

1日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あさり ひじき とつ ご 飯 の	あさりの佃煮	10
	干しひじき	3
	小松菜	5
	にんじん	5
	レトルトまぐろ油漬け	5
	サラダ油	0.8
	砂糖	0.8
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	酒	0.8
	水	
あじ の つ み 入 れ 汁	(冷)魚すり身(あじ)	15
	しょうが	0.5
	小麦粉	1.1
	豆腐	30
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	白ねぎ	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
水	85	
	一食ミニりんごゼリー	21

2日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
ジ ア 厚 揚 げ の 炒 め ウ フ 風	鶏ひき肉	24
	(冷)厚揚げ(2cm角)	72
	たまねぎ	36
	にんじん	12
	たけのこ水煮	6
	小松菜	12
	サラダ油	1.2
	しょうゆ(こいくち)	6
	鶏がらスープのもと	1.1
	砂糖	0.6
ニ ラ と も や し の ナ ム ル	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	
	もやし	35
	にら	10
	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	
	一食パリパリいりこ	5

7日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
た け の こ ご 飯	鶏肉(こま切れ)	15
	油揚げ	7
	にんじん	15
	たけのこ水煮	20
	糸こんにゃく	15
	(冷)さやいんげん	5
	三温糖	1.2
	酒	1.2
	しょうゆ(うすくち)	4.8
	水	
じゃ が い も の み そ 汁	じゃがいも	35
	たまねぎ	30
	(冷)ほうれんそう(カット)	20
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90
	一食(冷)柏もち	40

8日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
チ リ コ ン カ ン	豚ひき肉	15
	ガーリックパウダー	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
	とうもろこし(ホール)缶	10
	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
塩	0.1	
洋こしょう	0.01	
ア ー モ ン ド サ ラ ダ	キャベツ	35
	きゅうり	10
	アーモンド(スライス)	5
	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

9日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食ひじきふりかけ	2.8
魚 と だ い ず の み そ が ら め	(冷)ホキ(角切り)	30
	でん粉	4
	小麦粉	2
	サラダ油	1
	水	4
	(冷)水煮大豆	30
	小麦粉	2
	揚げ油	6
	しょうが	0.2
	三温糖	1.5
みりん	0.8	
麦みそ	3.5	
水	2	
五 目 ス ー プ	(冷)かまぼこ(細切り)	5
	にんじん	10
	キャベツ	25
	たまねぎ	15
	小松菜	15
	きくらげ(スライス)	1.5
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	90
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

10日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
じゃ が い も の ク リ ー ム 煮	ベーコン	10
	じゃがいも	100
	たまねぎ	50
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1
	牛乳(調理用)	30
	脱脂粉乳	5
	水	5
	コンソメスープのもと	1
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	
野 菜 の ア ー モ ン ド 炒 め	しらす干し	1
	小松菜	20
	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

13日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ポークカレーライス	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	ガーリックパウダー	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	
ミックスフルーツ	甘夏かん缶	20
	パイナップル(くさび形)缶	30
	黄桃(角切り)缶	10

14日(火)			
献立名	材料名	量(g)	
か島産くわいどめん入り	小さいキャロットパン(小麦粉)	45	
	牛乳	206	
	乾めん	25	
	鶏肉(厚切り)	10	
	(冷)かまぼこ(細切り)	10	
	たまねぎ	40	
	塩わかめ	3	
	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	
	小松菜と凍り豆腐のベーコン炒め	ベーコン	5
		凍り豆腐(細切り)	5
小松菜		15	
サラダ油		0.5	
オイスターソース		1.3	
酒		1	
みりん		1	
塩		0.1	
洋こしょう		0.01	
バナナ		バナナ*1本	64.8

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
肉団子のカラフル甘酢あん	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)鶏肉団子	30
	ピーマン	5
	揚げ油	4
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	サラダ油	1.5
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖	6.5
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	ソース	1.5
	酢	6.5
	でん粉	0.5
	水	1
	水	8

15日(水)		
献立名	材料名	量(g)
はるさめスープ	たまねぎ	20
	にんじん	15
	キャベツ	20
	にら	5
	緑豆はるさめ	5
	きくらげ(スライス)	1
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	鶏がらスープのもと	1.95
	水	100
	塩	0.05
	洋こしょう	0.02
	一食(冷)瀬戸内レモンゼリー	40

16日(木)		
献立名	材料名	量(g)
イタリアンスパゲッティ	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	2
	ウインナーソーセージ	15
	たまねぎ	50
	にんじん	15
	ピーマン	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	粉末チーズ	1
	トマトケチャップ	10
	野菜ソテー	ソース
塩		0.1
洋こしょう		0.02
キャベツ		20
小松菜		15
どうもろこし(ホール)缶		15
サラダ油		1
塩	0.1	
洋こしょう	0.01	

17日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
豚肉とじゃがいもの含め煮	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	豚肉(スライス)	20	
	じゃがいも	80	
	たまねぎ	30	
	にんじん	15	
	糸こんにゃく	30	
	(冷)さやいんげん	5	
	サラダ油	1	
	三温糖	4	
	しょうゆ(こいくち)	7	
	キャベツとにんじんのこま酢和え	にんじん	5
		キャベツ	30
		すりごま	3
		砂糖	0.5
		酢	1.5
		しょうゆ(こいくち)	1.5
		塩	0.1

20日(月)		
献立名	材料名	量(g)
さばのさっぱり煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	4
	酒	3
	しょうゆ(こいくち)	9
	みりん	3
	一味唐辛子	0.01
	酢	5
水	20	
じゃがいものきんぴら	じゃがいも	25
	にんじん	5
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	三温糖	0.75
	みりん	0.25
	しょうゆ(こいくち)	1.6
	ごま油	0.2
たまねぎのみそ汁	厚揚げ	30
	たまねぎ	35
	塩わかめ	2
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

21日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ツナのカレーポテト	胚芽パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食いちごジャム	15
	レトルトまぐろ油漬け	15
	じゃがいも	50
ミネストローネ	たまねぎ	25
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1
	カレー粉	0.5
	砂糖	0.2
	ソース	0.7
	コンソメスープのもと	0.5
	塩	0.15
	マカロニ(ツイスト)	5
	塩	0.05
	ベーコン	5
	たまねぎ	30
	にんじん	10
キャベツ	30	
トマト(角切り)缶	30	
とうもろこし(ホール)缶	5	
レンズ豆	10	
サラダ油	1	
コンソメスープのもと	1	
水	45	
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

22日(水)		
献立名	材料名	量(g)
いそびなご	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食お茶ふりかけ	2
	(冷)きびなごいそべフライ(子持ち)	35
	揚げ油	3.5
きゅうりの即席漬け	きゅうり	20
	すりごま	2
	きざみ昆布	0.3
	砂糖	2.5
	酢	2
しょうゆ(こいくち)	2.5	
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	30
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	ほうれんそう	10
	しょうゆ(うすくち)	2.5
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
水	85	
塩	0.2	

23日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	(冷)ハンバーグ	60
北キューソーグのハンバーグソース	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
	たまねぎ	40
	たけのこ水煮	5
	マーガリン(調理用)	1
	デミグラスソース	6.5
	トマトケチャップ	5
	ソース	0.7
	ワイン(赤)	1.3
	野菜スープ	ベーコン
じゃがいも		40
たまねぎ		30
にんじん		10
キャベツ		20
コンソメスープのもと		1.2
水		95
塩		0.15
洋こしょう		0.02

24日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	じゃがいも	40
	揚げ油	8
甘辛レバーポテト	トマトケチャップ	2.5
	砂糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	水	
鶏玉わかめの豆苗スープ	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	20
	カット豆苗	10
	たまねぎ	20
	塩わかめ	2
	しょうゆ(うすくち)	0.2
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.2
水	100	
塩	0.15	
洋こしょう	0.02	

25日(土)		
献立名	材料名	量(g)

27日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
なでしこハヤシライス	豚ひき肉	15
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	50
	にんじん	10
	トマト	50
	じゃがいも	10
	トマトピューレ	28
	トマトケチャップ	8
	デミグラスソース	10
	砂糖	0.6
	鶏がらスープのもと	1
	はちみつ	1.5
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	オールスパイス	0.01
	水	40
	塩	0.1

27日(月)			
献立名	材料名	量(g)	
キャベツのコールスロー	キャベツ	40	
	にんじん	10	
	とうもろこし(ホール)缶	5	
	砂糖	0.5	
	酢	1.5	
	ノンエッグマヨネーズ	4	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	
	一食(冷)甘夏ゼリー	40	

28日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ねじりパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
白いんげん豆のスープ煮	ベーコン	10
	レトルト水煮白いんげん豆	35
	じゃがいも	35
	たまねぎ	35
	にんじん	20
	(冷)グリーンピース	5
	サラダ油	1
	コンソメスープのもと	1.2
	水	35
	塩	0.15
洋こしょう	0.02	
イタリアンドレッシングサラダ	キャベツ	40
	とうもろこし(ホール)缶	10
	オリーブ油	1.5
	酢	2
	ガーリックパウダー	0.02
	塩	0.15
	洋こしょう	0.01

29日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
かつおの二色ご飯(そぼろ)	レトルトかつお油漬け	25
	すりごま	3
	砂糖	1.2
	酒	0.4
	みりん	0.8
	しょうゆ(こいくち)	1.7
	鶏卵	30
	砂糖	1
	塩	0.1
	サラダ油	1.5
打ち豆汁	打ち豆	5
	油揚げ	10
	にんじん	5
	ごぼう	5
	(冷)さといも	20
	キャベツ	15
	みずな	5
	白ねぎ	5
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

30日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ソフトフランスパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
シャンピニオンソース	(冷)プレーンオムレツ	50
	たまねぎ	15
	カットしめじ	15
	エリンギ	15
	トマト(角切り)缶	10
	ガーリックパウダー	0.03
	オリーブ油	0.5
	乾燥バジル	0.1
	塩	0.2
	洋こしょう	0.01
ポタージュクレシー	じゃがいも	25
	たまねぎ	50
	にんじん	50
	乾燥バジル	0.1
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	5
	水	5
	コンソメスープのもと	1.5
	水	25
塩	0.1	
洋こしょう	0.02	

31日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
厚揚げのうま煮(のり佃煮)	豚肉(スライス)	10
	厚揚げ	40
	切り干しだいこん	5
	にんじん	10
	(冷)さやいんげん	5
	サラダ油	1
	三温糖	3
	しょうゆ(こいくち)	4
	水	
	一食納豆	30
一食のり佃煮	8	
かきたま汁	鶏卵	30
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	小松菜	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	0.2	