

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
だいこんのべつこう煮	豚肉(スライス)	24
	だいこん	120
	サラダ油	1.2
	三温糖	4.8
	みりん	1.8
	しょうゆ(こいくち)	6
(たれ納豆付)	一食納豆(たれ付)	30
	一食かつお節	1
かきたま汁	鶏卵	35
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	かつお葉	14
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.21

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
キタリヌク野菜のユ	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
	小松菜	10
ツナじゃがいも	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

6日(金)		
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

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
肉(みおでん)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	厚揚げ	39
	(冷)角天ぶら	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
	水	65
肉(みそ)	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
	(冷)五目厚焼卵	40
アーモンドの和え	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

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
チキンカレーポテトの風	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	42
	じゃがいも	42
	ガーリックパウダー	0.04
	サラダ油	2.4
	カレー粉	0.84
	塩	0.24
	洋こしょう	0.02
	シュレットチーズ	10.8
門司港の煮込み	パン粉	3.6
	(冷)あさり	8.4
	(冷)ホキ(角切り)	18
	ガーリックパウダー	0.01
	ワイン(白)	1.8
	たまねぎ	36
	にんじん	12
	セロリー	6
	キャベツ	30
	塩(炒め用)	0.12
門司港の煮込み	オリーブ油	1.8
	トマト(角切り)缶	30
	塩わかめ	3.6
	鶏がらスープのもと	1.44
	ワイン(白)	1.2
	ローレル	0.01
	水	54
	塩	0.06
	洋こしょう	0.02

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
バナナ	バナナ*1本	64.8
うまいもの汁	鶏卵	42
	砂糖	1.4
	塩	0.14
	サラダ油	2.1
	一食きざみのり	1
うまいもの汁	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

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ご飯(ぱいろのぼる)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	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(ぱいろのぼる)	鶏卵	42
	砂糖	1.4
	塩	0.14
	サラダ油	2.1
	一食きざみのり	1
うまいもの汁	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

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
し し や ぶ ら の の	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
あ さ り と ド レ ッ シ ン グ 野 菜 の 和 え ま え	あさりの佃煮	21
	ほうれんそう	14
	キャベツ	42
	すりごま	2.8
	サラダ油	1.4
	酢	1.68
	塩	0.07
五 目 は る さ め ス ー プ	にんじん	14
	たまねぎ	42
	たけのこ水煮	14
	白ねぎ	7
	どうもろこし(ホール)缶	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	緑豆はるさめ	7
	鶏がらスープのもと	1.82
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
カリビーンズ	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	54
	(冷)水煮大豆	24
	小麦粉	2.4
	揚げ油	7.8
	塩	0.12
	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	35
	かぶ	35
	小松菜	28
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126
	一食ミニりんごゼリー	21

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
塩さ 焼ば きの	(冷) 塩さば	60
ふ ろ だ い こ だ ん こ ん	だいこん しょうゆ(うすくち) こんぶ(だし用) かつお節(だし用) 水 塩	40 0.5 0.08 0.23 7.5 0.05
ふ ご ま み そ だ れ こ ん	砂糖 酒 みりん 米みそ(白) 米みそ(赤) 水 ねりごま	2 0.5 0.5 4 0.8 3 1
豆 腐 汁	豆腐 たまねぎ にんじん かつお菜 えのきだけ しょうゆ(うすくち) こんぶ(だし用) かつお節(だし用) 水 塩	35 28 14 14 7 4.2 1.4 4.2 140 0.14

20日(金) にこにこ給食		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
にこにこハヤシライス	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ー	(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

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
ミニ どん ぶり わ	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 野 ン 菜 ド 炒 め	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

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ご ま 入 り 菜 飯	(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
	かつお節	2.1
	一味唐辛子	0.01
	水	
し し 焼 や き も	(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

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦粉)	70
	牛乳	206
チキンカレー	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
	ソース	1.95
	鶏がらスープのもと	2.34
	ローレル	0.01
	水	46
	塩	0.13
オムレツ	(冷)プレーンオムレツ	50
ヨーグルト	レトルトみかんシロップ漬け	28
	パインアップル(くさび形)缶	28
	りんご(角切り)缶	14
	醸酵乳	15.4