

9日(金)		
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

12日(月)		
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
鶏肉とじゃが芋の煮込み	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
イタリアンドレッシングサラダ	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	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

13日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	20
フライ	揚げ油	2
キャベツときゅうりの即席漬け	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

14日(水)		
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
アーモンドサラダ	洋こしょう	0.02
	とうもろこし(ホール)缶	5
	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

15日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)ホキ(角切り)	30
魚とだいたいのみそがらめ	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

16日(金)		
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
ドレッシングキャベツ	水	10
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	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

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
さばのごま煮	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)
きんぎょ飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
あじ団子汁	しょうゆ(こいくち)	1.8
	かつおだしのもと	1
	塩	0.03
	(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
(缶)甘夏かん	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	85
	甘夏かん缶	20

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
藍島産わかめ入りかやくうどん	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	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
(ごま入り)シリシリ	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
	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	40
	すりごま	3
バナナ	サラダ油	1
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.3

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
カレーレバーポテト	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(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

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ナポリタンサンド	小さい背割りパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	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
小松菜とコーンのソテー	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	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

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ハンバーグの北キューソース	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
	水	20
ハンバーグの北キューソース	たまねぎ	30
	たけのこ水煮	10
	サラダ油	1
	デミグラスソース	6.5
	トマトケチャップ	5
	ソース	0.7
	ワイン(赤)	1.3

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
キャロットスープ	じゃがいも	25
	たまねぎ	40
	にんじん	50
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	60
	脱脂粉乳	5
	水	5
	コンソメスープのもと	1.5
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ビーフカレーライス	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	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
ミックスフルーツ	ローレル	0.01
	水	45
	塩	0.1

28日(水)		
献立名	材料名	量(g)
じゃがいも入りスクランブルエッグ (パパコンウエボ)	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
	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・デンスー・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

29日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ひき肉と厚揚げのピリ辛煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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

30日(金)		
献立名	材料名	量(g)
豚肉とはるさめの カラフル炒め	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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

30日(金)		
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

献立名	材料名	量(g)