

令和8年3月詳細献立表

3日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
五 目 ず し	鶏肉(こま切れ)	21
	にんじん	21
	ごぼう	7
	糸こんにゃく	14
	干ししいたけ(全形)	0.7
	もどし汁	
	砂糖	2.1
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	4.2
	塩	0.07
	砂糖	2.8
	酢	5.6
	塩	0.07
	一食きざみのり	1
な 花 し ん じ ょ の す ま し 汁	(冷)魚すり身(白身魚)	26
	小麦粉	1.95
	な花	3.9
	ふ(花型)	2.6
	にんじん	19.5
	はくさい	39
	白ねぎ	6.5
	しょうゆ(うすくち)	4.68
	こんぶ(だし用)	0.65
	かつお節(だし用)	2.6
	水	130
	塩	0.16

4日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(県産小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
(肉シヨツのトクリーム) 煮	(冷)ミートボール	42
	たまねぎ	30
	マーガリン(調理用)	1.8
	牛乳(調理用)	30
	コンソメスープのもと	0.18
	乾燥バジル	0.01
	でん粉	0.6
	水	1.2
	水	6
	塩	0.06
	洋こしょう	0.01
粉ふきいも	じゃがいも	30
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
(キコールソース) パ	たまねぎ	39
	にんじん	19.5
	キャベツ	52
	マーガリン(調理用)	1.3
	コンソメスープのもと	1.95
	ナツメグ	0.01
	水	124
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03

5日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
肉 と じや 含 め が 煮 い も の	牛肉(スライス)	28
	じゃがいも	112
	たまねぎ	63
	にんじん	21
	糸こんにゃく	28
	サラダ油	2.1
	三温糖	5.6
	しょうゆ(こいくち)	9.8
(た れ 納 付 豆 き)	一食(冷)納豆(たれ付き)	40
	一食かつお節	1
ひ じ ー き ま と サ チ ラ ー ダ ズ の	キャベツ	24
	とうもろこし(ホール)缶	12
	干しひじき	1.2
	すりごま	2.4
	きざみチーズ(8mm)	6
	サラダ油	0.72
	砂糖	0.6
	酢	2.4
	しょうゆ(こいくち)	2.4

6日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	胚芽パン(コッペ型)(小麦粉)	80
	牛乳	206
フ ィ ラ イ シ ュ	(冷)ホキフライ	50
	揚げ油	5
	一食中濃ソース	5
ア ス パ ジ ラ や の が チ い ー も ズ と 焼 き	じゃがいも	42
	グリーンアスパラガス	7
	(冷)とうもろこし	7
	シユレットチーズ	7
	ノンエッグマヨネーズ	2.8
	牛乳(調理用)	2.1
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
キ ャ ベ ツ の 豆 乳 ス ー プ	レンズ豆	14
	たまねぎ	56
	にんじん	21
	キャベツ	49
	カットしめじ	7
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.7
	鶏がらスープのもと	0.7
	米みそ(白)	5.6
	無調整豆乳	56
	水	35
	塩	0.14

9日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
	一食わかめふりかけ	2.5
わ 珀 さ 揚 げ の	(冷)わかさぎ(子持ち)	56
	しょうが	1.4
	酒	1.4
	しょうゆ(こいくち)	2.8
	小麦粉	2.8
	でん粉	1.4
	揚げ油	4.2
あ ご ま り と 和 野 え 菜 の	あさりの佃煮	15
	にんじん	10
	キャベツ	30
	すりごま	3
	酢	0.7
	しょうゆ(こいくち)	0.5
	塩	0.05
具 だ く さ ん み そ 汁	厚揚げ	28
	じゃがいも	28
	だいこん	28
	小松菜	14
	塩わかめ	4.2
	干ししいたけ(全形)	0.7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

10日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ヤ レ ン バ ー ヨ ム	(冷)若鶏レバー竜田揚げ	58.5
	トマトケチャップ	1.3
	はちみつ	0.91
	コチュジャン	2.6
	水	6.5
ブ ロ ッ コ リ ー	ブロッコリー	20
	塩	0.04
ト ツ ク ス ー プ	トック	21
	たまねぎ	49
	にんじん	14
	だいこん	28
	小松菜	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	しょうゆ(こいくち)	0.7
	鶏がらスープのもと	1.4
	水	140
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03
	一食乳酸菌飲料	133

11日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ザ ー 麻 婆 豆 腐	豚ひき肉	19.5
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.13
	サラダ油	1.95
	豆腐	143
	たまねぎ	39
	白ねぎ	6.5
	きくらげ(スライス)	2.6
	ソース	2.34
	しょうゆ(こいくち)	10.53
	酒	2.34
	砂糖	1.17
	コンソメスープのもと	0.47
	豆板じゃん	0.2
	テンメンジャン	5.85
	でん粉	2.6
	水	5.2
	水	13
	ごま油	0.65
ホ キ の 塩 焼 き	(冷)ホキ切身	40
	酒	0.6
	鶏がらスープのもと	0.4
	塩	0.05
	でん粉	2
	サラダ油	0.5
	一食(冷)ゆずゼリー	50

13日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
(ツナそぼろ)	レトルトまぐろ油漬け	35
	すりごま	2.8
	砂糖	1.68
	酒	0.56
	みりん	1.12
	しょうゆ(こいくち)	2.38
(三色いり卵)	鶏卵	42
	砂糖	1.4
	塩	0.14
	サラダ油	2.1
	一食きざみのり	1
(豚汁)	豚肉(スライス)	14
	油揚げ	4.2
	にんじん	21
	だいこん	42
	みずな	7
	はくさい	42
	米みそ(白)	7
	麦みそ	8.4
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119
不知火	不知火かん*1/2個	84

16日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
ラーメン	冷凍ちゃんぽん麺	70
	焼き豚	13
	たけのこ水煮	19.5
	キャベツ	39
	白ねぎ	6.5
	きくらげ(スライス)	1.3
	しょうゆ(こいくち)	0.39
	鶏がらスープのもと	1.95
	(冷)豚骨スープのもと	6.5
	ごま油	1.3
	水	137
	塩	0.26
	洋こしょう	0.04
ギョーザ 焼 き ザ	(冷)ギョーザ	36
	サラダ油	0.7
シニ リん シジ りん	レトルトまぐろ油漬け	7
	にんじん	56
	サラダ油	1.4
	みりん	0.84
	しょうゆ(こいくち)	3.22
	一食ヨーグルト	105

17日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	7
	ガーリックパウダー	0.01
からあ けー かー	カレー粉	0.14
	サラダ油	1.4
	じゃがいも	70
	たまねぎ	98
	にんじん	28
	りんご	21
	(冷)とうもろこし	7
	小麦粉	5.6
	カレー粉	0.98
	マーガリン(調理用)	5.6
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.7
	ソース	2.1
	コンソメスープのもと	2.8
	ローレル	0.01
	水	63
	塩	0.14
	鶏肉(カツ・から揚げ用50g)	50
からあ けー かー	しょうゆ(こいくち)	1.4
	酒	1.2
	しょうが	0.3
	ガーリックパウダー	0.01
	でん粉	6
	サラダ油	5.5

19日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
さ ば の じん だ 煮	(冷)さば切身	60
	しょうが	1
	三温糖	5.4
	みりん	8
	しょうゆ(こいくち)	8
	一味唐辛子	0.03
	ぬかみそ	6
	水	20
ゆ かり 和 え	キャベツ	48
	しそ粉	0.48
	しょうゆ(こいくち)	1.2
む ら く も 汁	鶏肉(厚切り)	7
	鶏卵	28
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	たけのこ水煮	14
	小松菜	21
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	でん粉	1.4
	水	2.8
	いりこ(だし用)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	水	119
	塩	0.28

23日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食りんごジャム	20
ボーケビーナズ	豚肉(スライス)	14
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	2.1
	(冷)水煮大豆	70
	じゃがいも	63
	たまねぎ	42
	にんじん	14
	(冷)グリンピース	7
	トマトケチャップ	14
	ソース	7
	水	14
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03
オーブンオムレツ	ワインナーソーセージ	5
	たまねぎ	10
	にんじん	5
	サラダ油	1
	鶏卵	20
	鶏がらスープのもと	0.2
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01