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)	100
	牛乳	206
カラフルまぜご飯	しらす干し	4.2
	(冷)えだ豆むき身	14
	さつまいも	28
	にんじん	14
	干ししいたけ(全形)	0.7
	もどし汁	
	塩わかめ	1.4
	黒ごま(煎り)	1.4
	みりん	1.4
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.07
鶏のから揚げ	鶏肉(カツ・から揚げ用)	30
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	酒	1.2
	しょうが	0.3
	カーリックパウダー	0.01
	でん粉	6
	サラダ油	5.5

1日(金)

献立名	材料名	量(g)
豚肉と小松菜のスープ	豚肉(スライス)	21
	しょうが	0.84
	たまねぎ	49
	たけのこ水煮	14
	小松菜	28
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.12
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

5日(火)

献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	70
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	15
キャベツのスクランブルエッグ	キャベツ	21
	とうもろこし(ホール)缶	28
	サラダ油	1.4
	鶏卵	70
	牛乳(調理用)	4.2
	マーガリン(調理用)	1.4
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食ケチャップ	8
白いんげん豆のスープ煮	ベーコン	6.5
	サラダ油	1.3
	レトルト水煮白いんげん豆	39
	じゃがいも	39
	にんじん	19.5
	たまねぎ	39
	(冷)グリンピース	3.9
	コンソメスープのもと	1.3
	水	46
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03

6日(水)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
ホキの中華ソース	(冷)ホキ(角切り)	35
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	小麦粉	3.5
	サラダ油	2.3
	トマトケチャップ	1
	砂糖	0.6
	酢	1
	しょうゆ(こいくち)	1.2
八宝菜	豚肉(スライス)	13
	(冷)角天ぷら	13
	たまねぎ	39
	にんじん	19.5
	キャベツ	52
	サラダ油	1.3
	しょうゆ(こいくち)	2.34
	でん粉	1.56
	水	3.12
	ごま油	0.23
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01

6日(水)

献立名	材料名	量(g)
チンゲンサイのスープ	鶏卵	42
	たまねぎ	42
	(冷)チンゲンサイ(カット)	28
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	1.26
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

献立名	材料名	量(g)

令和6年11月詳細献立表

7日(木)

献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
かぼちゃのカレークリームシチュー	鶏肉(厚切り)	13
	たまねぎ	39
	にんじん	19.5
	(冷)かぼちゃ	78
	サラダ油	1.3
	小麦粉	3.9
	マーガリン(調理用)	3.9
	牛乳(調理用)	65
	カレー粉	0.26
	脱脂粉乳	5.2
	水	5.2
	シュレットチーズ	3.9
	コンソメスープのもと	1.3
	ワイン(白)	3.9
	水	26
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
ブロッコリーのアーモンド和え	ブロッコリー	24
	アーモンド(荒)	2.4
	砂糖	0.36
	しょうゆ(こいくち)	0.84
	塩	0.12

7日(木)

献立名	材料名	量(g)
あらびきウインナー	あらびきウインナー	20

令和6年11月詳細献立表

13日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
納豆	一食納豆	40
	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)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	糸こんにゃく	28
	(冷)さやいんげん	7
	サラダ油	2.8
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
キャベツのゆず香和え	キャベツ	56
	ゆず果汁	1.4
	しょうゆ(うすくち)	2.8

14日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
いわしの甘露煮	(冷)いわし甘露煮	50
大学豆	(冷)水煮大豆	12
	小麦粉	0.96
	プレスハム(厚切り)	8
	さつまいも	32
	揚げ油	5.12
	干しぶどう	1.6
	(冷)グリンピース	1.6
	砂糖	2.56
	しょうゆ(こいくち)	1.04

14日(木)

献立名	材料名	量(g)
豆腐ときのこのスープ煮	豚肉(スライス)	14
	サラダ油	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	(冷)豆腐	112
	たまねぎ	14
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	えのきだけ	21
	カットしめじ	7
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	コンソメスープのもと	0.28
	ごま油	0.7
	一味唐辛子	0.03
	水	42
	塩	0.07

15日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
トマトのおんがえしカレー	豚ひき肉	26
	しょうが	1.3
	カレー粉	0.13
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.3
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	さつまいも	39
	トマト(角切り)缶	65
	小麦粉	5.2
	カレー粉	1.43
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	はちみつ	3.64
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	ソース	1.95
	コンソメスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	39
	塩	0.13
ほうれんそうオムレツ	(冷)ほうれんそうオムレツ	60

15日(金)

献立名	材料名	量(g)
ヨーグルトサラダ	レトルトみかんシロップ漬け	14
	パインアップル(くさび形)缶	42
	醗酵乳	15.4

令和6年11月詳細献立表

18日(月)

献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
じゃがいものそぼろあん	鶏ひき肉	24
	しょうが	0.48
	サラダ油	1.2
	じゃがいも	78
	三温糖	2.64
	しょうゆ(こいくち)	3.6
	でん粉	1.2
	水	2.4
	水	18
カルシウムふりかけ	しらす干し	1.4
	小松菜	14
	(冷)大根葉	7
	干しひじき	0.7
	乾燥カリカリ梅	0.42
	かつお節(破片)	0.7
	サラダ油	0.7
	砂糖	0.42
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	すりごま	1.4
	ごま油	0.14
	塩	0.01

18日(月)

献立名	材料名	量(g)
えび団子のすまし汁	(冷)えび団子	28
	豆腐	42
	にんじん	7
	だいこん	21
	塩わかめ	4.2
	しょうゆ(うすくち)	4.9
	こんぶ(だし用)	0.42
	かつお節(だし用)	1.82
	水	126
	塩	0.21

令和6年11月詳細献立表

21日(木)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
鶏くわ焼き	鶏肉(角切り)	70
	米粉	4.2
	しょうが	2.8
	白ねぎ	7
	サラダ油	4.2
	砂糖	0.98
	酒	3.92
	みりん	3.92
	しょうゆ(こいくち)	2.8
しらすとはくさいの和え物	しらす干し	2.6
	サラダ油	2.6
	にんじん	6.5
	はくさい	65
	砂糖	0.78
	しょうゆ(こいくち)	3.9

21日(木)

献立名	材料名	量(g)
秋の実り汁	(冷)油揚げ	4.2
	さつまいも	35
	たまねぎ	21
	にんじん	14
	カットしめじ	14
	みずな	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	126

令和6年11月詳細献立表

27日(水)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ししゃものから揚げ	(冷)ししゃも(子持ち)	20
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
	でん粉	1
	小麦粉	1
	サラダ油	2
はくさいと厚揚げのとろとろ煮	鶏ひき肉	21
	しょうが	0.7
	酒	4.2
	サラダ油	1.4
	厚揚げ	70
	(冷)とうもろこし	7
	はくさい	84
	緑豆はるさめ	4.2
	みりん	6.3
	しょうゆ(こいくち)	6.3
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	2.8
	水	5.6
	水	42
	塩	0.07

27日(水)

献立名	材料名	量(g)
あさりと野菜のドレッシング和え	あさりの佃煮	21
	にんじん	9.8
	キャベツ	28
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07

28日(木)

献立名	材料名	量(g)
	コッペパン(小麦粉)	80
	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)	42
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.8
	たまねぎ	42
	砂糖	0.56
	酒	1.4
	みりん	0.56
	しょうゆ(こいくち)	0.98
	オイスターソース	2.1
	豆板じゃん	0.07
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01
	にんじん	7
	だいこん	42
	すりごま	1.4
	酢	8.4
	砂糖	4.2
	塩	0.14

28日(木)

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)	14
	サラダ油	0.7
	平麺ビーフン	14
	たまねぎ	21
	きくらげ(スライス)	0.7
	(冷)小松菜(カット)	14
	かぼす果汁	0.7
	しょうゆ(うすくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	1.82
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
	一食チーズ	15

29日(金)

献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉のジンギスカン	豚肉(スライス)	39
	しょうが	0.65
	ガーリックパウダー	0.13
	みりん	0.78
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	サラダ油	2.6
	たまねぎ	39
	にんじん	6.5
	キャベツ	19.5
	もやし	19.5
	トマトケチャップ	1.95
	砂糖	0.78
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	3.9
	ソース	3.25
	でん粉	0.65
	水	1.3
とうきびグラタン	(冷)とうきびグラタン	40

29日(金)

献立名	材料名	量(g)
いも団子汁	(冷)いももち	28
	厚揚げ	21
	だいこん	42
	カットしめじ	14
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	2.8
	水	133