

8/27(火)		
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

8/28(水)		
献立名	材料名	量(g)
	丸パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
チーズセルブールバーガー	(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
ポテトフライド	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	

8/29(木)		
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	

8/29(木)		
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

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)
	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

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ミートソースドック	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
	水	1
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
水	3	
コーンチャウダー	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	

9日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
冷凍みかん	(冷)みかん	75.2	

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
かき揚げ	(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	

11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
	洋こしょう	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

12日(木)			
献立名	材料名	量(g)	
親子丼	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	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	
もやしとキャベツのピリ辛ごま酢炒め	三温糖	2.5	
	しょうゆ(こいくち)	2	
	しょうゆ(うすくち)	3	
	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	

13日(金)		
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	
水	1	
塩	0.2	
(野菜の甘酢漬)	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

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
あさり ひじき とツナ の飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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)
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 ック ツス	レトルトみかんシロップ漬け	10
	パインアップル(くさび形)缶	30
	りんご(角切り)缶	20

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ぬか みそ だき	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(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)
レバー の バー ベ キ ュ ー	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
青 の り キ ャ ベ ツ	(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

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
夏 野 菜 の A B C 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
夏 野 菜 の A B C ス ー プ	水	85
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
厚 揚 げ の 炒 め ウ フ 風	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
	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
に ん じ ん シ リ シ リ	しょうゆ(こいくち)	5
	鶏がらスープのもと	0.91
	砂糖	0.5
	みりん	2
	コチュジャン	0.5
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	水	
に ん じ ん シ リ シ リ	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

