

12日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
からあげカレー (カレー)	牛肉(スライス)	24
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.12
	サラダ油	2.4
	じゃがいも	84
	たまねぎ	60
	にんじん	24
	りんご	18
	(冷)とうもろこし	6
	小麦粉	4.8
	カレー粉	0.84
	マーガリン(調理用)	4.8
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.6
	ソース	1.8
	コンソメスープのもと	2.4
ローレル	0.01	
水	54	
塩	0.12	
(からあげ)	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
	ガーリックパウダー	0.01
	でん粉	6
	サラダ油	5.5

[illegible]

14日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
豚肉とはるさめのカラフル炒め	豚肉(スライス)	35
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.7
	にんじん	14
	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	緑豆はるさめ	11.2
	にら	7
	砂糖	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	鶏がらスープのもと	0.7
	ごま油	0.28
	塩	0.14
	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	28
	(冷)厚揚げ(1.5cm角)	14
	たまねぎ	28
	カット豆苗	7
	塩わかめ	4.2
	しょうゆ(うすくち)	0.28
	鶏がらスープのもと	1.4
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.28
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
甘夏かん(缶)	甘夏かん缶	20

15日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	じゃがいも	42
	たまねぎ	14
	サラダ油	1.4
	コンソメスープのもと	0.7
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
(じゃがいも入りスクランブルエッグ)	鶏卵	70
	牛乳(調理用)	4.2
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	サラダ油	2.8
(ソパチキン・スープ・ポジヨ)	鶏肉(厚切り)	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	42
	セロリー	7
	(冷)とうもろこし	14
	かぼす果汁	0.7
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

16日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ししゃもフライ	(冷)ししゃもフライ(子持ち)	40
	揚げ油	4
キャベツと即席漬け	キャベツ	48
	きゅうり	24
	すりごま	3.6
	きざみ昆布	0.9
	砂糖	7.2
	酢	6
	しょうゆ(こいくち)	7.2
豆腐汁	豆腐	70
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	14
	干しいたけ	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	1.4
	かつお節(だし用)	4.2
	水	119
	塩	0.21

19日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	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	56
	しそ粉	0.56
	しょうゆ(こいくち)	1.4
さつき汁	(冷)油揚げ(2cm)	7
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	たけのこ水煮	14
	塩わかめ	4.2
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

20日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
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レ煮	ベーコン	7
	サラダ油	1.4
	レトルト水煮白いんげん豆	49
	じゃがいも	49
	にんじん	28
	たまねぎ	49
	(冷)グリーンピース	7
	コンソメスープのもと	1.68
	水	49
アーモンドサラダ	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	とうもろこし(ホール)缶	7
	にんじん	7
	キャベツ	56
	アーモンド(スライス)	5.6
	サラダ油	2.1
	酢	2.1
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01

21日(水)		
献立名	材料名	量(g)
魚とだいたいのみそがらめ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ホキ(角切り)	42
	でん粉	2.8
	小麦粉	2.8
	(冷)水煮大豆	42
	小麦粉	2.8
	揚げ油	9.1
	しょうが	0.28
	三温糖	2.1
	みりん	1.12
	麦みそ	4.9
	水	2.8
豆腐と鶏肉の中華風スープ	鶏肉(厚切り)	14
	豆腐	49
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	キャベツ	42
	ほうれんそう	14
	きくらげ(スライス)	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	鶏がらスープのもと	1.68
	水	133
	ごま油	0.14
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03
	一食(冷)ムース	40

22日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ナポリタンサンド	小さいパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	スパゲッティ	42
	塩	0.07
	サラダ油	2.8
	ウインナーソーセージ	21
	たまねぎ	70
	にんじん	21
	ピーマン	7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2.8
	粉末チーズ	1.4
	トマトケチャップ	14
	ソース	7
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
小松菜とコーンのソテー	小松菜	21
	キャベツ	42
	とうもろこし(ホール)缶	7
	サラダ油	1.4
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	一食マスカット乳酸菌飲料	133

23日(金)		
献立名	材料名	量(g)
カレーレバーポテト	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食のり佃煮	8
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	じゃがいも	32.5
	揚げ油	10.4
	カレー粉	0.52
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01
キャベツのかきたまスープ	鶏肉(厚切り)	7
	厚揚げ	42
	鶏卵	28
	たまねぎ	14
	キャベツ	28
	きくらげ(スライス)	2.1
	みずな	7
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	鶏がらスープのもと	1.82
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.42
	水	126
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

26日(月)		
献立名	材料名	量(g)
きんぎょ飯	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	しらす干し	2.8
	油揚げ	9.8
	にんじん	49
	干しいたけ	2.1
	三温糖	1.4
	酒	1.4
	みりん	2.52
	しょうゆ(こいくち)	2.52
	かつおだしのもと	1.4
	塩	0.04
しょうが焼き	鶏肉(カツ・から揚げ用)	50
	しょうが	1.6
	酒	1.25
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	でん粉	5
	サラダ油	3.3
あじ団子汁	(冷)あじミニボール	28
	豆腐	56
	たまねぎ	14
	にんじん	7
	(冷)小松菜(カット)	14
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
鶏肉とじゃがいものクリーム煮	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	鶏肉(厚切り)	12
	ワイン(白)	1.2
	サラダ油	1.2
	じゃがいも	120
	たまねぎ	60
	(冷)グリーンピース	6
	牛乳(調理用)	36
	脱脂粉乳	3.6
	水	3.6
	鶏がらスープのもと	1.2
	塩	0.18
	洋こしょう	0.02
ホキの香草パン粉焼き	(冷)ホキ切身	40
	酒	4
	塩	0.2
	ノンエッグマヨネーズ	3.5
	パン粉	3.5
	乾燥バジル	0.01

27日(火)		
献立名	材料名	量(g)
サンドレッシング	キャベツ	56
	にんじん	7
	とうもろこし(ホール)缶	7
	オリーブ油	2.1
	酢	2.8
	ガーリックパウダー	0.03
	塩	0.21
	洋こしょう	0.01

28日(水)		
献立名	材料名	量(g)
あさりとかつおの ひじきご飯	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	あさりの佃煮	14
	レトルトかつお油漬け	7
	干しひじき	4.2
	小松菜	7
	にんじん	7
	サラダ油	1.12
	砂糖	1.12
沢煮 椀	しょうゆ(こいくち)	2.94
	酒	1.12
	水	
	豚肉(スライス)	14
	じゃがいも	28
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	干しいたけ	0.7
	もどし汁	14
	緑豆はるさめ	4.2
	白ねぎ	7
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.28

28日(水)		
献立名	材料名	量(g)
お茶 きなこ 豆	いり大豆	12
	三温糖	4.8
	水	3.6
	きなこ	3.6
	粉茶(粉末)	0.12

29日(木)		
献立名	材料名	量(g)
北 キ ュ ー バ ー グ の ソ ー ス	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	たまねぎ	36
	たけのこ水煮	12
	サラダ油	1.2
	デミグラスソース	7.8
キ ャ ロ ッ ト ス ー プ	トマトケチャップ	6
	ソース	0.84
	ワイン(赤)	1.56
	じゃがいも	35
	たまねぎ	56
	にんじん	70
	マーガリン(調理用)	1.4
	牛乳(調理用)	84
	脱脂粉乳	7
	水	7
	コンソメスープのもと	2.1
	水	21
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

30日(金)		
献立名	材料名	量(g)
八 宝 菜	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	13
	(冷)角天ぷら	13
	たまねぎ	39
	にんじん	19.5
	小松菜	13
	キャベツ	52
	きくらげ(スライス)	1.95
焼 き ギ ョ ー ザ	サラダ油	1.95
	しょうゆ(こいくち)	3.12
	でん粉	2.08
	水	4.16
	ごま油	0.31
	塩	0.16
	洋こしょう	0.03
	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

30日(金)		
献立名	材料名	量(g)
卵 と コ ー ン の ス ー プ	プレスハム(スライス)	7
	鶏卵	28
	たまねぎ	49
	とうもろこし(クリーム)缶	42
	コンソメスープのもと	0.98
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	133
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03

献立名	材料名	量(g)