

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
チーズハンバーグ	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミックスジャム	15
	(冷)ハンバーグ	80
	シュレットチーズ	8
冬野菜のカポナータ	ブロッコリー	12
	トマト(角切り)缶	24
	かぶ	18
	たまねぎ	12
	オリーブ油	0.6
	トマトケチャップ	4.56
	砂糖	1.8
	酢	0.42
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
野菜の煮こみスープ (リボリータ)	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	42
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.4
	レトルト水煮白いんげん豆	14
	(冷)とうもろこし	7
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	126
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
あさりの佃煮 ひじきとツナの飯	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	あさりの佃煮	13
	干しひじき	3.9
	小松菜	13
	にんじん	13
	レトルトまぐろ油漬け	13
	サラダ油	1.3
	砂糖	1.3
カリカリいわしフライ	しょうゆ(こいくち)	4.55
	酒	1.3
	水	
	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	40
	サラダ油	4
粕汁	豚肉(スライス)	13
	(冷)さといも	26
	にんじん	19.5
	だいこん	39
	こんにゃく	13
	白ねぎ	6.5
	酒粕(清酒)	4.55
	米みそ(白)	13
	いりこ(だし用)	3.9
	水	111
一食節分豆		10

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ごま入り菜飯	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)大根葉	14
	小松菜	14
	にんじん	7
	すりごま	4.2
	サラダ油	1.05
	みりん	3.57
	しょうゆ(こいくち)	2.52
しし焼 しゃも	かつお節	2.1
	一味唐辛子	0.01
	水	
	(冷)ししゃも(子持ち)	20
親子煮	鶏肉(厚切り)	21
	厚揚げ	56
	鶏卵	42
	じゃがいも	56
	たまねぎ	49
	にんじん	21
	白ねぎ	14
	サラダ油	2.1
	三温糖	3.5
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	塩	0.14

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
みそラーメン	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	冷凍ちゃんぽん麺	70
	豚肉(スライス)	13
	サラダ油	0.39
	砂糖	0.26
	酒	0.13
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	にんじん	13
	キャベツ	19.5
	たけのこ水煮	13
	もやし	19.5
	白ねぎ	6.5
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.65
	麦みそ	10.4
	(冷)豚骨スープのもと	2.6
	コンソメスープのもと	1.04
	水	156
	ごま油	0.65
	塩	0.2
	洋こしょう	0.04

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
(じゃがいもがメイン)	じゃがいも	56
	とうもろこし(ホール)缶	14
	シュレットチーズ	7
	サラダ油	2.1
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	塩	0.14
いりこ中ぶりの からめ大豆の	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

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ザ・中華煮こみ	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	じゃがいも	42
	揚げ油	3.01
	鶏肉(角切り)	42
	酒	2.8
	塩	0.25
	白ねぎ	28
	サラダ油	4.2
	たまねぎ	28
	はくさい	63
	砂糖	2.8
	オイスターソース	2.52
	しょうゆ(こいくち)	7
	でん粉	4.2
	水	8.4
	水	63
	サラダ油	0.7
焼きギョーザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
中華風ごま酢和え	にんじん	12
	キャベツ	24
	すりごま	3.6
	ごま油	0.36
	砂糖	0.72
	酢	1.44
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.12

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
彩り野菜の キタキッシュ	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	鶏卵	20
	無調整豆乳	2
	きざみチーズ(8mm)	5
	ベーコン	5
	たまねぎ	10
	トマト(角切り)缶	5
ツナじゃがいも	小松菜	10
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	0.5
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
	レトルトまぐろ油漬け	24
	じゃがいも	84
	サラダ油	0.6
	鶏がらスープのもと	0.48
	水	
	塩	0.17
	洋こしょう	0.01

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
肉団子スープ	(冷)ミートボール	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	28
	きくらげ(スライス)	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	コンソメスープのもと	0.98
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
肉みそおでん (おでん)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	厚揚げ	39
	(冷)角天ぷら	32.5
	にんじん	26
	だいこん	78
	こんにゃく	26
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	こんぶ(だし用)	1.3
肉みそおでん (肉みそ)	水	65
	鶏ひき肉	13
	酒	1.04
	水	6.5
	砂糖	7.15
	みりん	1.04
	米みそ(白)	6.5
	麦みそ	5.85
厚焼卵 五目	(冷)五目厚焼卵	40
アーモンド和え 野菜の	キャベツ	36
	小松菜	12
	アーモンド(荒)	3.6
	砂糖	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	一食(冷)豆乳いちご大福	30

献立名	材料名	量(g)

13日(金)			
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	
和風サイコロステーキ	牛肉(サイコロステーキ)	66	
	ガーリックパウダー	0.02	
	サラダ油	0.55	
	マーガリン(調理用)	1.1	
	酒	1.1	
	塩	0.11	
	洋こしょう	0.02	
	たまねぎ	44	
	セロリー	3.3	
	カットしめじ	5.5	
	りんご	11	
	砂糖	1.1	
	酒	4.4	
	みりん	2.2	
しょうゆ(こいくち)	3.85		
コンソメポテト	じゃがいも	30	
	サラダ油	1.5	
	塩	0.1	
	ガーリックパウダー	0.01	
	コンソメスープのもと	0.05	

[illegible]

18日(水) にここ給食		
献立名	材料名	量(g)
に こ に こ ハ ヤ シ ラ イ ス	ご飯(米)	100
	たまねぎ	84
	にんじん	21
	じゃがいも	56
	レトルト水煮白いんげん豆	14
	トマト(角切り)缶	14
	サラダ油	2.8
	ハヤシフレーク	16.8
	ローレル	0.01
	水	49
	塩	0.28
	洋こしょう	0.03
ホ キ の さ つ ぱ り ソ テ	(冷)ホキ切身	60
	酒	0.9
	ガーリックパウダー	0.03
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	でん粉	3.45
	サラダ油	3.9
	砂糖	2.1
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	かぼす果汁	2.1
	でん粉	0.15
	水	0.3

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
ミニかしわ どんぶり	鶏肉(厚切り)	39
	たまねぎ	52
	砂糖	3.38
	酒	0.65
	しょうゆ(こいくち)	3.9
かやくうどん	冷凍うどん	80
	(冷)かまぼこ(細切り)	6.5
	塩わかめ	6.5
	みずな	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.55
	いりこ(だし用)	3.9
	こんぶ(だし用)	0.65
	水	150
	塩	0.13
アーモンド炒め 野菜の	にんじん	14
	キャベツ	42
	アーモンド(荒)	4.2
	サラダ油	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.42
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
	一食ヨーグルト	105

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ご飯(鶏そぼろの三色)	鶏ひき肉	42
	酒	2.1
	しょうが	0.28
	三温糖	1.54
	しょうゆ(こいくち)	3.22
ご飯(鶏そぼろの三色)	鶏卵	42
	砂糖	1.4
	塩	0.14
	サラダ油	2.1
	一食きざみのり	1
うまかろーみの汁	厚揚げ	42
	にんじん	7
	キャベツ	28
	だいこん	28
	大葉春菊	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
	一食アーモンドいりこ	8

[illegible]