

1日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごマーガリン	9
ポークビーンズ	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	50
	じゃがいも	45
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	粉末チーズ	2
	トマトケチャップ	10
	ソース	5
	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
ドレッシングキャベツ	キャベツ	30
	パインアップル(くさび形)缶	20
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

2日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ひき肉と厚揚げのピリ辛煮	鶏ひき肉	20
	厚揚げ	70
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	白ねぎ	5
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	鶏がらスープのもと	0.7
	砂糖	0.5
	みりん	2
	コチュジャン	0.5
でん粉	0.5	
水	1	
塩	0.1	
もやしとキャベツの ごま酢和え	もやし	20
	キャベツ	30
	すりごま	3
	砂糖	0.5
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1
一食アーモンドいりこ	10	

7日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
たけのこご飯	鶏肉(こま切れ)	10
	油揚げ	7
	にんじん	15
	たけのこ水煮	25
	糸こんにゃく	15
	(冷)さやいんげん	5
	三温糖	1.2
	酒	1.2
	しょうゆ(うすくち)	4.8
	水	
じゃがいものみそ汁	厚揚げ	30
	じゃがいも	35
	たまねぎ	25
	(冷)小松菜(カット)	15
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	
一食(冷)柏もち	30	

8日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
韓国風鶏肉じゃが	鶏肉(厚切り)	20
	しょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	(冷)さやいんげん	5
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	1.5
	三温糖	3.8
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
コチュジャン	0.6	
ナムル	もやし	40
	にんじん	10
	すりごま	3
	ごま油	0.5
	砂糖	0.2
	しょうゆ(こいくち)	2.5
豆板じゃん	0.15	
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

9日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
藍島産わかめ入りかやくうどん	乾めん	25
	鶏肉(厚切り)	10
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	25
	にんじん	5
	塩わかめ	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	0.1	
にんじん(ごま入り)シリ	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	40
	すりごま	3
	サラダ油	1
	みりん	0.6
しょうゆ(こいくち)	2.3	
バナナ	64.8	

12日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ビーフカレーライス	牛肉(スライス)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	(冷)とうもろこし	5
	小麦粉	4
	カレー粉	0.7
	マーガリン(調理用)	4
	煮汁	
トマトケチャップ	0.5	
ソース	1.5	
コンソメスープのもと	2	
ローレル	0.01	
水	45	
塩	0.1	
ミックスフルーツ	みかん(缶)	10
	パインアップル(くさび形)缶	30
	(冷)カクテルゼリー	20

13日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
(冷)メンチカツ	揚げ油	60
		6
(野菜ソテー)	にんじん	5
	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
ABCスープ	マカロニ(アルファベット)	5
	じゃがいも	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	30
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	

14日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉とはるさめのカラフル炒め	豚肉(スライス)	25
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	にんじん	10
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	10
	きくらげ(スライス)	1
	緑豆はるさめ	8
	にら	5
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	2
	鶏がらスープのもと	0.5
	ごま油	0.2
塩	0.1	
洋こしょう	0.01	

14日(水)		
献立名	材料名	量(g)
五目卵スープ	鶏卵	20
	(冷)厚揚げ(1.5cm角)	10
	たまねぎ	20
	カット豆苗	5
	塩わかめ	3
	しょうゆ(うすくち)	0.2
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.2
	水	100
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

15日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
(パパコンウエボ)	じゃがいも	30
	たまねぎ	10
	サラダ油	1
	コンソメスープのもと	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	鶏卵	50
	牛乳(調理用)	3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
サラダ油	2	
(ソパチキン・スープ・ポジョ)	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	30
	セロリー	5
	(冷)とうもろこし	10
	かぼす果汁	0.5
	コンソメスープのもと	1.5
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
フライ	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	20
	揚げ油	2
即席漬け	キャベツ	40
	きゅうり	20
	すりごま	3
	きざみ昆布	0.75
	砂糖	6
	酢	5
	しょうゆ(こいくち)	6
豆腐汁	豆腐	50
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	干しいたけ	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	1
	かつお節(だし用)	3
	水	85
	塩	0.15

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのごま煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	6
	一味唐辛子	0.01
	水	20
	すりごま	4
酢	1	
ゆかり和え	キャベツ	40
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
さつき汁	(冷)油揚げ(2cm)	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	たけのこ水煮	10
	塩わかめ	3
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	90	

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
ウインナー	あらびきウインナー	20
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	35
	じゃがいも	35
	にんじん	20
	たまねぎ	35
	(冷)グリーンピース	5
	コンソメスープのもと	1.2
	水	35
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	アーモンドサラダ	とうもろこし(ホール)缶
にんじん		5
キャベツ		40
アーモンド(スライス)		4
サラダ油		1.5
酢		1.5
しょうゆ(こいくち)		1
塩		0.1
洋こしょう	0.01	

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
魚とだいたいのみそがらめ	(冷)ホキ(角切り)	30
	でん粉	2
	小麦粉	2
	(冷)水煮大豆	30
	小麦粉	2
	揚げ油	6.5
	しょうが	0.2
	三温糖	1.5
	みりん	0.8
	麦みそ	3.5
水	2	
豆腐と鶏肉の中華風スープ	鶏肉(厚切り)	10
	豆腐	35
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	キャベツ	30
	ほうれんそう	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	鶏がらスープのもと	1.2
	水	95
ごま油	0.1	
塩	0.2	
洋こしょう	0.02	

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さい背割りパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
ナポリタンサンド	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	2
	ウインナーソーセージ	15
	たまねぎ	50
	にんじん	15
	ピーマン	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	粉末チーズ	1
トマトケチャップ	10	
ソース	5	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	
小松菜とコーンのソテー	小松菜	15
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	サラダ油	1
	塩	0.1
洋こしょう	0.01	
	一食(冷)いちごのフルール	45

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
カレーレバーポテト	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	じゃがいも	25
	揚げ油	8
	カレー粉	0.4
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
キャベツのかきたまスープ	鶏肉(厚切り)	5
	厚揚げ	30
	鶏卵	20
	たまねぎ	10
	キャベツ	20
	きくらげ(スライス)	1.5
	みずな	5
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.3
水	90	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
きんぎょ飯	しらす干し	2
	油揚げ	7
	にんじん	35
	干しいたけ	1.5
	三温糖	1
	酒	1
	みりん	1.8
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	かつおだしのもと	1
	塩	0.03
あじ団子汁	(冷)あじミニボール	20
	豆腐	40
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	(冷)小松菜(カット)	10
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	85
甘夏かん(缶)	甘夏かん缶	20

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
鶏肉とコーンの煮込み	鶏肉(厚切り)	10
	ワイン(白)	1
	サラダ油	1
	じゃがいも	100
	たまねぎ	50
	(冷)グリーンピース	5
	牛乳(調理用)	30
	脱脂粉乳	3
	水	3
	鶏がらスープのもと	1
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	
イタリアンドレッシングサラダ	キャベツ	40
	にんじん	5
	とうもろこし(ホール)缶	5
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

