

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ザ・中華煮こみ	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	じゃがいも	30
	揚げ油	2.15
	鶏肉(角切り)	30
	酒	2
	塩	0.18
	白ねぎ	20
	サラダ油	3
	たまねぎ	20
	はくさい	45
	砂糖	2
	オイスターソース	1.8
	しょうゆ(こいくち)	5
ギョーザ	でん粉	3
	水	6
キャベツとにんじんの中華風ごま酢和え	水	45
	サラダ油	0.5
	(冷)ギョーザ	18
	サラダ油	0.35
	にんじん	10
	キャベツ	20
	すりごま	3
	ごま油	0.3
	砂糖	0.6
	酢	1.2
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	塩	0.1

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
あさりとツナのひじきご飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	あさりの佃煮	10
	干しひじき	3
	小松菜	10
	にんじん	10
	レトルトまぐろ油漬け	10
	サラダ油	1
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	3.5
	酒	1
	水	
粕汁	豚肉(スライス)	10
	(冷)さといも	20
	にんじん	15
	だいこん	30
	こんにゃく	10
	白ねぎ	5
	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	10

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
チーズハンバーグ	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ハニーメープル	15
	(冷)ハンバーグ	60
	シュレットチーズ	6
冬野菜のカポナータ	ブロッコリー	10
	トマト(角切り)缶	20
	かぶ	15
	たまねぎ	10
	オリーブ油	0.5
	トマトケチャップ	3.8
	砂糖	1.5
	酢	0.35
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
野菜(りのボリータースープ)	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	30
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	レトルト水煮白いんげん豆	10
	(冷)とうもろこし	5
	鶏がらスープのもと	1
	水	90
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
だいのべっこう煮	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	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
(たれ付)	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
かきたま汁	鶏卵	25
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	かつお菜	10
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.15

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ツナじゃがいも	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	レトルトまぐろ油漬け	20
	じゃがいも	70
	サラダ油	0.5
	鶏がらスープのもと	0.4
	水	
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
肉団子スープ		
	(冷)ミートボール	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	20
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	1.5
	コンソメスープのもと	0.7
	水	95
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

[illegible][illegible]

16日(月)		
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
コロコロチキン (チキン)	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
(野菜タルタルソース)	キャベツ	15
	とうもろこし(ホール)缶	3
	塩	0.08
	サラダ油	0.8
	ノンエッグマヨネーズ	5.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
冬野菜のチャウダー	たまねぎ	20
	にんじん	10
	だいこん	20
	はくさい	30
	小松菜	10
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	6
	水	6
	鶏がらスープのもと	1
	水	15
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	一食ミニあまおういちごゼリー	21

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
カリカリレバー ビーンスズ	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	(冷)水煮大豆	20
	小麦粉	2
	揚げ油	6.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
ブロッコリー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
かぶのみそ汁	厚揚げ	25
	かぶ	25
	小松菜	20
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいミルクパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
みそラーメン	中華めん	25
	豚肉(スライス)	10
	サラダ油	0.3
	砂糖	0.2
	酒	0.1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	にんじん	10
	キャベツ	15
	たけのこ水煮	10
	もやし	15
	白ねぎ	5
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	麦みそ	8
	(冷)豚骨スープのもと	2
	コンソメスープのもと	0.8
	水	120
	ごま油	0.5
	塩	0.15
	洋こしょう	0.03

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
じゃがいも (チーズ入り)	じゃがいも	40
	とうもろこし(ホール)缶	10
	シュレットチーズ	5
	サラダ油	1.5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.1
いりここと大豆のからめ和え	いりこ(中ぶり)	5
	いり大豆	5
	サラダ油	0.15
	砂糖	1.3
	みりん	0.3
	しょうゆ(こいくち)	0.5

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
塩さばの 焼き	(冷)塩さば	50
(ふろふきだいこん)	だいこん	40
	しょうゆ(うすくち)	0.5
	こんぶ(だし用)	0.08
	かつお節(だし用)	0.23
	水	7.5
	塩	0.05
(ふろふきだいこん)	砂糖	2
	酒	0.5
	みりん	0.5
	米みそ(白)	4
	米みそ(赤)	0.8
	水	3
	ねりごま	1
豆腐汁	豆腐	25
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	かつお菜	10
	えのきだけ	5
	しょうゆ(うすくち)	3
	こんぶ(だし用)	1
	かつお節(だし用)	3
	水	100
	塩	0.1

20日(金) にこにこ給食		
献立名	材料名	量(g)
にこにこハヤシライス	ご飯(米)	80
	たまねぎ	60
	にんじん	15
	じゃがいも	40
	レトルト水煮白いんげん豆	10
	トマト(角切り)缶	10
	サラダ油	2
	ハヤシフレーク	12
	ローレル	0.01
	水	35
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
ホキのさつぱりソテー	(冷)ホキ切身	40
	酒	0.6
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02
	でん粉	2.3
	サラダ油	2.6
	砂糖	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	かぼす果汁	1.4
	でん粉	0.1
	水	0.2

20日(金) にこにこ給食		
献立名	材料名	量(g)
ひじきと小松菜のガーリック炒め	干しひじき	2
	にんじん	10
	小松菜	15
	とうもろこし(ホール)缶	5
	サラダ油	1
	ガーリックパウダー	0.05
	しょうゆ(こいくち)	2
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
一食ぶどうゼリー		60

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
小さいパン(小麦粉)	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
	乾めん	25
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	塩わかめ	5
	みずな	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
鶏肉(厚切り)	鶏肉(厚切り)	30
	たまねぎ	40
	砂糖	2.6
	酒	0.5
	しょうゆ(こいくち)	3
野菜のアーモンド炒め	にんじん	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

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ごま入り菜飯	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)大根葉	10
	小松菜	10
	にんじん	5
	すりごま	3
	サラダ油	0.75
	みりん	2.55
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	かつお節	1.5
	一味唐辛子	0.01
	水	
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	15
	白ねぎ	10
	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
バナナ	バナナ*1本	64.8

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
和風サイコロステーキ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	牛肉(サイコロステーキ)	60
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	0.5
	マーガリン(調理用)	1
	酒	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	たまねぎ	40
	セロリー	3
	カットしめじ	5
りんご	りんご	10
	砂糖	1
	酒	4
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	3.5

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
はくさいのミルクスープ	ベーコン	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	はくさい	40
	ほうれんそう	10
	サラダ油	1
	牛乳(調理用)	60
	脱脂粉乳	6
	水	6
	コンソメスープのもと	1
	水	20
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

[illegible][illegible]