令和6年10月詳細献立表

1日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食みかんジャム	15
野菜タルタルソース チキンの	鶏肉(角切り)	50
	塩	0.05
	三温糖	0.05
	じゃがいも	20
	キャベツ	20
	塩	0.1
	オリーブ油	1
	ノンエッグマヨネーズ	12
	かぼす果汁	1
	ローズマリーパウダー	0.01
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

1日(火)

献立名	材料名	量(g)
シェフのミネストローネ	マカロニ(ツイスト)	3
	塩	0.03
	ベーコン	10
	レトルトミックスビーンズ	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	25
	トマト	10
	トマト(角切り)缶	10
	小松菜	10
	とうもろこし(ホール)缶	5
	塩	0.1
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	1
	鶏がらスープのもと	0.7
	水(鶏肉のゆで汁)	45
	ナツメグ	0.01
	パプリカパウダー	0.01
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

2日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ししゃもフライ	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	20
	揚げ油	2
高菜漬けの油炒め	しらす干し	1
	たかな漬け	25
	すりごま	1.5
	サラダ油	1
	砂糖	0.2
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	一味唐辛子	0.01
みそワンタンスープ	厚揚げ	20
	ワンタンめん	5
	しょうが	0.5
	たまねぎ	10
	チンゲンサイ	10
	キャベツ	30
	米みそ(白)	3
	麦みそ	3
	鶏がらスープのもと	1.2
	水	100

3日(木)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
ポークビーンズ	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1.5
	(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
アップルドレッシングサラダ	にんじん	5
	キャベツ	40
	サラダ油	1.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	レトルトおろしりんご	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

4日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉とじゃがいもの含め煮	豚肉(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	20
	(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
納豆	一食納豆	30
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
もやしとキャベツのゆかり和え	キャベツ	25
	もやし	20
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1

7日(月)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
栗ごはん	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	5
	にんじん	10
	干ししいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	糸こんにゃく	10
	レトルト蒸し栗(カット)	10
	砂糖	0.8
	酒	0.8
	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1.6
	しょうゆ(うすくち)	1.6
いわし団子のすまし汁	(冷)いわしミニボール	30
	たまねぎ	35
	小松菜	15
	白ねぎ	5
	干ししいたけ(全形)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.6
	こんぶ(だし用)	0.3
	かつお節(だし用)	1.3
	水	90
	塩	0.1

令和6年10月詳細献立表

8日（火）

献立名	材料名	量(g)
	背割りパン（小麦粉）	60
	牛乳	206
ビーンズカレーサンド	鶏ひき肉	15
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	レトルトミックスビーンズ	30
	じゃがいも	20
	たまねぎ	50
	にんじん	10
	りんご	5
	干しぶどう	1
	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

8日（火）

献立名	材料名	量(g)
キラキラミックスフルーツ	黄桃（角切り）缶	10
	パインアップル（くさび形）缶	30
	（冷）カクテルゼリー	30

9日（水）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
凍り豆腐入り親子煮	鶏肉（厚切り）	20
	凍り豆腐	7
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	白ねぎ	10
	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
	塩	0.1
キャベツとしめじの豆板じゃん炒め	キャベツ	40
	カットしめじ	5
	サラダ油	0.8
	鶏がらスープのもと	0.3
	しょうゆ（こいくち）	1.5
	豆板じゃん	0.15
	ごま油	0.3

10日（木）

献立名	材料名	量(g)
	パン（小麦粉）	60
	牛乳	206
	一食ブルーベリージャム	15
レバーのケチャップ煮	（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
カロテンたっぷりソテー	にんじん	10
	小松菜	20
	（冷）とうもろこし	10
	サラダ油	1
	ガーリックパウダー	0.01
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
レンズ豆の豆乳スープ	ベーコン	10
	じゃがいも	30
	たまねぎ	35
	にんじん	10
	マーガリン（調理用）	2
	レンズ豆	10
	無調整豆乳	40
	コンソメスープのもと	1.2
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

11日（金）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
ビビンバ風どんぶり	豚肉（スライス）	20
	しょうが	0.2
	サラダ油	0.5
	酒	1
	しょうゆ（こいくち）	2
	豆板じゃん	0.1
	もやし	30
	ほうれんそう	20
	砂糖	0.2
	しょうゆ（こいくち）	1.5
	豆板じゃん	0.15
	サラダ油	0.5
	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5
厚揚げのうま辛スープ	厚揚げ	30
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	塩わかめ	5
	白ねぎ	5
	鶏がらスープのもと	1.3
	コチュジャン	0.7
	水	90
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

11日（金）

献立名	材料名	量(g)
	一食（冷）スイートポテト	35

令和6年10月詳細献立表

15日（火）

献立名	材料名	量(g)
	小さいキャロットパン（小麦粉）	45
	牛乳	206
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	25
	にんじん	10
	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
	ソース	2.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
だいこんとコーンのごまサラダ	だいこん	25
	とうもろこし（ホール缶）	15
	すりごま	3
	サラダ油	1.4
	酢	1.75
	しょうゆ（うすくち）	0.91
	塩	0.07

16日（水）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
八宝菜	豚肉（スライス）	10
	（冷）角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	たけのこ水煮	10
	はくさい	60
	きくらげ（スライス）	1.5
	白ねぎ	10
	サラダ油	2
	しょうゆ（こいくち）	3.3
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	0.3
	塩	0.17
	洋こしょう	0.02
いりこと大豆のからめ和え	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
メロン	メロン	25

17日（木）

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
ホクホクさつまいも	さつまいも	50
	塩	0.01
	マーガリン（調理用）	1.5
五目中華スープ	豚肉（スライス）	5
	豆腐	35
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	キャベツ	20
	（冷）ほうれんそう（カット）	10
	きくらげ（スライス）	1.5
	カットしめじ	10
	しょうゆ（こいくち）	1.5
	鶏がらスープのもと	1
	ごま油	0.1
	水	85
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02

18日（金）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
さんまのしょうが煮	（冷）さんま	50
	しょうが	2.5
	三温糖	4.4
	酒	2.4
	みりん	2.4
	しょうゆ（こいくち）	10
	水	15
小松菜の煮びたし	にんじん	10
	小松菜	30
	（冷）角天ぷら	10
	砂糖	0.6
	しょうゆ（こいくち）	2.5
	水	5
うちこみ汁	冷凍うどん	30
	鶏肉（厚切り）	5
	たまねぎ	30
	はくさい	15
	みずな	5
	しょうゆ（うすくち）	2.5
	こんぶ（だし用）	0.3
	かつお節（だし用）	1.3
	水	95
	塩	0.2

21日（月）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
深川めし	あさりの佃煮	20
	にんじん	10
	ごぼう	10
	（冷）さやいんげん	4
	干ししいたけ（全形）	0.5
	もどし汁	
	しょうが	0.3
	サラダ油	1
	三温糖	0.18
	酒	0.18
	しょうゆ（こいくち）	0.9
	塩	0.03
	水	
厚焼卵	（冷）厚焼卵	60
塩こうじ豚汁	豚肉（スライス）	15
	にんじん	15
	キャベツ	35
	（冷）ほうれんそう（カット）	20
	白ねぎ	5
	しょうゆ（うすくち）	1.5
	塩麹	3
	こんぶ（だし用）	0.3
	かつお節（だし用）	1.3
	水	90
	塩	0.1

献立名	材料名	量(g)

令和6年10月詳細献立表

22日（火）

献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン（小麦粉）	60
	牛乳	206
ミートボールのトマト煮込み（ケフタタジン）	（冷）ミートボール	40
	たまねぎ	20
	トマト（角切り）缶	25
	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.5
	トマトケチャップ	4
	砂糖	0.8
	ソース	0.8
	コンソメスープのもと	0.2
	ワイン（赤）	0.8
	カレー粉	0.2
	水	5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
マッシュポテト	じゃがいも	30
	マーガリン（調理用）	0.5
	牛乳（調理用）	6.5
	脱脂粉乳	1
	水	2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

22日（火）

献立名	材料名	量(g)
クスクススープ	クスクス（小麦製品）	5
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	キャベツ	30
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

23日（水）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
さばのたつた揚げ	（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
磯香和え	キャベツ	40
	きざみのり	0.3
	しょうゆ（こいくち）	2
なめこのみそ汁	豆腐	30
	なめこ	15
	たまねぎ	20
	小松菜	10
	麦みそ	5
	米みそ（白）	5
	いりこ（だし用）	2
	水	90

24日（木）

献立名	材料名	量(g)
	米粉パン（県産小麦粉）	60
	牛乳	206
グリーンシチュー	鶏肉（角切り）	15
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	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）	50
	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	10
	塩	0.13
	洋こしょう	0.02
オーロラサラダ	キャベツ	40
	にんじん	5
	ノンエッグマヨネーズ	4
	トマトケチャップ	1.5
	酢	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

25日（金）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
きびなごのかば焼き	（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	15
	だいこん	30
	ごぼう	5
	みずな	5
	干ししいたけ（全形）	0.5
	もどし汁	10
	米みそ（白）	5
	麦みそ	6
	いりこ（だし用）	2
	水	80
みかん	みかん	75.2

献立名	材料名	量(g)

令和6年10月詳細献立表

28日（月）

献立名	材料名	量(g)
	ご飯（米）	80
	牛乳	206
豆腐入り中華風煮	豚ひき肉	20
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.5
	（冷）豆腐	110
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	たけのこ水煮	10
	（冷）ほうれんそう（カット）	10
	きくらげ（スライス）	1
	砂糖	1.5
	しょうゆ（こいくち）	6
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.15
バンサンスー	キャベツ	20
	とうもろこし（ホール）缶	10
	緑豆はるさめ	5
	すりごま	3
	ごま油	0.3
	砂糖	0.6
	酢	1.2
	しょうゆ（こいくち）	1.8
	塩	0.1

28日（月）

献立名	材料名	量(g)
	一食アーモンドいりこ	10

29日（火）

献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ソーセージドック	フランクフルトソーセージ	35
	たまねぎ	25
	にんじん	5
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.7
	ソース	1.3
白いんげんのポタージュ	レトルト水煮白いんげん豆	30
	たまねぎ	40
	マーガリン（調理用）	1
	牛乳（調理用）	60
	脱脂粉乳	5
	水	5
	コンソメスープのもと	1.2
	水	15
	乾燥バジル	0.05
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

30日（水）

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯（米）	88
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
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
	こんにゃく	20
	三温糖	3
	しょうゆ（こいくち）	5
	水	15
きくらげとにんじんのきんぴら（ごま入り）	にんじん	25
	きくらげ（スライス）	1.7
	すりごま	3
	サラダ油	1
	みりん	0.5
	しょうゆ（こいくち）	2

31日（木）

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
豚肉うどん	乾めん	25
	（冷）かまぼこ（細切り）	5
	白ねぎ	10
	しょうゆ（うすくち）	3.5
	いりこ（だし用）	2
	こんぶ（だし用）	0.3
	水	115
	塩	0.1
	豚肉（スライス）	30
	たまねぎ	50
	砂糖	3
	酒	0.5
	しょうゆ（こいくち）	3.5
野菜のアーモンド炒め	しらす干し	2
	小松菜	20
	キャベツ	25
	アーモンド（荒）	3
	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

献立名	材料名	量(g)