

8/29(火)		
献立名	材料名	量(g)
	小さい米粉パン(県産小麦)	45
	牛乳	206
トマトソースペンネ	マカロニ(ペンネ)	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	レトルトまぐろ油漬け	30
	トマト	10
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	トマト(角切り)缶	20
	(冷)グリーンピース	3
	ガーリック	0.01
	サラダ油	0.5
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.5
	ソース	5
	コンソメスープのもと	0.5
	ローレル	0.01
	でん粉	1
	水	2
	水	20
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	

8/29(火)		
献立名	材料名	量(g)
小松菜とコーンのソテー	小松菜	20
	とうもろこし(ホール)缶	30
	サラダ油	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	一食ミニりんごゼリー	21

8/30(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
豚肉どんぶり	豚肉(スライス)	30
	たまねぎ	60
	糸こんにゃく	30
	サラダ油	1
	砂糖	2.5
	酒	2
	しょうゆ(こいくち)	5.5
塩	0.1	
五目はるさめスープ	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	緑豆はるさめ	5
	にんじん	10
	キャベツ	30
	たまねぎ	20
	きくらげ(スライス)	1.5
	(冷)小松菜(カット)	15
	コンソメスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	
	一食(冷)パインアップル(生)	40

8/31(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ナン(県産小麦粉)	85
	牛乳	206
チリコンカン	豚ひき肉	10
	ガーリック	0.02
	サラダ油	1
	(冷)水煮大豆	30
	レトルトミックスビーンズ	15
	レンズ豆	10
	たまねぎ	50
	(冷)グリーンピース	5
	(冷)とうもろこし	5
	トマト(角切り)缶	30
	トマトケチャップ	6.5
	チリソース	1.7
	コンソメスープのもと	1.3
	ソース	1.6
	でん粉	0.5
	水	1.0
塩	0.1	
洋こしょう	0.01	
野菜ソテー	ベーコン	5
	にんじん	10
	キャベツ	40
	ピーマン	5
	サラダ油	0.5
	塩	0.08
	洋こしょう	0.01
	一食アセロラゼリー	60

1日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
麻婆豆腐	豚ひき肉	10
	レトルト大豆(挽き割り)	10
	しょうが	0.5
	ガーリック	0.1
	サラダ油	1
	(冷)豆腐	130
	白ねぎ	10
	砂糖	0.5
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	4
	麦みそ	2.5
	コンソメスープのもと	0.5
	豆板じゃん	0.2
	でん粉	1
	水	2
ごま油	0.5	
塩	0.05	
野菜のオイスターソース炒め	にんじん	10
	キャベツ	40
	サラダ油	0.5
	オイスターソース	2.5
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01
	一食ブルーン	12

4日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ジアカチャンドウフ風厚揚げの炒め物	鶏ひき肉	24
	厚揚げ	72
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	たけのこ水煮	10
	(冷)小松菜(カット)	15
	サラダ油	1.2
	しょうゆ(こいくち)	6
	中華スープのもと	0.84
	砂糖	0.6
	みりん	2.4
	コチュジャン	0.6
	でん粉	0.6
	水	1.2
塩	0.12	
水		
(ごま入り)	レトルトまぐろ油漬け	5
	にんじん	40
	すりごま	3
	サラダ油	1
	みりん	0.6
	しょうゆ(こいくち)	2.3

5日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食みかんジャム	15
じゃがいものインド風煮	豚ひき肉	15
	しょうが	1.5
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1
	じゃがいも	80
	揚げ油	6
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	カレー粉	0.3
	砂糖	1
	しょうゆ(こいくち)	1
塩	0.2	
洋こしょう	0.02	
もずくスープ	(冷)もずく	30
	えのきだけ	5
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(うすくち)	1
	コンソメスープのもと	1.7
	水	95
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

6日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)五目厚焼卵	40
五目厚焼卵		
そばちやの煮	鶏ひき肉	10
	しょうが	0.2
	サラダ油	0.4
	かぼちゃ	40
	三温糖	1.6
	しょうゆ(こいくち)	2.4
	水	
うちこみ汁	冷凍うどん	30
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	(冷)小松菜(カット)	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	95
	塩	0.2

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
中華ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	豚ひき肉	25
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	なす	10
	干しいたけ(全形)	0.5
	しょうが	1
	白ねぎ	5
	ガーリック	0.02
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	0.9
	三温糖	1.3
	しょうゆ(こいくち)	1.1
	麦みそ	6.6
	豆板じゃん	0.1
でん粉	0.5	
水	1	
ごま油	0.3	
(冷)鶏がらスープストック	0.5	
水	20	

7日(木)		
献立名	材料名	量(g)
アーモンド炒め	しらす干し	2
	キャベツ	50
	アーモンド(細切)	5
	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
ビーフカレーライス		
ミック寒天入り	りんご	15
	(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
フルーツ	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
ミックスフルーツ	水	45
	塩	0.1
	パインアップル(くさび形)缶	30
	黄桃(角切り)缶	10
	レトルトみかんシロップ漬け寒天缶	20

8日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ビーフカレーライス	牛肉(スライス)	20
	ガーリック	0.01
	カレー粉	0.1
	サラダ油	2
	じゃがいも	70
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	りんご	15
	(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	45	
塩	0.1	
ミック寒天入り	りんご	15
	(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
フルーツ	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
ミックスフルーツ	水	45
	塩	0.1
	パインアップル(くさび形)缶	30
	黄桃(角切り)缶	10
	レトルトみかんシロップ漬け寒天缶	20

11日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ピリ辛肉じゃが	豚肉(スライス)	15
	しょうが	0.5
	じゃがいも	80
	たまねぎ	35
	にんじん	20
	糸こんにゃく	20
	サラダ油	2
	三温糖	3
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	6.5
豆板じゃん	0.15	
納豆	一食納豆	30
	一食かつお節	1
	一食しょうゆ	3
ごま酢炒め	キャベツ	40
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.6
	酢	1.7
	しょうゆ(こいくち)	1.7
塩	0.1	

12日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ココアクリーム	15
ポテトのチーズ煮	ベーコン	5
	じゃがいも	65
	きざみチーズ	8
	マーガリン(調理用)	0.5
	コンソメスープのもと	0.2
	水	
	洋こしょう	0.01
肉団子とうずら卵のスープ	(冷)ミートボール	20
	しょうが	0.5
	緑豆はるさめ	8
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	小松菜	15
	レトルトうずら卵	20
	しょうゆ(こいくち)	1.8
	コンソメスープのもと	0.8
	水	95
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

13日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あさりとのひじきご飯	あさりの佃煮	10
	干しひじき	3
	(冷)えだ豆むき身	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	
ししゃもの天ぷら	(冷)ししゃもの天ぷら(子持ち)	25
	揚げ油	2.5
塩豚汁	豚肉(スライス)	15
	にんじん	10
	ごぼう	5
	キャベツ	30
	カットしめじ	10
	白ねぎ	5
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	こんぶ(だし用)	0.5
	かつお節(だし用)	2
	水	90
	塩	0.15

14日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食焼のり(5枚)	2
切り干しだいこんと厚揚げのうま煮	豚肉(スライス)	12
	厚揚げ	48
	切り干しだいこん	6
	にんじん	12
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1.2
	三温糖	3.6
	しょうゆ(こいくち)	4.8
	水	
冬瓜と鶏肉のすまし汁	鶏肉(厚切り)	10
	冬瓜	30
	にんじん	15
	(冷)小松菜(カット)	10
	しょうゆ(うすくち)	1.5
	酒	0.4
	でん粉	1
	水	2
	こんぶ(だし用)	0.8
	かつお節(だし用)	3.5
	水	90
塩	0.1	
みかん	(冷)みかん	75.2

15日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
ツナじゃがいも	レトルトまぐろ油漬け	15
	たまねぎ	10
	じゃがいも	70
	サラダ油	0.6
	コンソメスープのもと	0.4
	水	0.1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
夏野菜スープ	ベーコン	10
	サラダ油	1
	レンズ豆	15
	たまねぎ	20
	にんじん	5
	トマト(角切り)缶	10
	(冷)とうもろこし	10
	キャベツ	10
	ピーマン	5
	コンソメスープのもと	1.5
	カレー粉	0.2
	水	85
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

19日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのめかみそだき	(冷)さば切身	60
	めかみそ	12
	三温糖	4.5
	酒	3
	みりん	3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	一味唐辛子	0.03
	水	20
ゆかり和え	キャベツ	40
	しそ粉	0.4
	しょうゆ(こいくち)	1
かぼちやのみそ汁	厚揚げ	30
	たまねぎ	10
	かぼちゃ	20
	(冷)小松菜(カット)	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

20日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
カレー味のガパオ風ライス	鶏ひき肉	20
	しょうが	1
	ガーリック	0.01
	サラダ油	1
	(冷)厚揚げ	25
	たまねぎ	40
	たけのこ水煮	10
	小松菜	15
	カレー粉	0.2
	砂糖	0.2
	中濃ソース	3
	オイスターソース	2
	乾燥バジル	0.02
	でん粉	2
水	4	
水		
塩	0.2	
洋こしょう	0.01	
リヨネートポテト	じゃがいも	60
	たまねぎ	20
	マーガリン(調理用)	2
	塩	0.25
	洋こしょう	0.01
	一食アーモンドいりこ	10

28日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	小さい黒砂糖パン(小麦粉)	45
	牛乳	206
焼きそば	中華めん	25
	豚肉(スライス)	15
	(冷)角天ぷら	15
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	キャベツ	25
	もやし	20
	サラダ油	2
	しょうゆ(こいくち)	2
	ソース	2.5
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	
大豆入り青のり	いりこ(中ぶり)	6
	いり大豆	6
	青のり	0.36
	サラダ油	0.36
	砂糖	3.6
	みりん	0.72
みかん冷凍	しょうゆ(こいくち)	0.72
	(冷)みかん	75.2

29日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ツナそばろご飯	レトルトまぐろ油漬け	30
	すりごま	2
	砂糖	1.5
	酒	0.5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	2
月見汁	白玉粉	10
	(冷)裏ごしかぼちゃ	10
	水	5
	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	(冷)さといも	20
	にんじん	10
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	白ねぎ	5
	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	85
塩	0.1	
	一食(冷)お月見ゼリー	60

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)