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

5日(火)		
献立名	5日(火) 材料名 麦ご飯(米) 牛乳 一食わかめふりかけ	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	88
	一食わかめふりかけ	2.5
	豚肉(スライス)	10 10
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30 15 40
	にんじん	15
	キャベツ	40
<u> </u>	サラダ油	1
宝菜	しょうゆ(こいくち)	1.8 1.2 2.4 0.18 0.1 0.01
菜	でん粉	1.2
	水	2.4
	ごま油	0.18
	<u>塩</u> 洋こしょう	0.1
	洋こしょう	0.01
	鶏卵	30 30 20 1.5
_	たまねぎ	30
ァ	(冷)チンゲンサイ(カット)	20
ン	きくらげ(スライス)	1.5
ケ	しょうゆ(こいくち)	
ン	鶏がらスープのもと	0.9
サ	でん粉	1
1	_{無から} スーノのもと でん粉 水	2
の	ごま油	0.9 1 2 0.3
ス	zk	95
チンゲンサイのスープ	塩	0.15
プ	洋こしょう	95 0.15 0.02

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	背割りパン(小麦粉) 牛乳	60 206
	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
べ	サラダ油 たまねぎ	30
L	砂糖	0.4
7	酒	1
ァ	酒 みりん	0.5 0.01 2 30 0.4 1 0.4 0.7 1.5
7	しょうゆ(こいくち)	0.7
風	オイスターソース	1.5
サ	豆板じゃん	0.05
ン	塩	0.05
ド	洋こしょう	0.05
1	にんじん	5
ッ	だいこん	30
チ	すりごま	1
,	酢	6
13	砂糖	3
ベトナム風サンドイッチ(バインミー	塩	30 1 6 3
•		
7		
-11		
ı		
)		
		I

ľ			
	6日(水)		
献立名	材料名	量(g)	
<u> </u>	享切り)	10	
サラダ	油	0.5	
4. 平麺ビー	ーフン	10	
たまね!	ぎ	15	
「 きくらけ	・(スライス)	15 0.5	
<u> </u>	松菜(カット)	10	
ノ <u>かぼす</u>	<u>果汁</u>	0.5	
ンしょうゆ	<u>(うすくち)</u>	1	
人 <u>鶏がら</u>	スープのもと	1.3	
り <u>水</u>		100	
ス塩	_	100 0.1 0.02	
洋こし』	: う	0.02	
プ			
平めんビー フン入りスープ (フォー場) 東京ら冷ぼうが、 (別) 水塩洋 (リーリン) リスープ (フォーリア) フェール (リダ) アイカリ (リダ) アイカリー (リダ) アイカリー (リダ) アイカリー (リダ) アイカリー (リグ) アイカリー (リケ) (リケ) (リケ) (リケ) (リケ) (リケ) (リケ) (リケ)			
フ			
オ			
\sim			

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	20
	厚揚げ	30
	(冷)角天ぷら	20
	だいこん	20 60 30 2 2 2 50 7 7 2 3 0.03
	こんにゃく	30
	しょうゆ(こいくち)	2
芦	砂糖	2
屋おで	かつお節(だし用)	2
お	水	50
で	米みそ(白) 砂糖	7
ん	砂糖	2
	みりん	3
	かつお節(だし用)	0.03
	水	7
	キャベツ	30
	小松菜	15
ഗ	きざみのり	0.2
IJ	すりごま	3
ッ野	砂糖	30 15 0.2 3 0.7 2
≒菜	しょうゆ(こいくち)	2
のりごま和え野菜の		
٨		

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	鶏肉(厚切り)	10	
ぼ	たまねぎ	30	
10	にんじん	15	
ちゃの	(冷)かぼちゃ	60	
4	サラダ油	1	
()	小麦粉	3	
カ・	マーガリン(調理用)		
レー	<u>牛乳(調理用)</u>	50	
ı	カレ一粉	0.2	
クリームシチ	脱脂粉乳	4 4 3 1	
ij	水	4	
	シュレットチーズ	3	
ム	コンソメスープのもと		
シ	ワイン(白)	3	
チ	水	20 0.15	
, ı	塩	0.15	
ᄀ	洋こしょう	0.02	
•			
マゴ	ブロッコリー	20	
アブ	アーモンド(荒)	2	
	砂糖	0.3	
モッ	しょうゆ(こいくち)	0.7	
ンコ	塩	0.1	
ドリ 和			
和丨			
えの			

大学豆	11日(月)		
パン(小麦粉) 60 牛乳 206 一食いちごジャム 15 (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)がリンピース 2 砂糖 3.2 しょうゆ(こいくち) 1.3 豚肉(スライス) 10 サラダ油 1 直はようゆ(こいくち) 1 (冷)豆腐 80 たまねぎ 10 小松菜 10 かまな菜 10 たまねぎ 10 かららげ(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 木米 3.0	++		昌(-)
一食いちごジャム 15		(1)	里(g)
一食いちごジャム 15		ハン(小友切)	206
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 砂糖 3.2 しょうゆ(こいくち) 1.3 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 小な菜 10 小な菜 10 小な菜 10 かきなが 10 小な菜 10 かきなが 10 小な菜 10 たまねぎ 10 小な菜 10 たまねぎ 10 小な菜 10 カットしめじ 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 水 30		<u>十孔</u> <u> </u>	200
大学豆		一良いらこンヤム	15
大学豆		(冷)水者大豆	15
接げ油 6.4		小麦粉	1 2
接げ油 6.4		プレスハム(厚切り)	10
接げ油 6.4	١.	さつまいも	40
Table Ta	大	<u>とうないも</u> 堪げ油	6.4
Table Ta	学	週17 油 エレごどう	2
下版内(スライス) 10 サラダ油 1 1	豆	(冷)グリンピース	2
下版内(スライス) 10 サラダ油 1 1		砂糖	3.2
下版内(スライス) 10 サラダ油 1 1		しょうゆ(こいくち)	1.3
サラダ油 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		US JIP (CU (I))	1.0
サラダ油 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		豚肉(スライス)	10
豆腐ときのこのストリープ素 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		サラダ油	1
しょうゆ(こいくち) 1 (冷) 豆腐 80	ᇴ		1
プログラス	腐	しょうゆ(こいくち)	1
プログラス	<u>ار</u>	(冷)豆腐	80
プログラス	*	たまねぎ	10
プログラス	0	小松菜	10
プログラス	-	きくらげ(スライス)	1.5
プログラス	JΦ	えのきだけ	15
プログラス	0)	カットしめじ	5
プログラス	수	しょうゆ(こいくち)	4
フ 煮 一味唐辛子 水 30	 	コンソメスープのもと	0.2
煮 <u>一味唐辛子 0.02</u> 水 30	ブ	ごま油	0.5
水 30	煮	一味唐辛子	0.02
塩 0.05		水	30
		塩	0.05

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	NT at the	
	豚ひき肉	20
	しょうが	0.1
	ガーリックパウダー	0. 0 1
ا	サラダ油	0.1 50 20
マ	たまねぎ	50
トマトの	にんじん	20
ה	さつまいも	30
お	トマト(角切り)缶	50
ん	小麦粉	1.1
が	カレー粉	1.1
ラ	マーガリン(調理用)	4
え し	<u> 京汁</u>	0.0
カ	はちみつ しょうゆ(こいくち)	2.8
レ	<u>しより(かくこいへら)</u> ソーフ	1 5
レー	コンソメスープのもと	1.0
	ローレル	1.5 2 0.01
	zk	30
	塩	30
	レトルトみかんシロップ漬け	10
ᇈᅾ	パインアップル(くさび形)缶	30 11
サラダコーグルム	醗酵乳	11
フソ		
メル		

	13日(水)		
献立名	材料名	量(g)	
	パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
	(冷)ハンバーグ	60	
	コンソメスープのもと	0.5	
りハ	水	20 15	
6.	りんご	15	
りハ んンバ	たまねぎ	15	
シエ	しょうが	1	
リノ・レ	ガーリックパウダー	0.01	
ーク	みりん		
スの	しょうゆ(こいくち)	2 3 1	
	でん粉	1	
	水	2	
	ベーコン	5	
	とうもろこし(ホール)缶	30	
l⊐	じゃがいも	20	
ΙΙブ	たまねぎ	30	
シロ	ブロッコリー	20	
のッ	マーガリン(調理用)	1	
チコ	牛乳(調理用)	50	
ノコ	脱脂粉乳	4	
ヤリウー	水	4	
ビー	コンソメスープのもと	1.3	
ダと 	水	15	
	<u>次</u> 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	一食納豆	30
豆	一食しょうゆ	3
	医中/コニノコ	- 00
豚	<u>豚肉(スライス)</u> じゃがいも	20 80
肉	しゃかいも	
と 含じ	によるさ	30
含じめゃ	ター4.1-5/	15
	糸こんにゃく (冷)さやいんげん	20 5 2 4 7
煮が	サラダ油	2
い	三温糖	4
ŧ	しょうゆ(こいくち)	7
の		
	キャベツ	40
ゆキ	ゆず果汁	1
ずヤ	しょうゆ(うすくち)	2
香べ		
I 和ツ		
えの		
, , ,		+
		+
		1
l		1 1

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	30 0.5
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.1
-	みりん	0.1 0.6
豚	しょうゆ(こいくち)	1
肉のジンギスカン	サラダ油	1 2 30 5 15 15 1.5 0.6
の	たまねぎ	30
ジ	にんじん	5
ン	キャベツ	15
ギ	もやし	15
ス	トマトケチャップ	1.5
Н	<u>- 、 </u>	0.6
3	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	2.5 0.5
	ソース	2.5
	でん粉	0.5
	水	1
	(冷)いももち	20
	厚揚げ	20 15
い	だいこん	30
ψ,	カットしめじ	10
∃d	白ねぎ	5
も団子汁	米みそ(白)	30 10 5 5 2 95
	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	
7	キャベツ	15	
スクランブ	とうもろこし(ホール)缶	20	
ラキ	サラダ油	1	
ノヤ	鶏卵	50	
ンャブベ	牛乳(調理用)	3	
ルツ	マーガリン(調理用)	1	
エの	塩	0.15	
, エッ グ	洋こしょう	0.15 0.02 8	
ゲ	トマトケチャップ(別配)	8	
,			
	ベーコン	5	
	サラダ油	1	
	レトルト水煮白いんげん豆	30	
白	じゃがいも	30 30 15 30	
い	にんじん	15	
h	たまねぎ	30	
げ	(冷)グリンピース	3	
λ,	コンソメスープのもと	1	
= ;	水	35	
$\frac{\varphi}{\lambda}$	塩	0.15	
7	洋こしょう	0.02	
白いんげん豆のスープ			
ı ~			
煮			

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米) 牛乳	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身 ぬかみそ 三温糖	60
ぬ	ぬかみそ	60 12 4.5 3
₩ .	三温糖	4.5
かみその	<u>一流</u> 酒 みりん	3
ァば	みりん	3
だの		7.5
かみそだき	一味唐辛子	7.5 0.03
4	水	20
ゅ	キャベツ	40
かり	しそ粉	0.4
L)	しょうゆ(こいくち)	1
和		
え		
7		
	にんじん	10
	だいこん	25
£ılı	れんこん	5
17.	カットしめじ	5
0)	えのきたけ	10 25 5 5 5 5 0.5
ふ	小松菜	5
秋のふきよせ汁	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	0.3 0.3 1.3 95 0.15
	<u> </u>	0.15

20日(水)		
献立名		量(g)
	ご飯(米) 牛乳	80
	牛乳	206
را را	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
レバエ	(冷)水煮大豆	45 20 2 6.5
	小麦粉	2
ービーン	揚げ油	6.5
ロー、カリ	塩	0.1
じょ		0.1 0.01
ブズ		
人		
	キャベツ	30
ハキ	サラダ油	0.4
クテーヤベッ	<u> </u>	0.15
líベ	 洋こしょう	0.01
ーツ		
	鶏卵	30 35 1.5
	たまねぎ	35
	きくらげ(スライス)	1.5
	小松菜	10
卵	鶏がらスープのもと	1
7	でん粉	1
Ιî	水	95
スープ	水	95
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
		

21日(木)	
材料名	量(g)
小さいパン(小麦粉)	45
	206
一食チョコ大豆クリーム	10
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
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
	材料名 小さいパン(小麦粉) 牛乳 一食チョコ大豆クリーム スパゲッティ 塩(ゆで塩) サラダ油 豚肉(ン(赤) キャましめし カットしックパウダー オリーブ チャーレ ソース 大力・カーリーブルー・フトピュース 乾燥・バジル 塩 こしょう 水 にんじとうもろこし ほうれんき サラダ油 塩 ニしょう

	22日(金)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	ご飯(米) 牛乳	80 206
	鶏肉(角切り)	50
	米粉	3 2 5 3
鶏	しょうが	2
<	l白ねぎ	5
h	サラダ油	3
焼	<u>砂糖</u>	0.7
くわ焼き	酒	0.7 2.8 2.8 2
_	みりん	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2
	してチエロ	-
	しらす十し サラダ油	2 2 5 50
は	にんじん	
はくさいの和え	トング	50
ż١.	砂糖	0.6
いら	しょうゆ(こいくち)	3
のす		-
和上		
ラ		
物		
190		

22日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	(冷)油揚げ	3
	さつまいも	25
	たまねぎ	15
秋	にんじん	25 15 10 10 5 5 5 0.5 2
秋の実り汁	カットしめじ	10
宝	みずな	5
เเ	米みそ(白)	5
り	麦みそ	5
/ 1	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
	中華めん	25 10
	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)	0.1
7.	たまねぎ	15 10
みそラーメン	たけのこ水煮	10
7	キャベツ	25 10
亨	小松菜	10
ı	きくらげ(スライス)	1.5 0.5
メ	しょうゆ(こいくち)	0.5
ン	麦みそ	8
	(冷)豚骨スープのもと	2
	コンソメスープのもと	8.0
	水	120
	ごま油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.03
	74. 25 . In	
ゆで卵	鶏卵 * 1個	53.6

	26日(火)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	ご飯(米) 牛乳	206
	<u>鶏ひき肉</u> しょうが	15 0.5 3
	しょうが	0.5
	酒	3
は	サラダ油	1
<	厚揚げ	50
とさ	(冷)とうもろこし	5
はくさい	はくさい	60
とろとろ	緑豆はるさめ	50 5 60 3 4.5 4.5 1 2
と同	みりん	4.5
煮揚	しょうゆ(こいくち)	4.5
ろ	鶏がらスープのもと	1
1)	でん粉	2
(0)	<u>水</u> 水	4
		30 0.05
	塩	0.05
ドャ	あさりの佃煮	15
レめ	にんじん	/
ッさ	キャベツ	20
ドレッシーあさり-	サラダ油	1
して	酢	1.2 0.05
グ野	塩	0.05
ニレッシング和言あさりと野菜の		
, 和 え		
/L		

- - - - - - - -		
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	45 206
	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
和	にんじん	2 45 5 2 4 0.7
風	白ねぎ	5
カ	塩わかめ	2
レ	小麦粉	4
	カレ一粉	0.7
カレーうどん	マーガリン(調理用)	4
نظ	煮汁	
7	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	3
	かつおだしのもと	1.5
	水	3 1.5 100
	塩	0.1
ア	キャベツ	35
ĺ	小松菜	10
· モンド	アーモンド(荒)	3
	サラダ油	0.5
ン米 ドの 小	しょうゆ(こいくち)	0.2
トの	塩	0.15
<i>አ</i> 少	洋こしょう	0.01
め		

	27日(水)献立名材料名量(g)バナナ*1本64.8		
献立名	材料名	量(g)	
	バナナ * 1本	64.8	
/,"			
バナナ			
ナ			
l			

28日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	麦ご飯(米) 牛乳	206
	鶏ひき肉	20 0.4
18	しょうが	0.4
ァじ	サラダ油	1
そばば	じゃがいも	65
はが	三温糖	2.2
あい	しょうゆ(こいくち)	3
そぼろあんしゃがいもの	でん粉	65 2.2 3 1 2 15
゚゚゚゚゚	<u>水</u> 水	2
	水	15
	1 2 十 ナ 1	1
	<u>しらす干し</u> 小松菜	10
カ	<u>小松米</u> (冷)大根葉	10
ル	(77) 入仮未 エレルドキ	0.5
シ	乾燥カリカリ梅	0.3
Ġ	乾燥カリカリ梅 かつお節(砕片)	0.5
Ĺ	サラダ油	0.5
ふ	砂糖	0.3
IJ	しょうゆ(こいくち)	0.5 0.3 0.5 0.5 0.3 0.5
カルシウムふりかけ	すりごま	1
1+	ごま油	0.1
' '	塩	0.01
	·	

献立名	28日(木)		
豆庭 30	献立名	材料名	量(g)
豆庭 30		(冷)えび団子	20
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 上生 塩 0.15	_	豆腐	30
だいこん 15 塩わかめ 3 1 しょうゆ(うすくち) 3.5 のこんぶ(だし用) 0.3 かつお節(だし用) 1.3 水 90 塩 0.15	えご	にんじん	5
は	<u>V</u>	だいこん	15
子 しょうゆ(うすくち) 3.5 の こんぶ(だし用) 0.3 かつお節(だし用) 1.3 水 90 塩 0.15	団	塩わかめ	3
の こんぶ(だし用) 0.3 かつお節(だし用) 1.3 水 90 塩 0.15	子	しょうゆ(うすくち)	3.5
す かつお節(だし用) 1.3 水 90 塩 0.15 汁	の	こんぶ(だし用)	0.3
ま 水 90 1.15	す	かつお節(だし用)	1.3
上	ま	水	90
計	し	<u>塩</u>	0.15
	汁		

29日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(角切り)	30
	ガーリックパウダー	0.01
辛	サラダ油	2
<	たまねぎ	30
な	にんじん	30 20 50
Ü	じゃがいも	50
タ	キャベツ	40
辛くないタットリタン	白ねぎ	10
Ĺ	砂糖	1
Lii	しょうゆ(こいくち)	5 4
<i>b</i>	コチュジャン	4
) ×.	酒	0.01 0.3
	一味唐辛子	0.01
	ごま油	0.3
	/\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	
シ	(冷)シューマイ	18
, _		
ィュ		
マ		
	いロー(中 ジロ)	
青	いりこ(中ぶり)	5
の大	いり大豆	5 0.3 0.3 3 0.6
り豆	月 <i>いり</i> サニだ油	0.3
い立い入	<u>サラダ油</u> 砂糖	ე
りり	<u> </u>	0.6
りりこ	しょうゆ(こいくち)	0.6
J	しょファ(こいくり)	0.0