

4日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
	黒砂糖パン(小麦粉)	60	
	牛乳	206	
大学豆	(冷)水煮大豆	20	
	小麦粉	1.5	
	プレスハム(厚切り)	10	
	さつまいも	50	
	揚げ油	8	
	干しぶどう	3	
	(冷)グリーンピース	3	
	砂糖	4	
	しょうゆ(こいくち)	1.6	
五目スープ	(冷)角天ぷら	5	
	たまねぎ	20	
	にんじん	20	
	キャベツ	25	
	小松菜	15	
	きくらげ(スライス)	1	
	鶏がらスープのもと	1.5	
	水	100	
	塩	0.15	
	洋こしょう	0.02	

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食しそかつおふりかけ	2
親子煮	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	35
	にんじん	20
	白ねぎ	5
	サラダ油	1.5
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
ドレッシングと野菜の あさりと野菜の		
	あさりの佃煮	15
	小松菜	15
	キャベツ	20
	サラダ油	1
	酢	1.2
	塩	0.05

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
グリーンシチュー	鶏肉(厚切り)	20
	じゃがいも	50
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	小松菜	15
	サラダ油	2
	小麦粉	3
	マーガリン(調理用)	3
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1.26
	昆布茶	0.42
	水	10
塩	0.13	
洋こしょう	0.02	
ひよこ豆のサラダ	レトルトひよこ豆	15
	レトルトまぐろスープ煮	10
	にんじん	5
	キャベツ	20
	すりごま	3
	サラダ油	1.4
	砂糖	0.5
	酢	0.9
	しょうゆ(こいくち)	1.2
	塩	0.03

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
とりめし	鶏肉(こま切れ)	25
	ごぼう	20
	干しいたけ(全形)	0.5
	もどし汁	
	サラダ油	0.5
	三温糖	0.9
	酒	0.9
	しょうゆ(こいくち)	2.7
	塩	0.02
武者汁	(冷)魚すり身団子	20
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	20
	白ねぎ	5
	こんにゃく	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	85
みかん	みかん	75.2

10日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	米粉パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
鶏肉のソテー	鶏肉(カツ・から揚げ用)	60
	ガーリックパウダー	0.04
	塩	0.35
	洋こしょう	0.04
	小麦粉	6
	サラダ油	4
サラダコールスロー風味	キャベツ	35
	とうもろこし(ホール)缶	10
	ノンエッグマヨネーズ	4
	酢	1.5
	カレー粉	0.1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
ABCスープ	マカロニ(アルファベット)	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	コンソメスープのもと	1.3
	水	95
	塩	0.13
	洋こしょう	0.02

[illegible]

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
八宝菜	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	10
	(冷)角天ぷら	15
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	60
	白ねぎ	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	サラダ油	1
	しょうゆ(こいくち)	4
	でん粉	2
	水	4
	ごま油	0.3
	塩	0.17
	洋こしょう	0.02
シューマイ	(冷)シューマイ	18

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
アーモンド入り大豆と いりこの揚げ煮	(冷)水煮大豆	12
	でん粉	1.5
	いりこ(中ぶり)	5
	揚げ油	1.7
	アーモンド(荒)	3
	砂糖	2
	しょうゆ(こいくち)	1
	みりん	1

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
の 担 々 麵 (具)	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	豚ひき肉	15
	(冷)おろししょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.5
	白ねぎ	5
	酒	0.3
ま る で ご ま す り 上 手 (めん)	しょうゆ(こいくち)	0.7
	テンメンジャン	0.7
	冷凍ラーメン	42
	にんじん	5
	キャベツ	25
	ねりごま	9.6
	しょうゆ(こいくち)	7
	酢	1.2
	米みそ(白)	0.6
	テンメンジャン	0.3
の 担 々 麵	ノンエッグマヨネーズ	3
	コンソメスープのもと	0.5
	でん粉	1
	水	2
	水	100
	塩	0.15

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛 いり卵	きくらげ(スライス)	0.5
	白ねぎ	5
	ほうれんそう	10
	サラダ油	0.5
	鶏卵	40
	サラダ油	1
	白だし	0.8
	砂糖	0.4
	豆板じゃん	0.15
	塩	0.04

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
き び な ご の か ら 揚 げ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)きびなご(子持ち)	30
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	でん粉	1
	小麦粉	1.5
	揚げ油	3
た け の こ と 鶏 肉 の 甘 み そ 煮	鶏肉(厚切り)	8
	たけのこ水煮	10
	キャベツ	10
	カットしめじ	2.5
	こんにゃく	5
	(冷)さやいんげん	2.5
	三温糖	0.75
	みりん	0.25
	酒	0.25
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	かつおだしのもと	0.15
	米みそ(白)	1.5
	水	

13日(木)		
献立名	材料名	量(g)
白 玉 す ま し 汁	(冷)白玉もち	30
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	しょうゆ(うすくち)	3.2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.24

14日(金)		
献立名	材料名	量(g)
手作り卵焼き	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏卵	35
	砂糖	0.8
	酒	0.4
	白だし	0.8
	水	8
	塩	0.16
じゃがいもの そぼろ煮	鶏ひき肉	10
	(冷)おろししょうが	0.2
	サラダ油	1
	じゃがいも	50
	(冷)グリーンピース	5
	三温糖	1.7
	しょうゆ(こいくち)	2.3
	水	
なめこのみそ汁	厚揚げ	30
	にんじん	5
	だいこん	30
	なめこ	10
	白ねぎ	5
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
クリームソース(白身魚)	コッペパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)ホキ切身	40
	塩	0.2
	サラダ油	5
クリームソース(白身魚)	(冷)あさり	5
	たまねぎ	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	カットしめじ	5
	ガーリックパウダー	0.03
	マーガリン(調理用)	2
	牛乳(調理用)	15
	生クリーム	5
	鶏がらスープのもと	0.3
	でん粉	0.6
	水	1.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

17日(月)		
献立名	材料名	量(g)
にんじんの グラッセ	にんじん	25
	マーガリン(調理用)	0.7
	砂糖	0.7
	水	
	塩	0.07
ポトフ	フランクフルトソーセージ	10
	レンズ豆	5
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	にんじん	15
	キャベツ	35
	コンソメスープのもと	0.8
	水	80
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
コスタリカライス	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	15
	レトルトひよこ豆	10
	レンズ豆	5
	たまねぎ	50
	とうもろこし(ホール)缶	10
	トマト(角切り)缶	10
	オリーブ油	1
はくさいスープ	トマトケチャップ	8
	ソース	2
	デミグラスソース	4
	しょうゆ(こいくち)	1
	水	15
	ローレル	0.01
	一味唐辛子	0.01
	パプリカパウダー	0.05
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
さばのダブルみそ 揚げ(さば)	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	酒	1
	でん粉	8
	揚げ油	6
	ぬかみそ	6.4
	砂糖	0.8
	酒	2.4
ゆはかりさいえの	みりん	2.4
	しょうゆ(こいくち)	0.4
	米みそ(白)	2.4
	水	8
	はくさい	40
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
秋のふきよせ汁	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	だいこん	25
	カットしめじ	5
	小松菜	5
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.15

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐のクリーム煮	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
	マカロニ(エルボ)	4
	塩	0.05
	鶏肉(厚切り)	10
	豆腐	70
	たまねぎ	30
	にんじん	15
アーモンドサラダ	ブロッコリー	20
	サラダ油	1
	小麦粉	4
	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	45
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1
	水	5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
	とうもろこし(ホール)缶	10
	にんじん	5
	キャベツ	30
	アーモンド(スライス)	3
	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(金)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛肉じゃが	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	(冷)おろししょうが	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
	サラダ油	2
納豆	三温糖	3.6
	酒	1.2
	しょうゆ(こいくち)	7.2
	豆板じゃん	0.18
だいこんのツナサラダ	一食納豆	30
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
	だいこん	40
	レトルトまぐろ油漬け	10
	サラダ油	1.5
	酢	2
	しょうゆ(うすくち)	1
	塩	0.1

25日(火)		
献立名	材料名	量(g)
しょうがの煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	(冷)おろししょうが	1
	砂糖	3
	みりん	1.5
	しょうゆ(こいくち)	6
	水	10
キャベツと竹輪の ごま炒め	(冷)竹輪スライス	5
	キャベツ	35
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	ノンエッグマヨネーズ	1
	オイスターソース	0.5
	塩	0.05
さつまいものみそ汁	厚揚げ	20
	さつまいも	25
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	塩わかめ	2
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
カレーうどん	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	乾めん	30
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	白ねぎ	5
アーモンドの炒め	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
	砂糖	0.2
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	2
	ローレル	0.01
	水	100
野菜の炒め	塩	0.1
	小松菜	10
	キャベツ	30
	アーモンド(荒)	3
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.3
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

26日(水)		
献立名	材料名	量(g)
バナナ	バナナ*1本	64.8

27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
豆腐入り中華風煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚ひき肉	20
	(冷)おろししょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	豆腐	90
	たまねぎ	35
	にんじん	15
ナムル	ほうれんそう	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	砂糖	1.5
	しょうゆ(こいくち)	6
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.15
	もやし	40
	にんじん	5
	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

28日(金)		
献立名	材料名	量(g)
さつまいもカレーライス	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	さつまいも	50
	たまねぎ	60
	にんじん	20
ヨーグルト	カットしめじ	10
	りんご	5
	(冷)グリーンピース	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	40
	塩	0.1
	パインアップル(くさび形)缶	40
	醗酵乳	11