むき身	5
	にんじん	5
	レトルトまぐろ油漬け	5
	サラダ油	0.8
	砂糖	0.8
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	酒	0.8
	水	
月見汁	白玉粉	10
	(冷)裏ごしかぼちゃ	10
	水	5
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	85
塩	0.1	

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
焼きそば	中華めん	25
	豚肉(スライス)	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	キャベツ	45
	白ねぎ	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ(こいくち)	2.3
	ソース	2.8
	塩	0.15
洋ごしょう	0.02	
青のり いりこ	いりこ(中ぶり)	6
	青のり	0.3
	サラダ油	0.2
	砂糖	2
	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	0.4
一食(冷)メロンクリームソーダ風ゼリー	40	

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ぬか さば の 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
	水	20
にん じん の ごま 和え	キャベツ	30
	にんじん	10
	すりごま	3
	砂糖	0.4
	しょうゆ(こいくち)	2
豆腐汁	豆腐	50
	たまねぎ	10
	えのきだけ	10
	小松菜	10
	塩わかめ	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	1
	かつお節(だし用)	3
水	85	
塩	0.15	

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
麻婆 厚揚げ	豚ひき肉	15
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1
	(冷)厚揚げ(1.5cm角)	120
	たまねぎ	20
	小松菜	10
	白ねぎ	5
	砂糖	0.5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	4
	麦みそ	2.5
	コンソメスープのもと	0.5
	豆板じゃん	0.2
	でん粉	1
水	2	
ごま油	0.5	
塩	0.05	

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
切り 干し だい こん の スタ ミナ 炒め	豚肉(スライス)	10
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	0.5
	切り干しだいこん	5
	にんじん	8
	にら	5
	カットしめじ	5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	オイスターソース	0.5
	豆板じゃん	0.05
	ごま油	0.15
	塩	0.05

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
レバーのソース和え	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	50
	揚げ油	5
	りんご	12.5
	かぼす果汁	0.18
	砂糖	1.8
	酢	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.8
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

24日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
夏野菜のABCスープ	マカロニ(アルファベット)	5	
	塩	0.05	
	たまねぎ	20	
	にんじん	5	
	トマト(角切り)缶	10	
	ピーマン	3	
	(冷)とうもろこし	10	
	サラダ油	1	
	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	

25日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
厚焼卵	(冷)五目厚焼卵	40	
いも煮	牛肉(スライス)	10	
	(冷)さといも	50	
	にんじん	10	
	ごぼう	10	
	こんにゃく	10	
	油揚げ	5	
	白ねぎ	5	
	三温糖	1.5	
	しょうゆ(こいくち)	3	
	しょうゆ(うすくち)	2	
磯香和え	塩	0.1	
	いりこ(だし用)	2	
	水	70	
	キャベツ	30	
	きざみのり	0.3	
	しょうゆ(こいくち)	2	

26日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
	ナン(県産小麦粉)	85	
	牛乳	206	
キーマカレー	豚ひき肉	20	
	ガーリックパウダー	0.01	
	サラダ油	2	
	たまねぎ	70	
	にんじん	30	
	レンズ豆	10	
	(冷)グリーンピース	5	
	カレー粉	0.8	
	砂糖	0.2	
	ソース	1	
	コンソメスープのもと	1	
	でん粉	0.5	
(野菜の甘酢漬)	水	1	
	塩	0.2	
	キャベツ	20	
	にんじん	10	
	砂糖	2.4	
	酢	1.8	
	クミンパウダー	0.02	
	塩	0.1	
	一食(冷)スライスパン	40	

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
親子丼	鶏肉(厚切り)	20
	厚揚げ	30
	鶏卵	40
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	白ねぎ	8
	サラダ油	2
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
もやしとキャベツのピリ辛ごま酢炒め	塩	0.1
	水	
	もやし	20
	キャベツ	20
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.6
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	一味唐辛子	0.01
	塩	0.1
	一食アーモンドいりこ	10

30日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
シアチャの炒め物	鶏ひき肉	20
	厚揚げ	60
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	たけのこ水煮	15
	(冷)小松菜(カット)	10
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	鶏がらスープのもと	0.91
	砂糖	0.5
にんじん(ごま入りシリシリ)	みりん	2
	コチュジャン	0.5
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	水	
	レトルトまぐろ油漬け	5
	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	