

3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あさり とツナの まぜご飯	あさりの佃煮	15
	小松菜	10
	にんじん	10
	レトルトまぐろ油漬け	15
	サラダ油	1
	砂糖	0.6
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	酒	0.6
	水	
いわし 団子の 粕汁	(冷)いわしミニボール	30
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	20
	たけのこ水煮	5
	かつお菜	10
	酒粕(清酒)	3.5
	米みそ(白)	10
	いりこ(だし用)	3
	水	85
	一食節分豆(ミックス)	10

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
ケ チレ バー の 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 リ フ ラ ワ ー の	カリフラワー	15
	サラダ油	0.5
	塩	0.1
	カレー粉	0.1
キ ャ ベ ッ と だ い こ ん の	キャベツ	30
	だいこん	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	(冷)とうもろこし	5
	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	1.5
水	15	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
厚 揚 げ 入 り 回 鍋 肉	豚肉(スライス)	15
	ガーリックパウダー	0.07
	サラダ油	1
	厚揚げ	30
	キャベツ	40
	にんじん	10
	たけのこ水煮	15
	きくらげ(スライス)	1.5
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	2
	麦みそ	2
	テンメシジャン	1
	豆板じゃん	0.04
	でん粉	1.5
	水	3
	ごま油	0.5
	塩	0.05

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
黄 花 湯 (ホ ア ン ホ ワ タ ン)	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	小松菜	15
	酒	2
	しょうゆ(こいくち)	2
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	水	90
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	中 華 い り こ	いりこ(中ぶり)
白ねぎ		3
サラダ油		0.2
砂糖		2
しょうゆ(こいくち)		0.7
みりん		0.5
ガーリックパウダー		0.01
豆板じゃん		0.05

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
地 場 産 野 菜 の ピ ザ ソ ー ス	プレスハム(厚切り)	15
	キャベツ	30
	ブロッコリー	10
	とうもろこし(ホール)缶	10
	サラダ油	1
	トマトピューレ	15
	トマトケチャップ	5
	きざみチーズ(5mm)	6
	でん粉	2
	水	4
塩	0.1	
洋こしょう	0.05	
ポ テ イ ド	じゃがいも	45
	揚げ油	3.2
	塩	0.09
	洋こしょう	0.01
A B C ス ー プ	マカロニ(アルファベット)	5
	レンズ豆	5
	だいこん	30
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
納 豆	一食納豆	30
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
べ だ い こ う ん の 煮	豚肉(スライス)	20
	だいこん	100
	サラダ油	1
	三温糖	4
	みりん	1.5
しょうゆ(こいくち)	5	
う ち こ み 汁	冷凍うどん	30
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	みずな	5
	はくさい	30
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
水	95	
塩	0.2	

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ココロキッチン南蛮(鶏肉)	鶏肉(角切り)	40
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2
	小麦粉	2.8
	揚げ油	4
	砂糖	2.8
	酢	1.6
	しょうゆ(こいくち)	1.6
	水	2.4
ココロキッチン南蛮(野菜タルタルソース)	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	5
	塩(炒め用)	0.1
	サラダ油	1
	ノンエッグマヨネーズ	8
	塩	0.07
	洋こしょう	0.01

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
かねんしゅい	厚揚げ	25
	(冷)いももち(じゃがいも)	20
	(冷)さといも	10
	にんじん	10
	かぶ	15
	えのきだけ	5
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	3
	いりこ(だし用)	3
	水	95
塩	0.2	

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコアンドホワイト	11
キャベツ煮こみ	フランクフルトソーセージ	20
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	キャベツ	60
	コンソメスープのもと	0.8
	ワイン(白)	3
	水	40
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	ジャーマンポテト	ベーコン
じゃがいも		60
たまねぎ		20
マーガリン(調理用)		1.2
塩		0.12
洋こしょう		0.01
バナナ	きざみチーズ(5mm)	5
	バナナ*1本	64.8

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ふろふきだいこん(だいこん)	だいこん	80
	しょうゆ(うすくち)	1
	こんぶ(だし用)	0.1
	かつお節(だし用)	0.4
	水	15
	塩	0.1
ふろふきだいこん(ごまみそ)	砂糖	4
	酒	1
	みりん	1
	米みそ(白)	8
	米みそ(赤)	1.6
	水	6
塩豚汁	ねりごま	2
	豚肉(スライス)	20
	にんじん	10
	白ねぎ	5
	(冷)厚揚げ(1.5cm角)	30
	キャベツ	30
	カットしめじ	10
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.15
伊予かん	伊予柑	37.5

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
含め煮	豚肉(スライス)	20
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	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
	あさりと野菜のごまドレッシング和え	あさりの佃煮
ほうれんそう		10
キャベツ		30
すりごま		3
サラダ油		1
酢		1.2
塩		0.05

17日(月)		
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
親子うどん	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	20
	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	115
塩	0.2	
アーモンド炒め	しらす干し	3
	キャベツ	30
	小松菜	10
	アーモンド(細切)	5
	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	

にこにご給食		
18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	一食みかんジュース	125
	一食焼のり	2
魚と豆のあま辛和え	(冷)ホキ(角切り)	35
	でん粉	1.5
	米粉	2
	レトルトひよこ豆	20
	でん粉	0.7
	米粉	0.7
	揚げ油	7
	いりこ(中ぶり)	3
	(冷)グリーンピース	3
	砂糖	3.5
しょうゆ(こいくち)	2.5	
白玉すまし汁	(冷)白玉もち	30
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	20
	かつお菜	10
	しょうゆ(うすくち)	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.15

※牛乳の提供はありません。

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
いりこ大豆の和え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	3
	サラダ油	0.1
	砂糖	1
	みりん	0.24
	しょうゆ(こいくち)	0.4

19日(水)			
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
わかさぎの揚げ	(冷)わかさぎ(子持ち)	40	
	塩	0.3	
	洋ごしょう	0.03	
	でん粉	2	
	小麦粉	2	
	揚げ油	4	
	わかめとキャベツの	キャベツ	40
		干しわかめ(カット)	0.5
		すりごま	3
		砂糖	0.5
酢		1	
しょうゆ(こいくち)		2	
塩		0.05	
うまかろーまの		厚揚げ	30
		にんじん	10
		はくさい	30
	大葉春菊	10	
	米みそ(白)	5	
	麦みそ	5	
	いりこ(だし用)	3	
	水	90	

21日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
和風サイコロステーキ	牛肉(サイコロステーキ)	50
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1
	マーガリン(調理用)	1
	酒	1
	塩	0.1
	洋ごしょう	0.02
	たまねぎ	30
	セロリー	3
	カットしめじ	10
	りんご	10
	砂糖	1
	酒	4
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	3.5
はくさいのミルクスープ	レンズ豆	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	はくさい	40
	ほうれんそう	5
	サラダ油	0.5
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	70
	コンソメスープのもと	1
	水	10
塩	0.1	
	洋ごしょう	0.02

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
スクランブルポテト入りエッグ	鶏ひき肉	10
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋ごしょう	0.01
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	塩	0.1
	洋ごしょう	0.01
マーガリン(調理用)	1	
サラダ油	0.5	
じゃがいも	20	
トマトケチャップ(別配)	8	
イタリアンスープ(チーズ入り)	キャベツ	30
	たまねぎ	30
	トマト(角切り)缶	30
	にんじん	10
	(冷)さやいんげん	5
	オリーブ油	1
	粉末チーズ	1
	鶏がらスープのもと	1.2
	水	45
	塩	0.1
	洋ごしょう	0.02

21日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	一食アセロラゼリー	60

