1日(火)		
献立名		目 / \
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(A)	
し	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	20
Ĺ	揚げ油	2
ゃ		
ŧ		
ラ		
5		
ししゃもフライ		
高	しらす干し	1
菜	たかな漬け	25 1.5
高菜漬けの	たかな漬け すりごま	1.5
it	サフタ 沺	1
o O	砂糖	0.2
油	しょうゆ(こいくち)	0.5
炒	一味唐辛子	0.01
Ŕ		
_	厚揚げ	20
み	ワンタンめん	5
7	しょうが	0.5
リソ	たまねぎ	10 10
ン	チンゲンサイ	10
みそワンタンスープ	キャベツ	30
ン	米みそ(白)	3 3 1.2
주	麦みそ	3
	鶏がらスープのもと	1.2
プ	水	100

	20(1)	
	2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
	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
豚	こんぶ(だし用)	0.3
	水	115
肉うどん	塩	0.1
ど	豚肉(スライス)	30
ん	たまねぎ	50
	砂糖	3
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	しらす干し	2
	小松菜	20
野	キャベツ	25
菜	アーモンド(荒)	3
の	サラダ油	0.5
炒ア	しょうゆ(こいくち)	0.2
あ l	塩	0.1
Ŧ	 洋こしょう	0.01
ン	0.7	
ド		

3日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	凍り豆腐	7
凍	鶏卵	30
は	じゃがいも	40
り 豆	たまねぎ	30
腐	にんじん	10
λ≈ι 	白ねぎ	10
入り	サラダ油	2 2.5
親	三温糖	2.5
子	しょうゆ(こいくち)	3
煮	しょうゆ(うすくち)	3
\#K	塩	0.1
		<u> </u>
	L	40
	キャベツ	40
	カットしめじ	5
キ	サラダ油	0.8
豆 ヤ	鶏がらスープのもと	0.3
板べ	しょうゆ(こいくち)	1.5
じッと	豆板じゃん	0.15
やと	ごま油	0.3
んし		-
炒め		-
めじ		<u> </u>
の		<u> </u>
		<b>├</b> ──
		<b>_</b>

<del></del>	<b>4日(人</b> )	
	4日(金)	
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(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
<del>ん</del> ボ	オリーブ油	0.5
	トマトケチャップ	4
カル	砂糖	0.8
ゟの	ソース	0.8
ケフタタジンホー ルのトマム	コンソメスープのもと	0.2
こマ	ワイン(赤)	0.8
7	カレ一粉	0.2 5
) 煮	水	5
込		0.05
み	洋こしょう	0.01
	じゃがいも	30
	マーガリン(調理用)	0.5
	牛乳(調理用)	6.5
マ	脱脂粉乳	1
ツ	水	2
シ	塩	0.1
ュ	洋こしょう	0.01
ポ		
マッシュポテト		

4日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	クスクス(小麦製品)	5 40
クスクススープ	たまねぎ	40
ス	にんじん	10
ク	キャベツ	30
ス	コンソメスープのもと	1.5
スー	水	95 0.15
 	塩	0.15
ブ	洋こしょう	0.02
		$\vdash$

献立名	材料名	量(g)
J	10 17 14	王(8/
_		
_		
_		
<u> </u>		
$\vdash$		
<u> </u>		
$\vdash$		
$\vdash$		
<u> </u>		
<u> </u>		
<u> </u>		
$\vdash$		

	7日(月)	
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	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	20 50
Ľ	にんじん	10
Ī	りんご	5
٠,	干しぶどう	1
ブ	小麦粉	6
\ +	カレ一粉	0.8
ビー ンズカレー サンド	マーガリン(調理用)	6
7	煮汁	
++	トマトケチャップ	3 1.5
· ·	ソース	1.5
じ	しょうゆ(こいくち)	1.5
7	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

	7日(月)	
献立名	材料名	量(g)
	黄桃(角切り)缶	10
	パインアップル(くさび形)缶	30 30
	(冷)カクテルゼリー	30
キ		
ラ		
キ		
ラ		
=		
ッ		
ク		
ス		
キラキラミックスフルーツ		
ル		
ッ		
-		

	8日(火)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
八	きくらげ(スライス)	1.5
宝	白ねぎ	10
菜	サラダ油	2
*	しょうゆ(こいくち)	3.3
	でん粉	3.3 2 4
	水	
	ごま油	0.3
	塩	0.17
	洋こしょう	0.02
い	いりこ(中ぶり)	6
かり	いり大豆	4
らこ	サラダ油	0.2
めと	砂糖	1.3 0.3
和大	みりん	0.3
え豆	しょうゆ(こいくち)	0.5
6		
	メロン	25
メ		
ン		

	0 [7 (-14)	1
	9日(水)	
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
ケ	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
チレ	しょうがトマトケチャップ	0.5
・ チャバー	トマトケチャップ	6 2 4.5
w l	砂糖	2
プの	ソース	4.5
ラの 煮	水	10
洪		
+_	にんじん	10
につ	小松菜	20
ر ب ب	(冷)とうもろこし	10
たっぷりソ	サラダ油	1
ッテ	ガーリックパウダー	0.01
ニン	塩	0.1
ナー	 洋こしょう	0.01
1		
	ベーコン	10
レ	じゃがいも	30
ン	たまねぎ	35
ズ	にんじん	10
묘	マーガリン(調理用)	10 2
の	レンズ豆	10
レンズ豆の豆	無調整豆乳	40
乳	コンソメスープのもと	1 2
乳 ス ー	水	25
	<u>水</u> 塩	25 0.1
プ	<u>ー</u> 洋こしょう	0.02

	10日(木)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚	豚肉(スライス)	20
肉	じゃがいも	80
ト ト	たまねぎ	30
と 含じ	にんじん	15
日めや	糸こんにゃく (冷)さやいんげん	20
煮が	(冷)さやいんげん	5
点がい	サラダ油	5 2 4
ŧ	三温糖	4
の	しょうゆ(こいくち)	7
0)		
	一食納豆	30
納	一食かつお節	1
豆	一食しょうゆ	3
	キャベツ	25
	もやし	20
ŧ	しそ粉	0.4
やや	しょうゆ(こいくち)	1
ゆし		
かと		
かとりキ		
リヤヤ		
和ヤえべ		
ッ		
の		

立名	材料名	量(g)
<u>. 4                                   </u>	ሰን ለተ ነገ	里(g)

11日(金)		
献立名	材料名	量(g)
₩五石	ご飯(米)	
	牛乳	80 206
	十孔	200
	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
豆	たまねぎ	30
腐	にんじん	30 15
	たけのこ水煮	10
入り中	(冷)ほうれんそう(カット)	10
華	きくらげ(スライス)	1
垂風	砂糖	1.5
煮	しょうゆ(こいくち)	6
黒	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.15
	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	10
バ	緑豆はるさめ	5
ン	すりごま	3
バンサンスー	ごま油	0.3
	砂糖	0.6
	酢	0.6 1.2 1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.1
		4.0
	一食アーモンドいりこ	10

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
深	もどし汁	
Ш	しょうが	0.3
め	サラダ油	1
L	三温糖	0.18
	酒	0.18
	しょうゆ(こいくち)	0.9
	塩	0.03
	水	
厚	(冷)厚焼卵	60
焼		
卵		
		1

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	豚肉(スライス)	15
	にんじん	15
	キャベツ	35
塩こうじ豚	(冷)ほうれんそう(カット)	20
J	白ねぎ	5
う	しょうゆ(うすくち)	5 1.5 3
じ	塩麹	3
豚	こんぶ(だし用)	0.3
汁	かつお節(だし用)	1.3
	水	90
	塩	0.1

16日(水)		
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
	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
焼	キャベツ	50
焼うどん	白ねぎ	10
ど	かつお節	10 2 2 2 2.5 0.1
ん	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	25
+==	とうもろこし(ホール缶)	15
1.	すりごま	3
<u> </u>	サラダ油	1.4
± 4.	酢	1.75
よん サレ	しょうゆ(うすくち)	0.91
だいこんとコーンの	塩	0.07
0)		

17日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さんま	50
ı	しょうが	2.5
しさん	三温糖	4.4 2.4
	洒	2.4
うがの	みりん	2.4
か 煮	みりん しょうゆ(こいくち) 水	2.4
从	水	15
	にんじん	10
煮小	小松菜	30
瓜がび松	(冷)角天ぷら	10
た菜	砂糖	0.6
しの	しょうゆ(こいくち)	2.5
C 07	水	5
	冷凍うどん	30
	鶏肉(厚切り)	5
	たまねぎ	30
	はくさい	15
う	みずな	5
うちこみ汁	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	2.5 0.3 1.3
	かつお節(だし用)	1.3
	水	95
	塩	0.2

18日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	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	
栗	もどし汁		
֓֞֝֝֓֞֝֜֝֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓	糸こんにゃく	10	
栗ごは	レトルト蒸し栗(カット)	10	
6	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	
	(\A\1\4-1\>-4\1\	00	
	(冷)いわしミニボ―ル	30	
	たまねぎ	35 15	
い	小仏米	15 5	
わ	<u>ロねさ</u> 干ししいたけ(全形)	0.5	
わし団子の	干ししいたけ(全形)		
寸	こんぶ(だし用)	2.6 0.3	
子	かつお節(だし用)	1.3	
の	水	90	
すまし汁	塩	0.1	
		0.1	

石松区 "八幡朱区"八幡四区 "尸畑			
21日(月)			
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	
	鶏肉(角切り)	50	
m <del>7</del>	塩	0.05	
野	三温糖	0.05	
采	じゃがいも	20	
グチ	キャベツ	20	
野菜タルタルソース	ユローデル	0.1	
プン	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	12	
<sup>ル</sup> の	· · 1 1	12	
ĺ	<u>かほす果汁</u> ローズマリーパウダー	0.01	
7	塩	0.01	
^	<u>塩</u> 洋こしょう	0.02	
	汁にしょう	0.02	

	21日(月)		
献立名	材料名	量(g)	
	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	
シ	にんじん	10	
エ	キャベツ	25	
フ	トマト	25 10	
の	トマト(角切り)缶	10	
111	小松菜	10	
シェフのミネストロー	とうもろこし(ホール)缶	5	
ス	塩	0.1	
1	ガーリックパウダー	0.01	
ı.	オリーブ油	1	
	鶏がらスープのもと	0.7	
ネ	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	

	22日(火)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
<b>*</b>	(冷)さば切身	60
ば	しょうが	2
さば 揚の	しょうゆ(こいくち)	3
げた	酒	1.5
げたつ	でん粉	10
た	揚げ油	6
T416	キャベツ	40
磯	きざみのり しょうゆ(こいくち)	0.3
香	しょうゆ(こいくち)	2
和		_
え		
	一一一	<del> </del>
<b>/</b> ~	豆腐 ためこ	30
なめ	なめこ	15
めこの	たまねぎ	20
<u>_</u> _	小松菜 まれる	10
み	<u>麦みそ</u> 米みそ(白)	5 5 2
みそ	木みて(日)    いりこ(だし用)	1 0
汁	水	90
<b>/</b> 1	小	90
		-
		+
		+
		+
		+

23日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	15
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30 15
	にんじん	15
	カットしめじ	10
グリー ンシチュー	小松菜	15
ij	サラダ油	1 3 3
ı	小麦粉	3
ン	マーガリン(調理用)	3
シ	牛乳(調理用)	50
チ	脱脂粉乳	4
구	水	4
ı	コンソメスープのもと	1.26
	昆布茶	0.42
	水	10
	塩	0.13
	<u></u> 洋こしょう	0.02
	h	
	キャベツ	40
オ	にんじん	5 4
オー ロラサラダ	ノンエッグマヨネーズ	4
	トマトケチャップ	1.5
	<u>酢</u>	1
	塩 洋こしょう	0.1
ラ	汗こしよフ	0.01
ダ		

0.4 E / ± \		
24日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	35
き	でん粉	1
び	小麦粉	1.5
な	揚げ油	3
اً ا	しょうが	0.3
の	酒	0.9
きびなごのか	砂糖	1.1
ば	しょうゆ(こいくち)	1.8
だ 焼	みりん	0.9
き	水	1
_		
	鶏肉(厚切り)	10
	さつまいも	40
	にんじん	15
	にんじん だいこん	30
	ごぼう	5
さ	みずな	5
っ	干ししいたけ(全形)	0.5
さつま	もどし汁	10
汁	米みそ(白)	5
	麦みそ	6
	いりこ(だし用)	6 2
	水	80
		- 50
み	みかん	75.2
か	-,,,,,,,,	, 0.2
ん		

25日(金)				
献立名	材料名	量(g)		
	背割りパン(小麦粉)	60		
	牛乳	206		
	フランクフルトソーセージ	35		
11	たまねぎ	25		
ĺ	にんじん	5 1		
+	サラダ油			
Ĭ	トマトケチャップ	5		
3%	砂糖	0.7		
ノビ	ソース	1.3		
ソーセージドック				
'n				
	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		
白	牛乳(調理用)	60		
い	脱脂粉乳	5		
<i>λ</i> ,	水	5		
げ	コンソメスープのもと	1.2		
ん	水	15		
白いんげんのポ	乾燥バジル	0.05		
ポ	塩	0.1		
ター	洋こしょう	0.01		
ジ				
ュ				

· — ·		
28日(月)		
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
	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
<del>,1</del> °	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
, ,	にんじん	15
ノビ	(冷)グリンピース	5
Ī	粉末チーズ	2
ポークビーンズ	トマトケチャップ	5 2 10 5
ブ	ソース	5
^	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
ァ	にんじん	5
, "y	キャベツ	40
l 🦆	サラダ油	1.5 1.5
رار	酢	
サバ	しょうゆ(こいくち)	1
サラダルドレッシング	レトルトおろしりんご	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

00 [] ( )()			
	29日(火)		
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	
	鶏肉(角切り)	20	
	厚揚げ	25	
	(冷)角天ぷら	20	
	じゃがいも	30	
関	にんじん	15	
東	だいこん	40	
煮	こんにゃく	20	
	三温糖	3	
	しょうゆ(こいくち)	5	
	水	15	
	にんじん	25 1.7	
きく	きくらげ(スライス)	1.7	
<	すりごま	<u>3</u>	
らげ	サラダ油	1	
げ	みりん	0.5 2	
〜 と ごに	しょうゆ(こいくち)	2	
ごに			
まみりん			
りん			
) のきんぴら			

30日(水)		
献立名	材料名	量(g)
112	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	1 70	
	(冷)シューマイ	18
ン		
†		
シューマイ		
}		
-1		
	さつまいも	50
± . <sup> </sup>	塩	0.01
つホ	マーガリン(調理用)	1.5
つまい		
さつまい		
もり		
		L
	豚肉(スライス)	5
	豆腐	35
	たまねぎ	10
五	にんじん	5
目	キャベツ	20
目中華	(冷)ほうれんそう(カット)	10
華	きくらげ(スライス)	1.5
ス	カットしめじ	10
スープ	しょうゆ(こいくち) 鶏がらスープのもと	1.5 1
プ	<u> </u>	0.1
	こ ま 油	85
	<u>小</u> 塩	
	<u>塩</u> 洋こしょう	0.2
	汗にしょう	0.02

献立名     材料名       ご飯(米)       牛乳	量(g) 80
ご飯(米)	
<b>上</b> 到	00
てずし	206
豚肉(スライス)	20
しょうが	0.2
サラダ油	0.5
酒	1
ビ しょうゆ(こいくち) 豆板じゃん ン が ほうれんそう 風 ど しょうゆ(こいくち) る 豆板じゃん サラダ油 乳卵	0.1
ビ豆板じゃん	0.1
ンもやし	30
バ ほうれんそう	20 0.2
風砂糖	0.2
ど しょうゆ(こいくち)	1.5 0.15
ん 豆板じゃん ボ サラダ油	0.15
ぶ   サラダ油	0.5
り鶏卵	30
砂糖塩	1
塩	0.1
サラダ油	1.5
1011年14年14日	30
厚 厚揚げ たまわぎ	30
場 たまねぎ にんじん	5
げたわかめ	5 5 5
ばれかめ 白ねぎ	5
げ 塩わかめ 白ねぎ	1.3
ま   コチュジャン	0.7
マ 水 水	90
ス <u>ポート</u>	0.1
ス <u>水</u> ー 塩 プ 洋こしょう	0.02
/	

31日(木) 献立名 材料名 量(g) 一食(冷)スイートポテト 35		
献立名	材料名	量(g)
	一食(冷)スイートポテト	35

献立名	材料名	量(g)