

8/27(木)		
献立名	材料名	量(g)
ハンバーグ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ハンバーグ	80
	シュレットチーズ	12
ポテトフライド	じゃがいも	56
	揚げ油	4.2
	塩	0.14
	洋こしょう	0.01
夏野菜のABCスープ	マカロニ(アルファベット)	7
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	トマト(角切り)缶	14
	ピーマン	7
	キャベツ	21
	(冷)とうもろこし	7
	レンズ豆	7
	サラダ油	1.4
	鶏がらスープのもと	1.82
	カレー粉	0.28
	水	119
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

8/28(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	牛肉(スライス)	42
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.01
焼肉どんぶり	サラダ油	2.8
	酒	0.7
	砂糖	0.7
	しょうゆ(こいくち)	1.4
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	小松菜	14
	しょうゆ(こいくち)	2.52
	オイスターソース	0.7
	砂糖	0.42
	コチュジャン	2.1
	塩	0.07
藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	35
	たまねぎ	42
	たけのこ水煮	14
	塩わかめ	7
	えのきだけ	7
	鶏がらスープのもと	1.82
	水	140
	塩	0.14
	洋こしょう	0.03

8/28(金)		
献立名	材料名	量(g)
パイナップル(缶)	パイナップル(くさび形)缶	50

8/31(月)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
831すきちゃんチキンライス	鶏肉(こま切れ)	26
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	トマト(角切り)缶	13
	(冷)とうもろこし	6.5
	ピーマン	6.5
	たけのこ水煮	13
	サラダ油	1.3
	トマトケチャップ	6.5
	砂糖	0.39
	ソース	0.65
	鶏がらスープのもと	1.3
	ローレル	0.01
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
ジャーマンサラダ	ベーコン	6
	じゃがいも	72
	たまねぎ	12
	サラダ油	1.2
	ノンエッグマヨネーズ	6
	酢	2.4
	塩	0.12
	洋こしょう	0.02

8/31(月)		
献立名	材料名	量(g)
オムレツ	(冷)プレーンオムレツ	50
	一食ヨーグルト	105

献立名	材料名	量(g)

2日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
白身魚のフライ	(冷)ホキフライ	60
	揚げ油	6
	一食中濃ソース	5
キャベツとにんじんの赤じそ炒め	キャベツ	45.5
	にんじん	13
	サラダ油	1.3
	しそ粉	0.52
	しょうゆ(うすくち)	1.56
かぼちゃのみそ汁	油揚げ	7
	たまねぎ	28
	かぼちゃ	42
	小松菜	14
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	126

[illegible]

7日(月)		
献立名	材料名	量(g)
中華ミートソースペンネ	小さい黒砂糖パン(小麦粉)	60
	牛乳	206
	マカロニ(ペンネ)	32.5
	塩	0.05
	サラダ油	2.6
	豚ひき肉	32.5
	たまねぎ	65
	にんじん	19.5
	干しいたけ(全形)	0.65
	しょうが	1.3
	白ねぎ	6.5
	ガーリックパウダー	0.03
	サラダ油	1.3
	トマトケチャップ	1.04
	三温糖	1.56
	麦みそ	7.8
	豆板ちゃん	0.13
	でん粉	0.65
	水	1.3
	ごま油	0.39
	(冷)鶏がらスープストック	0.65
	水	26

7日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ザクザクキャベツアツモじやこの炒め	しらす干し	2.4
	キャベツ	48
	アーモンド(細切)	6
	サラダ油	0.6
	しょうゆ(こいくち)	0.24
	塩	0.12
	洋こしょう	0.01
冷凍みかん	(冷)みかん	75.2

8日(火)		
献立名	材料名	量(g)
ピリ辛肉じゃが	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	28
	しょうが	0.7
	じゃがいも	112
	たまねぎ	56
	にんじん	28
	糸こんにゃく	42
	サラダ油	3.78
	三温糖	5.74
	酒	1.96
	しょうゆ(こいくち)	11.48
	豆板ちゃん	0.28
(たれ付)納豆	一食(冷)納豆	40
	一食かつお節	1
あさりと野菜のさっぱり炒め	あさりの佃煮	18
	にんじん	6
	キャベツ	36
	サラダ油	0.6
	酢	0.72
	しょうゆ(こいくち)	0.48
	塩	0.05

9日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食ふりかけ(わかめ)	2.5
じゃがいものインド風煮	豚ひき肉	19.5
	しょうが	1.95
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	1.3
	じゃがいも	78
	揚げ油	7.8
	たまねぎ	26
	にんじん	13
	(冷)グリーンピース	3.9
	カレー粉	0.26
	砂糖	1.04
	しょうゆ(こいくち)	1.04
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
野菜たっぷり豆乳スープ	たまねぎ	42
	にんじん	14
	キャベツ	42
	カットしめじ	14
	(冷)小松菜(カット)	14
	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(水)		
献立名	材料名	量(g)
ウインナーあらびき	あらびきウインナー	20

献立名	材料名	量(g)

10日(木)		
献立名	材料名	量(g)
回鍋肉(ホイコーロー)	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚肉(スライス)	24
	ガーリックパウダー	0.12
	サラダ油	1.2
	キャベツ	72
	にんじん	24
	ピーマン	12
	きくらげ(スライス)	1.8
	白ねぎ	12
	砂糖	1.68
	しょうゆ(こいくち)	3.12
	麦みそ	1.68
	テンメンジャン	1.68
	豆板じゃん	0.07
	でん粉	2.4
	水	4.8
ショーロンポウ	ごま油	0.72
	塩	0.07
	(冷)ショーロンポウ	30

10日(木)		
献立名	材料名	量(g)
白身魚の トマたま フワとろ スープ	(冷)ホキ(角切り)	28
	鶏卵	14
	水	2.8
	たまねぎ	14
	トマト	28
	白ねぎ	14
	サラダ油	0.7
	酒	0.7
	砂糖	0.7
	鶏がらスープのもと	1.96
	でん粉	1.4
	水	2.8
	水	133
	塩	0.45
	洋こしょう	0.03

11日(金)		
献立名	材料名	量(g)
親子煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	鶏肉(厚切り)	26
	厚揚げ	52
	鶏卵	39
	じゃがいも	52
	たまねぎ	39
	にんじん	13
	白ねぎ	13
	サラダ油	2.6
	三温糖	3.25
	しょうゆ(こいくち)	2.6
	しょうゆ(うすくち)	3.9
	塩	0.13
ししゃも 焼き	(冷)ししゃも(子持ち)	40
もやし キャベツ すりごま 酢炒め	もやし	26
	キャベツ	26
	すりごま	3.9
	サラダ油	0.65
	砂糖	0.78
	酢	2.21
	しょうゆ(こいくち)	2.21
	塩	0.13

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
直方焼き スパ	小さいパン(県産小麦粉)	60
	牛乳	206
	一食チョコ大豆クリーム	10
	スパゲッティ	39
	塩	0.07
	サラダ油	1.3
	豚肉(スライス)	19.5
	ワイン(赤)	1.3
	キャベツ	32.5
	たまねぎ	52
	カットしめじ	9.1
	ガーリックパウダー	0.26
	オリーブ油	1.3
	トマトケチャップ	19.5
	トマトピューレ	2.6
	ソース	1.3
	乾燥バジル	0.01
カリカリ いわし フライ	塩	0.26
	洋こしょう	0.01
	(冷)いわしカリカリフライ(子持ち)	40
	サラダ油	4

14日(月)		
献立名	材料名	量(g)
甘辛 ごま 酢炒め	にんじん	12
	きゅうり	30
	サラダ油	0.6
	砂糖	1.92
	酢	2.16
	しょうゆ(こいくち)	1.44
	すりごま	2.4
	一味唐辛子	0.01
	塩	0.12

15日(火)		
献立名	材料名	量(g)
みそカツ	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)ローストンカツ	60
	サラダ油	5
	米みそ(赤)	2.21
	豆みそ	2.21
	砂糖	3.9
	しょうゆ(こいくち)	0.91
	酒	3.9
	水	3.9
ツナの キャベツ 炒め物	レトルトまぐろ油漬け	13
	にんじん	6.5
	キャベツ	52
	サラダ油	1.95
	みりん	0.98
	しょうゆ(こいくち)	3.25
星 ふ入り すまし 汁	ふ(星型)	1.4
	豆腐	28
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	干しいたけ(全形)	0.7
	小松菜	14
	しょうゆ(うすくち)	3.5
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	133
	塩	0.14

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
ホキのラビゴットソースがけ (ホキ)	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	一食ミルククリーム	15
	(冷)ホキ切身	60
	酒	0.9
	ガーリックパウダー	0.03
	塩	0.3
	洋こしょう	0.03
	でん粉	1.5
ホキのラビゴットソースがけ (ソー)	サラダ油	1.5
ホキのラビゴットソースがけ (ソー)	たまねぎ	12
	トマトピューレ	3.75
	トマト(角切り)缶	5.25
	(冷)えだ豆むき身	3
	サラダ油	0.75
	サラダ油	1.5
	砂糖	1.08
	酢	4.5
	塩	0.3
	洋こしょう	0.02

16日(水)		
献立名	材料名	量(g)
豆と野菜のスー プ	ベーコン	7
	レンズ豆	14
	レトルトひよこ豆	14
	じゃがいも	28
	たまねぎ	28
	にんじん	14
	キャベツ	28
	コンソメスープのもと	2.1
	水	133
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

17日(木)		
献立名	材料名	量(g)
麻婆豆腐	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	豚ひき肉	14
	レトルト大豆(挽き割り)	14
	しょうが	0.7
	ガーリックパウダー	0.14
	サラダ油	1.4
	(冷)豆腐	182
	白ねぎ	14
野菜のオイスターソース炒め (アーモンド入り)	砂糖	0.7
	酒	4.2
	しょうゆ(こいくち)	5.6
	麦みそ	3.5
	コンソメスープのもと	0.7
	豆板じゃん	0.28
	でん粉	1.4
	水	2.8
	ごま油	0.7
	塩	0.07
	キャベツ	48
	にんじん	12
	アーモンド(荒)	3.6
	サラダ油	0.6
	オイスターソース	3
	塩	0.06
	洋こしょう	0.01
	一食乳酸菌飲料	133

18日(金)		
献立名	材料名	量(g)
しょうがの煮	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	(冷)さば切身	60
	しょうが	3
	三温糖	6.5
	酒	4
	みりん	4
	しょうゆ(こいくち)	13
	水	20
キャベツとにんじんの ごま和え		
	キャベツ	36
	にんじん	12
	すりごま	3.6
	砂糖	0.48
	しょうゆ(こいくち)	2.4
冬瓜と鶏肉のもずく汁	鶏肉(厚切り)	14
	冬瓜	35
	たまねぎ	14
	にんじん	14
	(冷)ほうれんそう(カット)	14
	(冷)もずく	21
	しょうゆ(うすくち)	2.8
	酒	0.7
	でん粉	1.4
	水	2.8
	こんぶ(だし用)	1.12
	かつお節(だし用)	4.9
	水	126
	塩	0.21

24日(木)		
献立名	材料名	量(g)
ツナソー スサンド	パン(小麦粉)	80
	牛乳	206
	レトルトまぐろ油漬け	26
	ガーリックパウダー	0.01
	サラダ油	0.65
	たまねぎ	39
	トマトピューレ	19.5
	砂糖	1.3
	ソース	0.65
かぼち ゃのチャウ ダー	コンソメスープのもと	0.65
	粒マスタード	0.65
	でん粉	0.26
	水	0.52
	塩	0.2
	洋こしょう	0.03
	鶏肉(厚切り)	14
	たまねぎ	42
	にんじん	21
	かぼちゃ	70
	サラダ油	1.4
	無調整豆乳	70
	脱脂粉乳	8.4
	水	8.4
	シュレットチーズ	4.2
	鶏がらスープのもと	1.4
	ワイン(白)	4.2
	水	28
	塩	0.21
	洋こしょう	0.03

24日(木)		
献立名	材料名	量(g)
	一食型抜きチーズ	15

25日(金)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
	一食さけふりかけ	2.5
し 天 ぷ ら の も の	(冷)ししゃもの天ぷら(子持)	50
炒 め 物 (ご ま 入 り の)	たくあん(細切り)	7
	小松菜	21
	にんじん	14
	すりごま	2.8
	サラダ油	0.84
	しょうゆ(こいくち)	0.84
月 見 汁	白玉粉	11.2
	(冷)裏ごしかぼちゃ	11.2
	水	4.2
	鶏肉(こま切れ)	28
	(冷)さといも	28
	にんじん	14
	白ねぎ	14
	しょうゆ(うすくち)	4.2
	こんぶ(だし用)	0.7
	かつお節(だし用)	2.8
	水	119
	塩	0.14

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
	麦ご飯(米)	110
	牛乳	206
チ キ ン カ レ ー ラ イ ス	鶏肉(厚切り)	26
	ガーリックパウダー	0.01
	カレー粉	0.13
	サラダ油	2.6
	じゃがいも	91
	たまねぎ	65
	にんじん	26
	りんご	19.5
	(冷)グリーンピース	6.5
	小麦粉	5.2
	カレー粉	0.91
	マーガリン(調理用)	5.2
	煮汁	
	トマトケチャップ	0.65
キ ラ フ ル ミ ツ ク ス	ソース	1.95
	鶏がらスープのもと	2.6
	ローレル	0.01
	水	58.5
	塩	0.13
	レトルトみかんシロップ漬け	14
	りんご(角切り)缶	35
	(冷)ダイスゼリー(マスカット)	35

28日(月)		
献立名	材料名	量(g)
ゆ で 卵	鶏卵(1個)	53.55

29日(火)		
献立名	材料名	量(g)
	減量ご飯(米)	80
	牛乳	206
鮭 の 塩 焼 き	(冷)鮭切身	40
平 麵 焼 き ビ ー フ ン	平麺ビーフン	21
	鶏肉(こま切れ)	14
	(冷)角天ぷら	14
	たまねぎ	42
	にんじん	28
	キャベツ	70
	白ねぎ	14
	きくらげ(スライス)	1.4
	サラダ油	2.8
	しょうゆ(こいくち)	2.1
	鶏がらスープのもと	0.42
厚 揚げ の か ら め 煮	塩	0.36
	洋こしょう	0.03
	厚揚げ	60
	(冷)グリーンピース	3.6
	砂糖	1.32
	酒	0.72
	しょうゆ(こいくち)	2.04
	オイスターソース	3.72
	水	4.8
	でん粉	0.24
	水	0.48

30日(水)		
献立名	材料名	量(g)
	ご飯(米)	100
	牛乳	206
ひ じ き (ご ま 入 り の 混 ぜ ご 飯)	ベーコン	6.5
	しらす干し	3.9
	にんじん	19.5
	干しひじき	2.6
	小松菜	13
	すりごま	3.9
	サラダ油	1.3
	砂糖	1.04
	酒	1.04
	しょうゆ(こいくち)	3.64
手 作 り 卵 焼 き		
	鶏卵	42
	砂糖	0.96
	酒	0.48
	白だし	0.96
	水	9.6
	塩	0.19
あ じ 団 子 汁		
	(冷)あじミニボール	28
	にんじん	7
	たまねぎ	28
	キャベツ	28
	白ねぎ	7
	米みそ(白)	7
	麦みそ	7
	いりこ(だし用)	4.2
	水	119

献立名	材料名	量(g)