





12日(金)		
献立名	材料名	量(g)
親子煮	ご飯(米)	80
	牛乳	206
	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
	白ねぎ	10
	サラダ油	2
	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	
キャベツと小松菜の炒め	しらす干し	3
	キャベツ	40
	小松菜	10
	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
あさりの佃煮	あさりの佃煮	15

15日(月)		
献立名	材料名	量(g)
黒ごま入り五色からめ和え	パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食りんごジャム	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
	いりこ(中ぶり)	3
	揚げ油	8
	にんじん	10
	(冷)グリーンピース	5
	黒ごま(煎り)	1
	砂糖	5.5
しょうゆ(こいくち)	2.5	
藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	30
	たまねぎ	30
	塩わかめ	5
	白ねぎ	5
	鶏がらスープのもと	1.2
	水	100
	塩	0.1
	洋こしょう	0.02

16日(火)		
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	25
	しょうが	1.3
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.5
	たまねぎ	80
	にんじん	35
	トマト	10
	たけのこ水煮	20
	小松菜	15
	レンズ豆	10
	カレー粉	0.8
	酒	1.3
	みりん	1.3
	しょうゆ(こいくち)	1.3
	ソース	2.6
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	0.5
	水	1
ローレル	0.01	
水		
塩	0.2	
ミックスフルーツ	レトルトみかんシロップ漬け	20
	パインアップル(くさび形)缶	10
	(冷)ダイスゼリー(マスカット)	30

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
(めん・きゅうり類)	小さいパン(県産小麦粉)	45
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
ジャージャー麺(具)	中華めん	25
	きゅうり	15
	サラダ油	2
	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	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	1	
水	2	
ごま油	0.3	
水	25	

17日(水)		
献立名	材料名	量(g)
野菜のオイスターソース炒め	(冷)角天ぷら	15
	にんじん	10
	キャベツ	30
	サラダ油	1
	オイスターソース	2
	塩	0.05
	洋こしょう	0.01

18日(木)		
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	10
	サラダ油	2
	三温糖	3
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	6
	豆板じゃん	0.15
(たれ付)	一食納豆(たれ付)	30
キャベツとあさりの酢炒め	あさりの佃煮	20
	キャベツ	35
	すりごま	3
	サラダ油	0.5
	砂糖	0.6
	酢	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.6
	塩	0.04

19日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
さばのソース煮	(冷)さば切身	50
	しょうが	0.4
	三温糖	4
	酒	4
	しょうゆ(こいくち)	4
	ソース	4
	水	15
の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
厚揚げのみそ汁	厚揚げ	35
	たまねぎ	20
	にんじん	10
	小松菜	10
	米みそ(白)	5
	麦みそ	5
	いりこ(だし用)	3
	水	90

22日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	小さい黒砂糖パン(小麦粉)	45
	牛乳	206
(豚の角煮)	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	
	中華めん	30
(めん)	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	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
ドレッシングキャベツ	水	120
	塩	0.1
	キャベツ	40
	パインアップル(くさび形)缶	15
	サラダ油	1
	酢	1.5
	塩	0.1
洋こしょう	0.01	

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	80
	牛乳	206
じゃがいもの焼き肉のたれ風炒め(ごま入り)	豚ひき肉	15
	しょうが	0.4
	ガーリックパウダー	0.02
	サラダ油	1
	じゃがいも	65
	白ねぎ	3
	すりごま	1
	砂糖	2
	酒	2
	みりん	2
	しょうゆ(こいくち)	4.5
	ごま油	1
	水	

23日(火)		
献立名	材料名	量(g)
チャプスイ	(冷)角天ぷら	10
	たまねぎ	15
	にんじん	15
	しょうが	0.5
	きくらげ(スライス)	1.5
	サラダ油	1
	キャベツ	45
	(冷)小松菜(カット)	15
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	1
	鶏がらスープのもと	1.3
	でん粉	2
	水	4
	水	55
	塩	0.2
洋こしょう	0.02	
甘夏かん(缶)	甘夏かん缶	20

24日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	背割りパン(小麦粉)	60
	牛乳	206
ソーセイジドッグ(具)	フランクフルトソーセージ	25
	たまねぎ	35
	にんじん	10
	サラダ油	1
	トマトケチャップ	3.5
	砂糖	0.5
	ソース	0.8
ソーセイジドッグ(キャベツ)	キャベツ	30
	サラダ油	0.5
	塩	0.1
	洋こしょう	0.01
コーンチャウダー	とうもろこし(ホール)缶	30
	じゃがいも	50
	たまねぎ	30
	マーガリン(調理用)	2
	牛乳(調理用)	40
	脱脂粉乳	3
	水	3
	鶏がらスープのもと	1.2
	水	25
	塩	0.1
洋こしょう	0.02	

25日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	88
	牛乳	206
ひじきの混ぜご飯(ごま入り)	しらす干し	3
	にんじん	15
	小松菜	10
	干しひじき	2
	すりごま	3
	サラダ油	1
	砂糖	1
	酒	1
	しょうゆ(こいくち)	3.3
	天ぷらもの	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)
むらくも汁	鶏肉(厚切り)	10
	鶏卵	30
	たまねぎ	35
	にんじん	10
	しょうゆ(うすくち)	3
	でん粉	1
	水	2
	いりこ(だし用)	3
	こんぶ(だし用)	0.5
	水	95
塩	0.2	

