3日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食黒豆きなこクリーム	10
	豚肉(スライス)	15
とう	たまねぎ	20
う	にんじん	15
ŧ	(冷)とうもろこし	30
炒こ	ピーマン	5 2 1.2
゚ゕ゚゠	サラダ油	2
ᄴ	しょうゆ(こいくち)	1.2
ے ت	でん粉	0.5
豚		1
肉		0.1
の	洋こしょう	0.01
藍	豆腐	20
島産	たまねぎ	30
産	塩わかめ	5
ゎ	白ねぎ	5
か	鶏がらスープのもと	1.5
め	水	100
<u>ك</u>	塩	0.1
豆	洋こしょう	0.02
腐		
の		
スー		
フ		

4日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
<u> </u>	鶏肉(厚切り)	20
ぼ	ごぼう	40
炒う	_ , , ,	20
めと	サラダ油	1
煮鶏	砂糖	3.3 1.3
肉	みりん しょうゆ(こいくち)	4.7
の	しょうが(こいへら)	4.7
	梅干し(小)	2.55
梅	14 10(1)	2.00
干		
し		
1	(冷)いわしミニボ―ル	30
にらとい	にら	5
غ	たまねぎ	15
	じゃがいも 米みそ(白)	20
わ	未みて(日) 麦みそ	5 5 3
し	え <u>の</u> て いりこ(だし用)	3
し 団 子	水	90
子	11,	- 55
の		
み		
そ 汁		
/ 1		_

5日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	ベーコン	15
늄	ガーリックパウダー	0.02
夏町	オリーブ油	0.5
野菜	レトルトミックスビーンズ	20
术 t-	たまねぎ	30
7.	かぼちゃ	30
ر ج	トイト	10
たっぷりキ	トマト(角切り)缶	30
り	小松菜	10
7	砂糖	10 0.3
タトゥー	コンソメスープのもと	1.2
ار ب	水	25
ĺ	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
그		
'		
	じゃがいも	60
リ ヨポ	たまねぎ	20
	サラダ油	1
	マーガリン(調理用)	2 0.25
ネテート	塩	0.25
・バズ	洋こしょう	0.02
^		

6日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
豚	じゃがいも	80
肉	たまねぎ	30
肉 と 含じ	にんじん	15 20
含じ	糸こんにゃく	20
含めれがい	サラダ油	2 4
煮が	三温糖	4
べい	しょうゆ(こいくち)	7
ŧ		
の		
	±	40
	キャベツ	40
梅七	梅肉	1.5
肉~	しょうゆ(うすくち)	0.8
和公		
えの		
()		
	あさりの佃煮	15
あ	めつりの旧名	10
あさりの		
IJ		
の		
佃		
煮		
		1

7日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚ひき肉	15
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01 0.5 70
	サラダ油	0.5
厚	厚揚げ	70
揚	たまねぎ	40
げ	えのきだけ	5
げのピ	きくらげ(スライス)	1.5
l L	小松菜	15
リゥ	コンソメスープのもと	1.5 15 0.9
辛	しょうゆ(こいくち)	4.5
煮	砂糖	1.44 0.3 0.5
\#\	豆板じゃん	0.3
	でん粉	0.5
	水 水	1
	水	5
	もやし	35
	にんじん	10
	すりごま	3
ナムル	こま油	0.5
	砂糖	0.2
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	豆板じゃん	0.15

	10日(月)	
献立名	材料名	量(g)
	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食ソフトチーズ	10
	(冷)水煮大豆	30
五	小麦粉	2 10
ム	プレスハム(厚切り)	
か	じゃがいも	40
色からめ和	揚げ油	6 10
め	にんじん	10
和	(冷)グリンピース	5
え	砂糖	5.5
/_	しょうゆ(こいくち)	2.5
	たまねぎ にんじん	30
	にんじん	5 20
‡ ,	(冷)もずく しょ う ゆ(うすくち)	20
ず	しょうゆ(うすくち)	1
もずくスープ	鶏がらスープのもと	1.7
ż	水	95
Î	塩	0.1
プ	洋こしょう	0.02
-		

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏ひき肉	20
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	70
北	にんじん	25
九	たけのこ水煮	15
州	小松菜	10
野	トマト	10
並	とうもろこし(ホール)缶	10
菜いっ	レンズ豆	5
2	カレ一粉	0.7
ぱ	ソース	2.3
1.1	コンソメスープのもと	1.1
ド	しょうゆ(こいくち)	1.1
خ	酒	
1	みりん	1.1
ぱいドライカ	でん粉	1
レ	水	2
レー	ローレル	0.01
	水	5
	塩	0.2

11日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	キャベツ	30 20
	パインアップル(くさび形)缶	20
	サラダ油	1
	酢	1.5 0.1 0.01
	塩	0.1
۲	<u></u> 洋こしょう	0.01
レ		
ツ		
ドレッシングキャベツ		
ン		
クェ		
+		
で		
~		
7		

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	(冷)ハンバーグ コンソメスープのもと	60
	コンソメスープのもと	0.5
	水	20
Λ	トマト	10
5	トマト(角切り)缶	20
バ	ガーリックパウダー	0.01
	オリーブ油	0.5
グ	トマトケチャップ	5
စ်	砂糖	1
, ,	ソース	1
マ	コンソメスープのもと	0.2
, ,	ワイン(赤)	1
ッ	塩	0.05
ハンバーグのトマトソース	洋こしょう	0.01
ス		

12日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ベーコン	5
	とうもろこし(ホール)缶	30
	じゃがいも	30 30
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	40
Ī	脱脂粉乳	4
コーンチャウダー	水	4
チ	コンソメスープのもと	1.5
ヤ	水	25
ゥ	<u>塩</u>	0.1
ダ	洋こしょう	0.02

	13日(木)		
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	鶏肉(厚切り)	15 0.5	
	しょうが	0.5	
	サラダ油	1.5 5 20	
	(冷)角天ぷら	5	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	キャベツ	40	
	たけのこ水煮	5 1.5 10	
中	きくらげ(スライス)	1.5	
華	白ねぎ	10	
あ	鶏がらスープのもと	1	
W	砂糖	1	
か	酒	1	
華あんかけどんぶり	しょうゆ(こいくち)	5 3 6	
بخ	でん粉	3	
6	水	6	
Š	ごま油	0.5	
IJ	水	25	
	塩	0.1	
	洋こしょう	0.02	

	13日(木)		
献立名	材料名	量(g)	
凍	凍り豆腐	6	
ij	鶏卵	20 10	
÷	にんじん	10	
り豆腐の卵とじ	三温糖	2.1 0.4 1.7 0.4	
の	酒	0.4	
卵	しょうゆ(うすくち) かつおだしのもと	1./	
ع		0.4	
じ	水	12	
	◆/ ◆/ 1 →	F0	
	一食(冷)ムース	50	
		-	
		-	

	14日(金)		
献立名	材料名	量(g)	
	ご飯(米)	80	
	牛乳	206	
	(冷)きびなご(子持ち)	30	
	塩	0.25	
+	カレ一粉	0.5	
香 び な	でん粉	1	
味場が		1.5	
味なご	揚げ油	3	
げの			
"			
切	(冷)角天ぷら	10	
7 L L I	にんじん	10	
li Ŧ	切り干しだいこん	5	
ひじきの	干しひじき	1.5	
のだ	サラダ油	1	
小し、	三温糖	1.5	
炒いめこ	みりん	1	
煮ん	しょうゆ(こいくち)	3	
ع ا	水		
	厚揚げ	20	
た	じゃがいも	20	
みま	たまねぎ	20 30	
テわ	(冷)小松菜(カット)	10	
そね 汁ぎ	米みそ(白)	5	
, o	2 0 Γ C	5 3	
	いりこ(だし用)		
	水	90	

	470/0)		
	17日(月)		
献立名	材料名	量(g)	献立
	小さい黒砂糖パン(小麦粉)	45	
	牛乳	206	
	中華めん	30	b .
	豚肉(角煮用)	45	1
	黒砂糖	2.3	じっき
	焼酎(米)	4.5	=
	みりん	1.5	1
	しょうゆ(こいくち)	3	1
沖	水		
縄	(冷)かまぼこ(細切り)	10	_>
そ	たまねぎ	25	<u> </u>
ば	白ねぎ	10	まじ
	しょうゆ(こいくち)	4	
	いりこ(だし用)	3	
	こんぶ(だし用)	0.5	٦
	水	120	シ
	<u>次</u> 塩	0.1	まドレッシング
	<u></u>		7
	レトルトまぐろ油漬け	5	和
に		40	え
へん	すりごま	3	
ごじ	サラダ油	1	
まん	みりん	0.6	
スシ	しょうゆ(こいくち)	2.3	
11 11	しょうゆ(こいくち)	2.0	す
رخي			ま
ij			L
			爿
	一食(冷)パインアップル(生)	40	

18日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
あ	(冷)あじフライ	50
ר <i>ו</i> ט *ו	揚げ油	5
7		
あじフライ		
1		
	にんじん	10
ごキ	キャベツ	35
まャ	すりごま	35 0.5 2 3
ドベ	砂糖	0.5
יי עיעו	砂糖 しょうゆ(こいくち)	2
ッチ	ノンエッグマヨネーズ	3
ごまドレッシング和キャベツとにんじん		
シん		
グじ		
和ん		
えの		
, , ,		
	たまねぎ	30
	にんじん	10
┪	(冷)ほうれんそう(カット)	10
すま	しょうゆ(うすくち)	3
6 [.	こんぶ(だし用)	0.5
し 汁	かつお節(だし用)	2
''	水	3 0.5 2 100
	塩	0.1

19日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(.A.) 1 . 181 — ±	
١.	(冷)さば切身	60
さ	ぬかみそ	12
さばの	三温糖 酒 みりん	12 4.5 3 3 7.5 0.03
0)	<u> </u>	3
න	みりん	3
か	しょうゆ(こいくち)	7.5
み	一味唐辛子	0.03
みそだ	水	20
た		
き		
<u>. L.</u>	じゃがいも	30
赤じゃ	しそ粉	0.3
そが	しょうゆ(うすくち)	1
赤じそ炒めじゃがいもの	サラダ油	0.6
ຶກ		
	たまねぎ	20
٠.	かぼちゃ	30
かぼそち	小松菜	15
	米みそ(白)	15 5 5 3 90
けゃ	麦みそ	5
်စ	いりこ(だし用)	3
	水	90

20日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚ひき肉	20
	レトルト大豆(挽き割り)	10
	しょうが	0.5
	ガーリックパウダー	0.01
豆	サラダ油	1.5
腐	(冷)豆腐	100
λ≈,	たまねぎ	30
入り中華	にんじん	15
山	(冷)小松菜(カット)	10
華	きくらげ(スライス)	1.5
風	砂糖	1.5
煮	しょうゆ(こいくち)	6
\TT\	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	塩	0.15

20日(木)		
献立名	材料名	블(~)
魞 工石		量(g)
	きゅうり	30
"	とうもろこし(ホール)缶	2
, ,	緑豆はるさめ	3
バンサンスー	すりごま	30 5 3 0.3 0.6
り 、	ごま油	0.3
ノ	砂糖	0.6
î	酢 (=1, /4,)	1.2
ı	しょうゆ(こいくち)	1.8
	塩	0.1

21日(金)		
献立名	材料名	量(g)
拟立石	ナン(県産小麦粉)	里(g)
	ノノ(宗性小友切)	85
	牛乳	206
	鶏ひき肉	15
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	2
	レトルトミックスビーンズ	30
	じゃがいも	20
	たまねぎ	60
	にんじん	20
۲	りんご	5
ī	干しぶどう	1
ij	小麦粉	6
ズ	カレ一粉	0.8
ビーンズカレー	マーガリン(調理用)	6
را	煮汁	
ĺ	トマトケチャップ	3
•	ソース	1.5
	しょうゆ(こいくち)	1.5 1
	コンソメスープのもと	
	ワイン(赤)	1
	ローレル	0.01
	水	20
	塩	0.05

	21日(金)	
献立名	材料名	量(g)
	黄桃(角切り)缶	10
1	パインアップル(くさび形)缶	30 20
リツニ	寒天缶	20
ク寒		
ミックスフルーツ 寒天入り		
ツ		

24日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	柏パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	(冷)チキンカツ	60
チキンカツとカポナータのパニーニ	なす	25
キ	揚げ油	8.5
ン	トマト(角切り)缶	8.5 25 15 8
カ	たまねぎ にんじん	15
ツ		8
لح	セロリー ピーマン	8 4
カ		4
ボ	オリーブ油	0.8
ナ	トマトケチャップ	4
	酢	0.8
タ	砂糖	1.6
の	ローレル オレガノ	0.01
パ		0.01
=	塩	0.16
ı	洋こしょう	0.01
=		
\neg	たまねぎ	20
コンソメスープ	にんじん	5 20
	キャベツ	20
	とうもろこし(ホール)缶	10
	コンソメスープのもと	1.5 90
	水	90
プ	塩	0.15
	注こしよう	0.02

25日(火)		
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	40
	しょうが	8.0
カレ	カレ一粉	0.35
レバ	トマトケチャップ	3
	砂糖	0.4
煮の	ソース	2 10
	水	10
+	キャベツ	30
ヤ	アーモンド(細切) コンソメスープのもと	4
コベ	コンソメスープのもと	0.1
ソと	サラダ油	1
メア	塩	0.05
リソー	洋こしょう	0.01
ートレー		
コンソメソテーキャベツとアーモンドの		
の		
	(冷)ラビオリ	20
ラ	たまねぎ	10
ビ	にんじん	10
オ	キャベツ	20
ラビオリスー	コンソメスープのもと	1.5
ス	水	95
	塩	0.15
プ	洋こしょう	0.02

26日(水)		
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
_	あらびきウインナー	20
チョリソー		
=		
1		
Ιí		
	じゃがいも	60
ア	にんじん	5
アリオリサラダ	とうもろこし(ホール)缶	10
オ	サラダ油	1
IJ	ノンエッグマヨネーズ	10
サ	酢	2
ラ	塩	0.1
ダ	洋こしょう	0.02
	ガーリックパウダー	0.01

00日(4)		
	26日(水)	
献立名	材料名	量(g)
	鶏肉(厚切り)	10
	たまねぎ	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
١,	鶏卵	25
パ	にんじん	10 20
· ·	キャベツ	20
_	コンソメスープのもと	1.5
ソパ・デ・アホ	でん粉	1
ァ	水	2
,	パプリカ	0.01
/ \	水	85
	塩	0.15
	<u>ー</u> 洋こしょう	0.01

27日(士)		
27日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	<u>牛乳</u>	206
	 鶏肉(厚切り)	20
	厚揚げ	40
	鶏卵	35
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
親	にんじん	10
子	白ねぎ	10
煮	サラダ油	2.5
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	3
	しょうゆ(うすくち)	
	塩	0.1
	キャベツ	40
+	サラダ油	0.5
ャ	塩こんぶ	1
ベ	塩	0.05
キャベツの塩昆		
の		
塩		
昆		
布		
炒		
め		

	28日(金)	
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	10
	サラダ油	1
	(冷)えび(L)	15
	ワイン(白)	1
	たまねぎ	20
え	にんじん	10
えびクリームライス	ピーマン	5 4 0.2 4 4
ク	エリンギ	4
ij	しょうが	0.2
ĺĺ	小麦粉	4
<u>ا</u>	マーガリン(調理用)	4
	牛乳(調理用)	50
1	粉末チーズ	1
ż	脱脂粉乳	3 3
, ,	水	3
	鶏がらスープのもと	
	塩 洋こしょう	0.2
	洋こしょう	0.02
	水	30

28日(金)			
献立名	材料名	量(g)	
	ベーコン	5	
甲茅	にんじん	5	
並	キャベツ	25	
ネソ	小松菜	10	
野菜ソテー	サラダ油	5 25 10 0.5 0.05	
ĺ	<u>塩</u>	0.05	
	洋こしょう	0.01	
	4 (4) (4)		
	一食(冷)あじさいゼリー	40	
ぃあ			
せじ			
ゼリーあじさい			
しい			

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g)

献立名	材料名	量(g
IN III	10 ለተገ	里(8.
-		
-		
-		
-		
L		
—		