

2日(月)		
献立名	材料名	量(g)
五色黒かごめ入和え	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食あまおういちごジャム	15
	(冷)水煮大豆	30
	小麦粉	2
	プレスハム(厚切り)	15
	じゃがいも	50
	揚げ油	8
	にんじん	10
藍島産わかめと豆腐のスープ	(冷)グリーンピース	5
	黒ごま	1
	砂糖	5.5
	しょうゆ(こいくち)	2.5
	豆腐	30
	たまねぎ	30
	塩わかめ	3
	白ねぎ	5
	コンソメスープのもと	1.5
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
えびクリームライス	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏肉(こま切れ)	10
	(冷)えび(L)	15
	ワイン(白)	1
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	ピーマン	5
	しょうが	0.2
	マッシュルーム水煮	10
	サラダ油	1
	小麦粉	5
	マーガリン(調理用)	5
	牛乳(調理用)	60
	脱脂粉乳	3
	水	3
	粉末チーズ	1
	鶏がらスープのもと	1
	水	10
	塩	0.2
	洋こしょう	0.02

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ドレッシングキャベツ	キャベツ	35
	パインアップル(くさび形)缶	20
	アーモンド(スライス)	3
	サラダ油	1.1
	酢	1.65
	塩	0.16
	洋こしょう	0.01
	一食パリパリいりこ	5

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ジャージャー麺(めん)	小さい胚芽パン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食スライスチーズ	20
	中華めん	30
	きゅうり	15
	サラダ油	2
ジャージャー麺(具)	豚ひき肉	20
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1
	たまねぎ	40
	にんじん	15
	干しいたけ(全形)	0.5
	白ねぎ	5
	トマトケチャップ	0.8
	三温糖	1
	しょうゆ(こいくち)	2
	米みそ(赤)	7
	鶏がらスープのもと	0.1
	豆板じゃん	0.1
	でん粉	0.5
	水	1
	ごま油	0.3
	水	25

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
キャベツとにらのじゃこ炒め	しらす干し	3
	キャベツ	40
	にら	5
	サラダ油	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	オイスターソース	0.6
	塩	0.05

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
もぐもぐ甘露煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)角天ぷら	30
	にんじん	10
	ごぼう	7
	こんにゃく	15
	三温糖	1.3
	みりん	0.7
	しょうゆ(こいくち)	2
(のり佃煮)	水	
	一食納豆	30
	一食のり佃煮	8
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	20
	たまねぎ	30
	にんじん	5
	小松菜	13
	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	90
	塩	0.2

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛肉じゃが	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	20
	しょうが	0.5
	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
磯香和え	サラダ油	2
	三温糖	3.8
	酒	1.3
	しょうゆ(こいくち)	7.5
	豆板じゃん	0.19
	キャベツ	40
	きざみのり	0.3
	しょうゆ(こいくち)	2.2

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
鶏肉と夏野菜のソテー	キャロットパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	20
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	ピーマン	5
	とうもろこし(ホール)缶	15
	サラダ油	1
	砂糖	1
新じゃがのクラムチャウダー	しょうゆ(こいくち)	1.6
	ワイン(白)	1
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	ベーコン	5
	(冷)あさり	20
	じゃがいも	30

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
あじフライ	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)あじフライ	50
	揚げ油	5
きゅうりとこんにゃく寒天の即席漬け(ごま入り)	きゅうり	20
	こんにゃく寒天	0.3
	すりごま	2
	きざみ昆布	0.3
	砂糖	3
	酢	2.4
	しょうゆ(こいくち)	3
かぼちゃのみそ汁	厚揚げ	20
	たまねぎ	30
	かぼちゃ	30
	塩わかめ	3
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
じゃがチーモズ	ライ麦パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	レトルトまぐろスープ煮	15
	じゃがいも	50
	きざみチーズ(8mm)	5
	サラダ油	1
	コンソメスープのもと	0.3
	乾燥バジル	0.01
シェフのミネストローネ	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	ベーコン	10
	レトルトミックスビーンズ	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	25
	ガーリックパウダー	0.01

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
もずく丼	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏ひき肉	20
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	しょうが	0.5
	(冷)とうもろこし	10
	小松菜	10
	(冷)もずく	20
チャンプルー	サラダ油	1
	三温糖	1.5
	酒	0.5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	鶏がらスープのもと	0.8
	一味唐辛子	0.01
	でん粉	2
	水	4
	水	20

12日(木)		
献立名	材料名	量(g)
すいか	小玉すいか	42

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ジ ア チ ャ ン ド ウ フ 風 厚 揚 げ の 炒 め 物	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	鶏ひき肉	20
	厚揚げ	60
	たまねぎ	40
	にんじん	10
	たけのこ水煮	5
	(冷)ほうれんそう(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1
	サラダ油	1
	砂糖	0.5
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	5
	鶏がらスープのもと	0.7
	コチュジャン	0.5
	でん粉	0.5
	水	1
	水	
	塩	0.1
シ ュ ー マ イ	(冷)シューマイ	18

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
ナ ム ル	にんじん	13
	もやし	25
	すりごま	2
	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

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ツ ナ の カ レ ー ソ ー ス パ ゲ ッ テ イ	小さいパン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ブルーベリーマーガリン	9
	スパゲッティ	30
	塩	0.05
	サラダ油	1
	レトルトまぐろ油漬け	25
	たまねぎ	50
	にんじん	20
	(冷)グリーンピース	5
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	カレー粉	0.7
	トマトケチャップ	0.3
	砂糖	0.4
	ソース	1.5
	コンソメスープのもと	0.8
	ローレル	0.01
	水	16
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ひ じ き の ペ ペ ロ ン チ ー ノ	ベーコン	10
	にんじん	6
	(冷)えだ豆むき身	5
	とうもろこし(ホール)缶	10
	干しひじき	2
	ガーリックパウダー	0.05
	オリーブ油	0.5
	しょうゆ(うすくち)	0.6
	一味唐辛子	0.01
	水	
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
中 華 あ ん か け ど ん ぶ り	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	10
	しょうが	0.5
	サラダ油	1.5
	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	50
	(冷)小松菜(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1.5
	白ねぎ	10
	砂糖	1
厚 揚 げ の 含 め 煮	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	鶏がらスープのもと	1
	でん粉	3
	水	6
	ごま油	0.5
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02
	厚揚げ	50
	(冷)えだ豆むき身	5
	砂糖	1.7
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	かつおだしのもと	0.17
	水	

献立名	材料名	量(g)

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
チキンカツカポナータぞえ (チキンカツ)	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	15
	(冷)チキンカツ	60
	揚げ油	6
チキンカツカポナータぞえ (カポナータ)	なす	20
	揚げ油	2
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	トマト(角切り)缶	20
	ピーマン	5
	オリーブ油	0.6
	トマトケチャップ	3.2
	砂糖	1.3
	酢	0.64
	ローレル	0.01
	オレガノ	0.01
	塩	0.13
	洋こしょう	0.01

18日(水)		
献立名	材料名	量(g)
野菜スープ	たまねぎ	40
	にんじん	10
	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	レンズ豆	5
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	90
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
さばのみそ煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5
	みりん	1
	しょうゆ(こいくち)	5
	麦みそ	5
	水	20
じゃがいも梅肉和え	じゃがいも	35
	梅肉	1
	しょうゆ(うすくち)	0.6
すまし汁	豆腐	35
	たまねぎ	20
	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)	2.8
	こんぶ(だし用)	1
	かつお節(だし用)	3
	水	90
	塩	0.15

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
かわり麻婆	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食味付のり	2
	豚ひき肉	20
	しょうが	1
	ガーリックパウダー	0.1
	サラダ油	1
	じゃがいも	65
	たまねぎ	40
	にんじん	20
	白ねぎ	5
	トマトケチャップ	1
	砂糖	0.6
	しょうゆ(こいくち)	4.8
	麦みそ	3.6
	豆板じゃん	0.15
	でん粉	1
	水	2
	ごま油	0.5
	水	10
	塩	0.05

20日(金)		
献立名	材料名	量(g)
春雨ごまサラダ	キャベツ	30
	とうもろこし(ホール)缶	5
	緑豆はるさめ	3
	すりごま	3
	ごま油	0.3
	砂糖	0.8
	酢	1.5
	しょうゆ(こいくち)	2.3
	塩	0.12

23日(月)		
献立名	材料名	量(g)
(豚の角煮)	小さい黒砂糖パン(小麦粉)	45
	牛乳	206
	豚肉(角煮用)	45
	黒砂糖	2.3
	焼酎(米)	4.5
	みりん	1.5
	しょうゆ(こいくち)	3
	水	
(沖繩そば)	中華めん	30
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	たまねぎ	25
	白ねぎ	10
	しょうゆ(こいくち)	4
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	120
	塩	0.1
(ごま入りシリ)	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
	一食(冷)シークワサーゼリー	50

24日(火)		
献立名	材料名	量(g)
バーベキューとポテトのソース和え	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	45
	じゃがいも	30
	揚げ油	7.5
	りんご	10
	かぼす果汁	0.14
	砂糖	1.4
五目ワニタンスープ	酢	1.4
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	(冷)かまぼこ(細切り)	10
	ワンタンめん	5
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	キャベツ	30
	(冷)小松菜(カット)	10
	きくらげ(スライス)	1
	鶏がらスープのもと	1.5
	水	90
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(具)ポテトサンド	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	豚ひき肉	15
	たまねぎ	13
	にんじん	7
	とうもろこし(ホール)缶	5
	サラダ油	1
	コンソメスープのもと	0.3
	塩	0.2
(キヤベツ)ポテトサンド	洋こしょう	0.01
	じゃがいも	40
	キャベツ	30
	サラダ油	0.6
	塩	0.1
ポテトサンド	一食中濃ソース	5

25日(水)		
献立名	材料名	量(g)
平魚団子入り	鶏肉(厚切り)	5
	(冷)魚すり身団子	20
	たまねぎ	20
	小松菜	10
	きくらげ(スライス)	1
	平麺ビーフン	7
	サラダ油	0.5
	かぼす果汁	0.5
	しょうゆ(うすくち)	1
	鶏がらスープのもと	1
	水	95
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

26日(木)		
献立名	材料名	量(g)
北九州野菜いっぱいドライカレー	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
	にんじん	25
	トマト	10
ミックスフルーツの	たけのこ水煮	10
	小松菜	10
	カレー粉	0.7
	酒	1.1
	みりん	1.1
	しょうゆ(こいくち)	1.1
	ソース	2.3
	鶏がらスープのもと	1.1
	でん粉	1
	水	2
	ローレル	0.01
	水	
	塩	0.2
	みかん(缶)	10
	黄桃(角切り)缶	10
	りんご(角切り)缶	10
	(冷)ダイスゼリー(レモン)	30

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
チリトマト	パン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	鶏ひき肉	20
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	トマト(角切り)缶	25
	とうもろこし(ホール)缶	5
	(冷)小松菜(カット)	5
	レンズ豆	3
	トマトケチャップ	5
	砂糖	0.3
	コンソメスープのもと	0.5
	チリソース	1.5
	乾燥バジル	0.02
	でん粉	0.5
	水	1
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01

27日(金)		
献立名	材料名	量(g)
白いんげんのポタージュ	レトルト水煮白いんげん豆	30
	たまねぎ	40
	マーガリン(調理用)	1
	牛乳(調理用)	50
	脱脂粉乳	4
	水	4
	コンソメスープのもと	1.2
	水	25
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
	一食(冷)バインアップル(生)	40

30日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
親子煮	鶏肉(厚切り)	15
	厚揚げ	40
	鶏卵	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	(冷)さやいんげん	5
	白ねぎ	10
	サラダ油	1
	三温糖	2.5
	しょうゆ(こいくち)	2
	しょうゆ(うすくち)	3
	塩	0.1
しょうが炒め	キャベツ	40
	しょうが	0.2
	サラダ油	0.5
	しょうゆ(こいくち)	0.2
	塩	0.15
	洋こしょう	0.02
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]