令和6年11月詳細献立表

1日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
カラフルまぜご飯	しらす干し	3
	(冷)えだ豆むき身	10
	さつまいも	20
	にんじん	10
	干ししいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	塩わかめ	1
	黒ごま(煎り)	1
	みりん	1
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.05
豚肉と小松菜のスープ	豚肉(スライス)	15
	しょうが	0.6
	たまねぎ	35
	たけのこ水煮	10
	小松菜	20
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	0.8
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
みかん	みかん	75.2

5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
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
	キャベツ	40
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	でん粉	1.2
	水	2.4
	ごま油	0.18
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
チンゲンサイのスープ	鶏卵	30
	たまねぎ	30
	(冷)チンゲンサイ(カット)	20
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1
	鶏がらスープのもと	0.9
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.3
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

6日(水)

献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ベトナム風サンドイッチ(バインミー)	豚肉(スライス)	30
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	たまねぎ	30
	砂糖	0.4
	酒	1
	みりん	0.4
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	オイスターソース	1.5
	豆板じゃん	0.05
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	にんじん	5
	だいこん	30
	すりごま	1
	酢	6
	砂糖	3
	塩	0.1

6日(水)

献立名	材料名	量(g)
平めんビーフン入りスープ(フォー)	鶏肉(厚切り)	10
	サラダ油	0.5
	平麺ビーフン	10
	たまねぎ	15
	きくらげ(スライス)	0.5
	(冷)小松菜(カット)	10
	かぼす果汁	0.5
	しょうゆ(うすくち)	1
	鶏がらスープのもと	1.3
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

7日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
芦屋おでん	鶏肉(角切り)	20
	厚揚げ	30
	(冷)角天ぷら	20
	だいこん	60
	こんにゃく	30
	しょうゆ(こいくち)	2
	砂糖	2
	かつお節(だし用)	2
	水	50
	米みそ(白)	7
	砂糖	2
	みりん	3
	かつお節(だし用)	0.03
	水	7
野菜ののりごま和え	キャベツ	30
	小松菜	15
	きざみのり	0.2
	すりごま	3
	砂糖	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2

8日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
かぼちゃのカレークリームシチュー	鶏肉(厚切り)	10
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	(冷)かぼちゃ	60
	サラダ油	1
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	50
	カレー粉	0.2
	脱脂粉乳	4
	水	4
	シュレットチーズ	3
	コンソメスープのもと	1
	ワイン(白)	3
	水	20
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
ブロッコリーのアーモンド和え	ブロッコリー	20
	アーモンド(荒)	2
	砂糖	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	塩	0.1

令和6年11月詳細献立表

11日(月)

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
大学豆	(冷)水煮大豆	15
	小麦粉	1.2
	プレスハム(厚切り)	10
	さつまいも	40
	揚げ油	6.4
	干しぶどう	2
	(冷)グリンピース	2
	砂糖	3.2
	しょうゆ(こいくち)	1.3
豆腐ときのこのスープ煮	豚肉(スライス)	10
	サラダ油	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	(冷)豆腐	80
	たまねぎ	10
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	えのきだけ	15
	カットしめじ	5
	しょうゆ(こいくち)	4
	コンソメスープのもと	0.2
	ごま油	0.5
	一味唐辛子	0.02
	水	30
	塩	0.05

12日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
トマトのおんがえしカレー	豚ひき肉	20
	しょうが	1
	カレー粉	0.1
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	さつまいも	30
	トマト(角切り)缶	50
	小麦粉	4
	カレー粉	1.1
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	はちみつ	2.8
	しょうゆ(こいくち)	1
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	30
	塩	0.1
ヨーグルトサラダ	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
	醗酵乳	11

13日(水)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ハンバーグのりんごソース	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	りんご	15
	たまねぎ	15
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.01
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	3
	でん粉	1
	水	2
ブロッコリーとコーンのチャウダー	ベーコン	5
	とうもろこし(ホール)缶	30
	じゃがいも	20
	たまねぎ	30
	ブロッコリー	20
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1.3
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食(冷)ぶどうゼリー	40

14日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
納豆	一食納豆	30
	一食しょうゆ	3
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
キャベツのゆず香和え	キャベツ	40
	ゆず果汁	1
	しょうゆ(うすくち)	2

15日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉のジンギスカン	豚肉(スライス)	30
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.1
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	1
	サラダ油	2
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	キャベツ	15
	もやし	15
	トマトケチャップ	1.5
	砂糖	0.6
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	ソース	2.5
	でん粉	0.5
	水	1
いも団子汁	(冷)いももち	20
	厚揚げ	15
	だいこん	30
	カットしめじ	10
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	2
	水	95

18日(月)

献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
キャベツのスクランブルエッグ	キャベツ	15
	とうもろこし(ホール)缶	20
	サラダ油	1
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	マーガリン(調理用)	1
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	トマトケチャップ(別配)	8
白いんげん豆のスープ煮	ベーコン	5
	サラダ油	1
	レトルト水煮白いんげん豆	30
	じゃがいも	30
	にんじん	15
	たまねぎ	30
	(冷)グリンピース	3
	コンソメスープのもと	1
	水	35
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

19日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	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
	水	20
ゆかり和え	キャベツ	40
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
秋のふきよせ汁	にんじん	10
	だいこん	25
	れんこん	5
	カットしめじ	5
	えのきだけ	5
	小松菜	5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.3
	かつお節(だし用)	1.3
	水	95
	塩	0.15

20日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
カリカリレバービーンズ	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	(冷)水煮大豆	20
	小麦粉	2
	揚げ油	6.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
キャベツソテー	キャベツ	30
	サラダ油	0.4
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01
卵スープ	鶏卵	30
	たまねぎ	35
	きくらげ(スライス)	1.5
	小松菜	10
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	水	95
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02

21日(木)

献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
直方焼きスパ	スパゲッティ	30
	塩(ゆで塩)	0.05
	サラダ油	1
	豚肉(スライス)	15
	ワイン(赤)	1
	キャベツ	25
	たまねぎ	40
	カットしめじ	7
	ガーリックパウダー	0.2
	オリーブ油	1
	トマトケチャップ	15
	トマトピューレ	2
	ソース	1
	乾燥バジル	0.01
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
	水	10
ほうれんそうの炒め物	にんじん	5
	(冷)とうもろこし	10
	ほうれんそう	20
	サラダ油	1
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
	一食ヨーグルト	105

22日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
鶏くわ焼き	鶏肉(角切り)	50
	米粉	3
	しょうが	2
	白ねぎ	5
	サラダ油	3
	砂糖	0.7
	酒	2.8
	みりん	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2
しらすとはくさいの和え物	しらす干し	2
	サラダ油	2
	にんじん	5
	はくさい	50
	砂糖	0.6
	しょうゆ(こいくち)	3

22日(金)

献立名	材料名	量(g)
秋の実り汁	(冷)油揚げ	3
	さつまいも	25
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	カットしめじ	10
	みずな	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90

25日(月)

献立名	材料名	量(g)
	小さい黒砂糖パン(小麦粉)	45
	牛乳	206
みそラーメン	中華めん	25
	豚肉(スライス)	10
	サラダ油	0.3
	砂糖	0.2
	酒	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	たまねぎ	15
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	25
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	麦みそ	8
	(冷)豚骨スープのもと	2
	コンソメスープのもと	0.8
	水	120
	ごま油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.03
ゆで卵	鶏卵＊1個	53.6

26日(火)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
はくさいと厚揚げのとろとろ煮	鶏ひき肉	15
	しょうが	0.5
	酒	3
	サラダ油	1
	厚揚げ	50
	(冷)とうもろこし	5
	はくさい	60
	緑豆はるさめ	3
	みりん	4.5
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	2
	水	4
	水	30
	塩	0.05
あさりと野菜のドレッシング和え	あさりの佃煮	15
	にんじん	7
	キャベツ	20
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

27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
和風カレーうどん	乾めん	30
	鶏肉(厚切り)	10
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	油揚げ	2
	たまねぎ	45
	にんじん	5
	白ねぎ	5
	塩わかめ	2
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	かつおだしのもと	1.5
	水	100
	塩	0.1
野菜のアーモンド炒め	キャベツ	35
	小松菜	10
	アーモンド(荒)	3
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

27日(水)

献立名	材料名	量(g)
バナナ	バナナ＊1本	64.8

28日(木)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
じゃがいものそぼろあん	鶏ひき肉	20
	しょうが	0.4
	サラダ油	1
	じゃがいも	65
	三温糖	2.2
	しょうゆ(こいくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	水	15
カルシウムふりかけ	しらす干し	1
	小松菜	10
	(冷)大根葉	5
	干しひじき	0.5
	乾燥カリカリ梅	0.3
	かつお節(砕片)	0.5
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	すりごま	1
	ごま油	0.1
	塩	0.01

28日(木)

献立名	材料名	量(g)
えび団子のすまし汁	(冷)えび団子	20
	豆腐	30
	にんじん	5
	だいこん	15
	塩わかめ	3
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.3
	かつお節(だし用)	1.3
	水	90
	塩	0.15

29日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
辛くないタットリタン	鶏肉(角切り)	30
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	じゃがいも	50
	キャベツ	40
	白ねぎ	10
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	コチュジャン	4
	酒	1
	一味唐辛子	0.01
	ごま油	0.3
シューマイ	(冷)シューマイ	18
大豆入り青のりいりこ	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	青のり	0.3
	サラダ油	0.3
	砂糖	3
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6