

日・曜	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)				17日(火)			
献立名	コッペパン 牛乳 カレーシチュー(ツナ) 切干大根のサラダ チーズ				ごはん 牛乳 赤魚西京焼き ポテトサラダ ひじきと大豆の煮物				スタミナライス 牛乳 卵スープ 豆乳プリン				バターパン 牛乳 春巻き ゴーヤチャンプル 春雨スープ				チキンライス 牛乳 ミンチカツ 野菜スープ				味付パン 牛乳 白身魚フライ 肉団子と野菜のうま煮				ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース 小松菜のソテー 切干大根の煮物				ごはん 牛乳 いわしフライ いんげんのツナ和え じゃがいものそぼろ煮				米粉パン コーヒー牛乳 秋なすのミートスパゲティ じゃこサラダ				コッペパン 牛乳 コロッケ ゆで野菜のサラダ ミネストローネ 月見ゼリー			
材料名および使用量（g）	* 規格パン	1個	5		米	100	5		麦ごはん	100	5		* バターパン	1個	5		あつという米	70	5		* 味付パン	1個	5		米	100	5		米	100	5		* 米粉パン	1個	5		* 規格パン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		鶏ひき肉	30	1		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	20	5		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2	
	ツナ油漬	25	1		(冷)赤魚西京焼き	1切	1		豚ひき肉	20	1		* (冷)中華春巻	1個	1		水	115			* (冷)白身魚フライ	1個	1		(冷)ハンバーグ	1個	1		* (冷)いわしフライ	1尾	1		ミルメーク(コーヒー)	1袋	5		* (冷)コロッケ	1個	5	
	大豆(国産) ゆで	8	1		じゃがいも	50	5		高野豆腐 細切	3	1		油	2	6		鶏肉	22	1		* タルタルソース	1個	6		湯	0			* (冷)さやいんげん	35	3		* スパゲティ(ハーフ)	40	5		油	4	6	
	じゃがいも	50	5		にんじん	6	3		にんじん	10	3		豚肉	18	1		(冷)グリーンピース	4	4		油	3	6		しめじ	5	4		油	3	6		豚ひき肉	26	1		トンカツソース	1袋		
	たまねぎ	40	4		たまねぎ	10	4		(冷)むき枝豆	6	4		キャベツ	45	4		(冷)スイートコーン	15	4		油				えのきたけ	7	4		ツナ油漬	15	1		たまねぎ	30	4		キャベツ	25	4	
	油	0.5	6		* (冷)スクランブルエッグ	8	1		大豆(国産) ゆで	10	1		たけのこ水煮	10	4		たまねぎ	30	4		(冷)ミートボール	28	1		たまねぎ	20	4		ごま(すりごま)	1	6		なす	30	4		(冷)スイートコーン	8	4	
	にんじん	30	3		キャベツ	15	4		にんにく	0.5	4		にがうり	7	4		にんじん	15	3		しょうゆ(濃口)	2.5			酒	1			しょうゆ(うす口)	0.5			青ピーマン	5	3		にんじん	8	3	
	* 粉チーズ	3	2		マヨネーズ(卵不使用)	12	6		さとう	3	5		にんじん	5	3		トマトケチャップ	15	3		にんじん	20	3		えのきたけ	8	4		さとう	0.5	5		* しょうゆ(うす口)	少々			にんじん	10	3	
	* スキムミルク	4	2		塩	0.1			* しょうゆ(濃口)	5			ごま油	0.5	6		* チキンコンソメ	1.3			たけのこ水煮	10	4		えのきたけ	10	4		だしの素	0.2			塩	少々			トマトケチャップ	20	3	
	* カレールウ(日糧)	6	5		こしょう	0.01			酒	1.3			* 中華スープの素	1			油	1	6		* 中華スープの素	0.5			水	0.5	5		でんぷん	0.5	5		じゃがいも	60	5		ウスターソース	1.4		
	* カレールウ(ハウス)	6	5		豚肉	8	1		油	0.6	6		* (冷)スクランブルエッグ	10	1		* 牛乳	1本	2		* 中華スープの素	2			でんぷん	10	4		でんぷん	10	4		豚ひき肉	20	1		* 粉チーズ	4	2	
	ウスターソース	4			干しひじき	2	2		* 牛乳	1本	2		塩	0.1			* (冷)ミンチカツ	1個	1		* しょうゆ(うす口)	2			水	10			水	10			たまねぎ	40	4		スープストック	2.1		
	切干大根	5	4		大豆(国産) ゆで	18	1		* (冷)きんし卵	8	1		でんぷん	0.5	5		油	4	6		でんぷん	2	5		こまつな	30	3		こまつな	30	3		にんじん	10	3		油	1	6	
	にんじん	5	3		こんにゃく(突き)																																			

※ * : アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	18日(水)				20日(金)				24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)				30日(月)							
献立名	ごはん 牛乳 さばの照焼 ほうれん草のごまあえ みそにゆうめん				バターパン 牛乳 ウインナーとブロッコリーの炒め物 コーンクリームスープ				米粉パン 牛乳 揚げギョーザ ラーメン				カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ ヨーグルト				鶏肉チリソース丼 牛乳 中華スープ				揚げパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト マカロニスープ				きのこごはん 牛乳 チキンカツ 赤だし 味付小魚							
材料名および使用量（g）	米	100	5		* バターパン	1個	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		あつという米	70	5					
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		豚肉	8	1		鶏肉	50	1		油	3	6		アルファ化もち米	20	5					
	* (冷)さばの照焼き	1切	1		チキンフランクカット	35	1		* (冷)ギョーザ	4個	1		じゃがいも	45	5		* しょうゆ(濃口)	2			きなこ	7	1		水	130						
	(冷)ほうれん草	40	3		(冷)ブロッコリー	25	3		油	3	6		たまねぎ	35	4		酒	2			さとう	3	5		鶏肉	20	1					
	ごま(すりごま)	1.3	6		たまねぎ	20	4		* (冷)中華めん	75	5		にんじん	20	3		でんぷん	5	5		塩	0			エリンギ	7	4					
	* しょうゆ(うす口)	0.5			油	0.5	6		豚肉	8	1		* 粉チーズ	3	2		油	3	6		* 牛乳	1本	2		しめじ	8	4					
	* そうめん(乾)	12	5		* チキンコンソメ	0.5			はくさい	25	4		* スキムミルク	3	2		厚揚げ	30	1		* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	1		えのきたけ	7	4					
	豚肉	10	1		塩	少々			たまねぎ	15	4		* カレールウ(日糧)	8	5		たまねぎ	30	4						干しいたけ	1	4					
	油あげ(薄あげ)	8	1		こしょう	少々			にんじん	5	3		* カレールウ(ハウス)	8	5		にんじん	10	3		* ベーコン	5	1		ごぼう(さがさぎ)	15	4					
	たまねぎ	20	4		鶏肉	13	1		ねぎ	5	4		ウスターソース	3			トウバンジャン	0.5			塩	0.5			にんじん	10	3					
	にんじん	5	3		じゃがいも	20	5		* ラーメンスープ(ジャンタン)	5			油	0.5	6		にんにく	0.75	4		こしょう	0.01			酒	2.5						
	えのきたけ	10	4		たまねぎ	30	4			塩	0		* 牛乳	1本	1		しょうが	1	4		油	0	6		* しょうゆ(うす口)	5						
	ねぎ	4	4		にんじん	15	3			こしょう	0		ごぼう(せん切り)	30	4		トマトケチャップ	20	3		* マカロニ(乾)	9	5		だしの素	1						
	みそ	12	1		(冷)スイートコーン	5	4						* しょうゆ(うす口)	0.5			さとう	3	5						* 牛乳	1本	2					
	だしパック	2			クリームコーン(缶)	25	4						みりん(本みりん)	0.3			* しょうゆ(濃口)	3.5			豚肉	15	1		* (冷)チキンカツ	1個	1					
					* 牛乳	15	2						にんじん	5	3		みりん(本みりん)	4.5			にんじん	10	3		油	3	6					
					* スキムミルク	5	2						* (冷)かにかまぼこ	5	1		でんぷん	3	5		たまねぎ	30	4		トマトケチャップ	4	3					
					* クリームシチューの素	8	5						ごまドレッシング	8	6		水	20			キャベツ	20	4		ソース(中濃)	4						
					油	0.5	6						* ヨーグルト	1個	2		油	0.5	6		* チキンコンソメ	4			さとう	1.5	5					
					こしょう	0											* 牛乳	1本	2						豚肉	15	1					
																	カットわかめ	0.5	2						(冷)カット豆腐	25	1					
																	春雨	6	5						はくさい	15	4					
																	にんじん	10	3						こまつな	15	3					
																	えのきたけ	10	4						油あげ(薄あげ)	12	1					
																	(冷)カット豆腐	20	1						カットわかめ	0.6	2					
																	こまつな	10	3						しめじ	5	4					
																	* 中華スープの素	2							赤みそ	5	1					
																									みそ	4	1					
																									だしパック	2						
																									味付小魚	1個	2					