

日・曜	2日(月)				3日(火)				4日(水)				5日(木)				6日(金)				9日(月)				10日(火)				11日(水)				12日(木)				13日(金)				16日(月)							
献立名	ごはん 牛乳 ミンチカツ 煮びたし かす汁				揚げパン 牛乳 切干大根のサラダ 大豆とウインナーのケチャップ煮				ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ほうれん草のごまあえ みそにゆうめん				ごはん 牛乳 春巻き キャベツのレモン風味 マーボー豆腐				コッペパン コーヒー牛乳 ベーコンエッグ ポテトサラダ 肉団子と野菜のうま煮				ひじきごはん 牛乳 白身魚フライ みそすいとん				米粉パン 牛乳 シューマイ ちゃんぽん				カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト				ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ゆでブロッコリー いかと大根のうま煮 ひじきの佃煮				コッペパン 牛乳 チーズハンバーグ ゆでキャベツ コーンクリームスープ				チキンライス 牛乳 マヨたまカツ マカロニスープ プチロールケーキ(チョコ)							
	米	100	5		*規格パン	1個	5		米	100	5		*規格パン	1個	5		あっという米	70	5		*米粉パン	1個	5		米(麦ごはん)	100	5		米	100	5		*規格パン	1個	5		あっという米	70	5									
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	*牛乳	1本	2		油		3	6	*牛乳	1本	2		*牛乳	1本	2		アルファ化もち米	20	5		*牛乳	1本	2		豚肉	10	1		*牛乳	1本	2		*牛乳	1本	2		アルファ化もち米	15	5									
	* (冷)ミンチカツ	1個	1		きなこ		7	1	(冷)さば切り身	1切	1		* (冷)中華春巻	1個	1		水	115			* (冷)シューマイ	2個	1		じゃがいも	50	5		* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	3		(冷)ハンバーグ	1個	1		水	115										
	油	3	6		さとう		3	5	しょうが	1	4		油	3	6		* (冷)ベーコンエッグ	1個	1		千しひじき	1	2		* (冷)中華めん	70	5		たまねぎ	40	4		油	4	6		* とろけるチーズ	13	2		鶏肉	20	1					
	ソース(中濃)	6			塩		0		酒	2			キャベツ	25	4		ツナ油漬	10	1		豚肉	10	1		(冷)かまぼこ(細切り)	5	1		*粉チーズ	3	2		(冷)ブロッコリー	30	3		トマトケチャップ	7	3		(冷)グリーンピース	5	4					
	はくさい	35	4		*牛乳	1本	2		さとう	5	5		にんじん	5	3		じゃがいも	30	5		(冷)焼きちくわ	15	1		キャベツ	30	4		*スキムミルク	3	2		(冷)カットいか	20	1		キャベツ	30	4		(冷)スイートコン	10	4					
	にんじん	10	3		切干大根		8	4	*しょうゆ(濃口)	5			さとう	2	5		にんじん	6	3		(冷)スイートコン	5	4		にんじん	10	3		*カレールウ(日糧)	8	5		豚肉	15	1		塩	0			たまねぎ	30	4					
	厚揚げ	15	1		にんじん		8	3	水	25			酢	0.5			キャベツ	10	4		にんじん	10	3		にんじん	10	3		*カレールウ(ハウス)	8	5		里芋(味間芋)	40	5		鶏肉	10	1		にんじん	13	3					
	*しょうゆ(うす口)	3			(冷)ブロッコリー		15	3	(冷)ほうれん草	30	3		レモン果汁	0.5	4		マヨネーズ(卵不使用)	10	6		油	0.5	6		(冷)ほうれん草	10	3		*ウスターソース	3			だいこん	60	4		たまねぎ	40	4		トマトケチャップ	15	3					
	だしの素	0.5			*ごまドレッシング		8	6	ごま(すりごま)	1	6		こしょう	0.01			塩	0.1			酒	2			(冷)ほうれん草	10	3		こんにゃく(板)	15	5		にんじん	35	3		*チキンコンソメ	1.3			油	1	6					
	豚肉	8	1		(冷)チキンウインナー		15	1	*しょうゆ(うす口)	0.5			(冷)カット豆腐	100	1		こしょう	0.01			*しょうゆ(うす口)	6			(冷)スイートコン	10	4		油	0.5	6		こんにゃく(板)	15	5		(冷)ほうれん草	10	3		油	1	6					
	(冷)カット豆腐	30	1		大豆(国産) ゆで		30	1	*そうめん(乾)	10	5		鶏ひき肉	20	1		(冷)ミートボール	40	1		だしの素	1			でんぷん	0.5	5		*牛乳	1本	2		ちりめんじゃこ	6	2		こまつな	15	3		クリームコン(缶)	40	4		*牛乳	1本	2	
	油あげ(薄あげ)	8	1		じゃがいも		50	5	豚肉	12	1		にんにく	0.3	4		はくさい	40	4		*牛乳	1本	2		*ラーメンスープ(ジャンク)	3.5			ちりめんじゃこ	6	2		油あげ(薄あげ)	15	1		*牛乳											

※ *：アレルギー（卵、乳、小麦を含む食材）

じゅき あずき い あずき
邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」
ふじゅう ぎちよう
を食べる風習があります。また、「左義長」「どん
や ぐちまつ
焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

 あずきがゆ

 ばなもち花