

5月1日

献立名	
ご飯	
鮭フライ	
れんこんのサラダ	
わかめのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭フライ]	
サーモンフライ	1ヶ
揚げ油	4
[れんこんのサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍れんこん	20
キャベツ	10
にんじん	5
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4
食塩	0.1
[わかめのすまし汁]	
カットわかめ	0.55
玉葱	18
冷凍豆腐	15
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2
みりん	0.5
食塩	0.3

5月2日

5月7日

5月8日

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
わかめの酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉じゃが]	
豚もも	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
玉葱	30
しょうが	0.3
突きこんにやく	12.5
凍り豆腐	4.67
冷凍いんげん	3.13
干し椎茸	0.8
サラダ油	0.3
三温糖	1.8
みりん	0.9
酒	0.8
こいくちしょうゆ	2.9
うすくちしょうゆ	1.9
[わかめの酢の物]	
オーシャンキング	5
きゅうり	5
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
カットわかめ	0.82
もやし	15
酢	2.45
うすくちしょうゆ	0.8
上白糖	1.6
食塩	0.1

献立名	
(ご飯)	
たけのご飯	
ちくわのいそべ揚げ	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[たけのご飯の具]	
鶏モモ肉	20
たけのご水煮	16.66
突きこんにやく	12.5
冷凍油揚げ	4.69
にんじん	5.36
冷凍枝豆	6
サラダ油	0.3
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	1.1
酒	0.9
みりん	1.7
うすくちしょうゆ	2
[ちくわのいそべ揚げ]	
焼き竹輪	1/2本
薄力粉	7
あおのり	0.1
水	5
揚げ油	3
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20.72
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
鶏の梅肉焼き	
ごま昆布和え	
ほうれん草のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の梅肉焼き]	
鶏モモ肉 55g	1切
練り梅	1.5
酒	1
うすくちしょうゆ	0.6
みりん	0.3
三温糖	0.5
[ごま昆布和え]	
もやし	15
キャベツ	16.66
切干大根	1.5
にんじん	5.36
細切りごま昆布	2
すりごま	0.55
[ほうれん草のすまし汁]	
冷凍かまぼこ	8
冷凍ほうれん草	12.32
玉葱	12
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.2

5月9日

5月10日

5月13日

献立名	
ご飯	
とんかつ	
千切り野菜のサラダ	
キャベツの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とんかつ]	
豚ひれ 40g	1切
食塩	0.12
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	3
[千切り野菜のサラダ]	
だいこん	20
にんじん	5.36
きゅうり	9.62
切干大根	2
冷凍コーン	5
まぐろ油漬け	5
和風デリシャストレッシング	4.5
[キャベツのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	15
キャベツ	12
冷凍えのき	5
玉葱	15
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
コッペパン	
鶏とじゃがいものトマト煮	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン55g]	
[鶏とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	42
にんにく	0.3
玉葱	30
じゃがいも	50
ミックスビーンズ	9
青ピーマン	5
赤パプリカ	3
ソテーオニオン	10
パセリ	0.67
ホールトマト	12.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
赤ワイン	1.3
トマトケチャップ	6
オリーブオイル	1
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
キャベツ	17
にんじん	5
ロースハム	3
きゅうり	6
冷凍コーン	5
食塩	0.1
こしょう	0.01
卵不使用マヨネーズ風調味料	3.5
青じそドレッシング	2.1

献立名	
ご飯	
白身魚の幽庵焼き	
五目煮	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の幽庵焼き]	
ホキ 50g	1切
こいくちしょうゆ	1
みりん	1
酒	1
ゆず果汁	0.3
みそ	3
[五目煮]	
干ひじき	0.8
ゆで大豆	8.5
鶏モモ肉	8.33
干し椎茸	0.5
冷凍いんげん	3.13
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
野菜こんぶ	0.6
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.2
うすくちしょうゆ	0.4
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍ほうれん草	8
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.3
酒	0.8

5月14日

献立名	
ご飯	
鶏のごまダレ焼き	
もやしの炒め物	
若竹汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまダレ焼き]	
鶏モモ肉	55
食塩	0.2
しょうが	1
いりごま	0.55
すりごま	0.55
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
みりん	1
[もやしの炒め物]	
もやし	15
キャベツ	20
ベーコン	5
にんじん	5.36
冷凍小松菜	7.15
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.2
[若竹汁]	
たけのこ水煮	13.16
玉葱	12
冷凍豆腐	15.63
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.52
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0.4
食塩	0.2

5月15日

献立名	
(ご飯)	
ミートボールカレー	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ミートボールカレー]	
スクールミートボール	25
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	22
にんじん	12.5
にんにく	0.3
冷凍グリーンピース	2.78
カレールウフレク	11
トマトケチャップ	2
ホールのトマト	5
ウスターソース	0.3
こいくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1.1
食塩	0.07
こしょう	0.01
カレー粉	0.09
サラダ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍ごぼう	20
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	5.36
キャベツ	15
冷凍コーン	5
香りごまドレッシング	4.5
いりごま	0.55
すりごま	0.55
食塩	0.06
こしょう	0.01

5月16日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ほうれん草のおかか和え	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわし梅煮50g	1切
[ほうれん草のおかか和え]	
にんじん	5.36
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	9.62
かつお節	1.5
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	0.4
みりん	0.4
食塩	0.1
[切干大根のみそ汁]	
切干大根	2.5
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのき	5
玉葱	12
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月17日

5月20日

5月21日

献立名	
ご飯	
筑前煮	
キャベツの磯和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[筑前煮]	
鶏モモ肉	30
冷凍里芋	25
板こんにゃく	12.5
冷凍れんこん	15
ごぼう	10
にんじん	8
たけのこ水煮	16.66
冷凍いんげん	3.13
干し椎茸	1
凍り豆腐	6
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	5.5
三温糖	1.7
みりん	0.8
サラダ油	0.3
酒	0.9
[キャベツの磯和え]	
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
焼きのり	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
上白糖	0.4
みりん	0.4
食塩	0.1

献立名	
コッペパン	
メンチカツ	
アスパラガスのソテー	
パスタスープ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[メンチカツ]	
メンチカツ 60g	1個
揚げ油	3
[アスパラガスのソテー]	
アスパラガス	5
ベーコン	5
玉葱	12
キャベツ	22
ホールトマト	2
トマトケチャップ	3
三温糖	0.8
赤ワイン	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.2
[パスタスープ]	
ウインナー	6
野菜入りマカロニ	5
玉葱	15
にんじん	5
冷凍えのき	5
パセリ	0.67
がらスープ	3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
きんぴらごぼう	
厚揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの塩焼き]	
まさば 40g	1切
食塩	0.09
うすくちしょうゆ	1
酒	1
[きんぴらごぼう]	
冷凍ごぼう	16
にんじん	5.36
豚モモ	8
突きこんにゃく	12.5
きくらげ	1.28
冷凍いんげん	3.13
いりごま	1.55
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.4
みりん	0.6
サラダ油	0.2
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.5
玉葱	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月22日

献立名	
ご飯	
しゅうまい	
中華和え	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[しゅうまい]	
しゅうまい	2個
[中華和え]	
冷凍ほうれん草	15
オーシャンキング	5
キャベツ	16.66
もやし	15
いりごま	1.55
酢	2.5
うすくちしょうゆ	2.5
上白糖	1.25
食塩	0.1
ごま油	0.3
[ワンタンスープ]	
鶏モモ肉	8
きくらげ	0.6
ワンタン	5
玉葱	12
たけのこ水煮	7
中ネギ	2.78
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
サラダ油	0.3

5月23日

献立名	
(ご飯)	
豚丼	
(野菜炒め)	
もずく汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚丼]	
豚モモ	45
しょうが	0.5
玉葱	20
こいくちしょうゆ	2.3
酒	0.7
三温糖	0.7
食塩	0.02
サラダ油	0.2
[野菜炒め]	
キャベツ	20
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1
酒	0.5
サラダ油	0.2
[もずく汁]	
もずく	7.5
玉葱	15
冷凍えのき	5
冷凍ほうれん草	8
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.5
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.5

5月24日

献立名	
ご飯	
白身魚のから揚げ	
キャベツのサラダ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のから揚げ]	
ホキ	1切
酒	1.6
うすくちしょうゆ	1.6
かたくり粉	10
揚げ油	5
[キャベツのサラダ]	
ロースハム	5
切干大根	1.5
キャベツ	16.66
きゅうり	15
にんじん	5
和風デリシャストレッシング	4.2
[じゃがいものみそ汁]	
玉葱	12
じゃがいも	20
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.52
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月27日

5月28日

5月29日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
高野豆腐の煮物	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉 55g	1切
しょうが	0.3
にんにく	0.2
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.6
みりん	0.6
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[高野豆腐の煮物]	
凍り豆腐	3.68
茎わかめ	4.07
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.14
突きこんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
酒	0.4
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.6
サラダ油	0.2
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	7.15
玉葱	12
干し椎茸	0.6
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0.8
食塩	0.2

献立名	
小ミルクパン	
ミートスパゲティ	
カラフルサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[ミートスパゲティ]	
スパゲッティ	30
サラダ油	0.3
まめプラス	3.25
豚ひき肉	30
サラダ油	0.3
玉葱	12
ソテーオニオン	20
にんじん	5.36
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	6
デミグラスソース	5
赤ワイン	2
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブオイル	0.6
ウスターソース	2
[カラフルサラダ]	
まぐろ油漬け	5
もやし	15
きゅうり	8
にんじん	5.36
キャベツ	15
冷凍コーン	6
香味和風ドレッシング	4.5
すりごま	0.55

献立名	
ご飯	
あじフライ	
ごま酢和え	
麩とわかめのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ	1切
揚げ油	3
[ごま酢和え]	
冷凍ごぼう	9.84
こいくちしょうゆ	0.5
みりん	0.4
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	16.66
にんじん	5
うすくちしょうゆ	1.2
上白糖	0.6
いりごま	1.5
酢	1.13
食塩	0.1
[麩とわかめのみそ汁]	
おわら麩	1
玉葱	12
冷凍えのき	10
カットわかめ	0.4
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月30日

5月31日

献立名	
ご飯	
厚揚げのそぼろ煮	
キャベツのアーモンド和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[厚揚げのそぼろ煮]	
豚ひき肉	31.25
玉葱	12
じゃがいも	45
冷凍いんげん	3.13
にんじん	12.5
突きこんにやく	12.5
冷凍厚揚げ	40.91
干し椎茸	1
サラダ油	0.3
酒	1
三温糖	2
みりん	1.3
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	3.6
[キャベツのアーモンド和え]	
キャベツ	12
きゅうり	9.62
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
切干大根	1.2
アーモンド(ダマ)	1.07
アーモンド(粉)	1.07
上白糖	0.4
こいくちしょうゆ	1.4
みりん	0.4
食塩	0.1

献立名	
(ご飯)	
担々飯	
(添え野菜)	
鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[担々飯の具]	
豚ひき肉	35
まめプラス	5
たけのこ水煮	7
干し椎茸	1
玉葱	8
中ネギ	2.7
しょうが	0.2
にんにく	0.2
オイスターソース	2
三温糖	0.6
コチジャン	0.6
赤だしみそ	4.5
こいくちしょうゆ	0.8
酒	1
食塩/こしょう	0.1/0.01
サラダ油	0.3
[添え野菜]	
冷凍ほうれん草	15
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	15
青じそドレッシング	4
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	18
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.75
にんじん	5.36
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.5
サラダ油	0.3

5月1日

献立名	
(ご飯)	
牛井	
里芋のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[牛井の具]	
牛モモ肉	30
玉葱	30
突きこんにゃく	12.5
冷凍ごぼう	7.14
にんじん	5.36
冷凍いんげん	3.13
しょうが	0.3
凍り豆腐	2
こいくちしょうゆ	3
三温糖	1.8
みりん	1.8
酒	1.5
食塩	0.1
サラダ油	0.3
[里芋のみそ汁]	
冷凍里芋	25
にんじん	5.36
玉葱	12
冷凍油揚げ	4.69
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月2日

献立名	
ご飯	
鶏の梅肉焼き	
ごま昆布和え	
ほうれん草のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の梅肉焼き]	
鶏モモ肉 55g	1切
練り梅	1.5
酒	1
うすくちしょうゆ	0.6
みりん	0.3
三温糖	0.5
[ごま昆布和え]	
もやし	15
キャベツ	16.66
切干大根	1.5
にんじん	5.36
細切りごま昆布	2
すりごま	0.55
[ほうれん草のすまし汁]	
冷凍かまぼこ	8
冷凍ほうれん草	12.32
玉葱	12
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.2

5月7日

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
わかめの酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉じゃが]	
豚もも	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
玉葱	30
しょうが	0.3
突きこんにやく	12.5
凍り豆腐	4.67
冷凍いんげん	3.13
干し椎茸	0.8
サラダ油	0.3
三温糖	1.8
みりん	0.9
酒	0.8
こいくちしょうゆ	2.9
うすくちしょうゆ	1.9
[わかめの酢の物]	
オーシャンキング	5
きゅうり	5
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
カットわかめ	0.82
もやし	15
酢	2.45
うすくちしょうゆ	0.8
上白糖	1.6
食塩	0.1

5月8日

献立名	
(ご飯)	
たけのご飯	
ちくわのいそべ揚げ	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[たけのご飯の具]	
鶏モモ肉	20
たけのご水煮	16.66
突きこんにやく	12.5
冷凍油揚げ	4.69
にんじん	5.36
冷凍枝豆	6
サラダ油	0.3
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	1.1
酒	0.9
みりん	1.7
うすくちしょうゆ	2
[ちくわのいそべ揚げ]	
焼き竹輪	1/2本
薄力粉	7
あおのり	0.1
水	5
揚げ油	3
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20.72
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月9日

5月10日

5月13日

献立名	
ご飯	
白身魚の幽庵焼き	
五目煮	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の幽庵焼き]	
ホキ 50g	1切
こいくちしょうゆ	1
みりん	1
酒	1
ゆず果汁	0.3
みそ	3
[五目煮]	
干ひじき	0.8
ゆで大豆	8.5
鶏モモ肉	8.33
干し椎茸	0.5
冷凍いんげん	3.13
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
野菜こんぶ	0.6
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.2
うすくちしょうゆ	0.4
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍ほうれん草	8
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.3
酒	0.8

献立名	
ご飯	
とんかつ	
千切り野菜のサラダ	
キャベツの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とんかつ]	
豚ひれ 40g	1切
食塩	0.12
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	3
[千切り野菜のサラダ]	
だいこん	20
にんじん	5.36
きゅうり	9.62
切干大根	2
冷凍コーン	5
まぐろ油漬け	5
和風デリシャストレッシング	4.5
[キャベツのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	15
キャベツ	12
冷凍えのき	5
玉葱	15
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
コッペパン	
鶏とじゃがいものトマト煮	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン55g]	
[鶏とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	42
にんにく	0.3
玉葱	30
じゃがいも	50
ミックスビーンズ	9
青ピーマン	5
赤パプリカ	3
ソテーオニオン	10
パセリ	0.67
ホールトマト	12.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
赤ワイン	1.3
トマトケチャップ	6
オリーブオイル	1
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
キャベツ	17
にんじん	5
ロースハム	3
きゅうり	6
冷凍コーン	5
食塩	0.1
こしょう	0.01
卵不使用マヨネーズ 風調味料	3.5
青じそドレッシング	2.1

5月14日

5月15日

5月16日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ほうれん草のおかか和え	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわし梅煮50g	1切
[ほうれん草のおかか和え]	
にんじん	5.36
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	9.62
かつお節	1.5
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	0.4
みりん	0.4
食塩	0.1
[切干大根のみそ汁]	
切干大根	2.5
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのき	5
玉葱	12
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
鶏のごまダレ焼き	
もやしの炒め物	
若竹汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまダレ焼き]	
鶏モモ肉	55
食塩	0.2
しょうが	1
いりごま	0.55
すりごま	0.55
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
みりん	1
[もやしの炒め物]	
もやし	15
キャベツ	20
ベーコン	5
にんじん	5.36
冷凍小松菜	7.15
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.2
[若竹汁]	
たけのこ水煮	13.16
玉葱	12
冷凍豆腐	15.63
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.52
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0.4
食塩	0.2

献立名	
(ご飯)	
ミートボールカレー	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ミートボールカレー]	
スクミートボール	25
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	22
にんじん	12.5
にんにく	0.3
冷凍グリーンピース	2.78
カレールウフレク	11
トマトケチャップ	2
ホールトマト	5
ウスターソース	0.3
こいくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1.1
食塩	0.07
こしょう	0.01
カレー粉	0.09
サラダ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍ごぼう	20
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	5.36
キャベツ	15
冷凍コーン	5
香りごまドレッシング	4.5
いりごま	0.55
すりごま	0.55
食塩	0.06
こしょう	0.01

5月22日

5月23日

5月24日

献立名	
ご飯	
白身魚のから揚げ	
キャベツのサラダ	
じゃがいものみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のから揚げ]	
ホキ	1切
酒	1.6
うすくちしょうゆ	1.6
かたくり粉	10
揚げ油	5
[キャベツのサラダ]	
ロースハム	5
切干大根	1.5
キャベツ	16.66
きゅうり	15
にんじん	5
和風デリシャスト レッソング	4.2
[じゃがいものみそ汁]	
玉葱	12
じゃがいも	20
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.52
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
しゅうまい	
中華和え	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[しゅうまい]	
しゅうまい	2個
[中華和え]	
冷凍ほうれん草	15
オーシャンキング	5
キャベツ	16.66
もやし	15
いりごま	1.55
酢	2.5
うすくちしょうゆ	2.5
上白糖	1.25
食塩	0.1
ごま油	0.3
[ワンタンスープ]	
鶏モモ肉	8
きくらげ	0.6
ワンタン	5
玉葱	12
たけのこ水煮	7
中ネギ	2.78
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	1
サラダ油	0.3

献立名	
(ご飯)	
豚丼	
(野菜炒め)	
もずく汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚丼]	
豚モモ	45
しょうが	0.5
玉葱	20
こいくちしょうゆ	2.3
酒	0.7
三温糖	0.7
食塩	0.02
サラダ油	0.2
[野菜炒め]	
キャベツ	20
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1
酒	0.5
サラダ油	0.2
[もずく汁]	
もずく	7.5
玉葱	15
冷凍えのき	5
冷凍ほうれん草	8
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	0.5
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.5

5月30日

5月31日

献立名	
ご飯	
鶏のガーリック揚げ	
れんこんきんぴら	
油揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のガーリック揚げ]	
鶏むね肉 45g	1切
ガーリックパウダー	0.4
食塩	0.1
酒	1
うすくちしょうゆ	0.8
かたくり粉	5
揚げ油	3
[れんこんきんぴら]	
冷凍れんこん	20
にんじん	8.39
突きこんにゃく	12.5
豚モモ	3
冷凍いんげん	3.13
いりごま	1.55
ごま油	0.2
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.5
みりん	0.5
[油揚げのみそ汁]	
冷凍油揚げ	8
カットわかめ	0.5
冷凍えのき	5
玉葱	12
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
厚揚げのそばろ煮	
キャベツのアーモンド和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[厚揚げのそばろ煮]	
豚ひき肉	31.25
玉葱	12
じゃがいも	45
冷凍いんげん	3.13
にんじん	12.5
突きこんにゃく	12.5
冷凍厚揚げ	40.91
干し椎茸	1
サラダ油	0.3
酒	1
三温糖	2
みりん	1.3
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	3.6
[キャベツのアーモンド和え]	
キャベツ	12
きゅうり	9.62
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
切干大根	1.2
アーモンド(ダマ)	1.07
アーモンド(粉)	1.07
上白糖	0.4
こいくちしょうゆ	1.4
みりん	0.4
食塩	0.1

5月1日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ほうれん草のおかかあえ	
豆乳麺のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉	60
玉葱	5
中ネギ	1.5
オリーブオイル	0.3
うま塩ドレッシング	5
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
食塩	0.02
[ほうれん草のおかかあえ]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
かつお節	0.91
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.1
[豆乳麺のすまし汁]	
豆乳麺	10
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
干し椎茸	0.5
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

5月2日

献立名	
(ご飯)	
たけのご飯	
ちくわのいそべ揚げ	
豆腐のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[たけのご飯の具]	
鶏モモ肉	20
たけのご水煮	16.66
突きこんにゃく	12.5
冷凍油揚げ	4.69
にんじん	5.36
冷凍枝豆	6
サラダ油	0.3
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	1.1
酒	0.9
みりん	1.7
うすくちしょうゆ	2
[ちくわのいそべ揚げ]	
焼き竹輪	1/2本
薄力粉	7
あおのり	0.1
水	5
揚げ油	3
[豆腐のみそ汁]	
冷凍豆腐	20.72
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月7日

献立名	
ご飯	
鶏の梅肉焼き	
ごま昆布和え	
ほうれん草のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の梅肉焼き]	
鶏モモ肉 55g	1切
練り梅	1.5
酒	1
うすくちしょうゆ	0.6
みりん	0.3
三温糖	0.5
[ごま昆布和え]	
もやし	15
キャベツ	16.66
切干大根	1.5
にんじん	5.36
細切りごま昆布	2
すりごま	0.55
[ほうれん草のすまし汁]	
冷凍かまぼこ	8
冷凍ほうれん草	12.32
玉葱	12
冷凍えのき	5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.5
酒	0.5
食塩	0.2

5月8日

献立名	
ご飯	
肉じゃが	
わかめの酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[肉じゃが]	
豚もも	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
玉葱	30
しょうが	0.3
突きこんにゃく	12.5
凍り豆腐	4.67
冷凍いんげん	3.13
干し椎茸	0.8
サラダ油	0.3
三温糖	1.8
みりん	0.9
酒	0.8
こいくちしょうゆ	2.9
うすくちしょうゆ	1.9
[わかめの酢の物]	
オーシャンキング	5
きゅうり	5
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
カットわかめ	0.82
もやし	15
酢	2.45
うすくちしょうゆ	0.8
上白糖	1.6
食塩	0.1

5月9日

5月10日

5月13日

献立名	
コッペパン	
鶏とじゃがいものトマト煮	
マカロニサラダ	
食品名	1人分量
[コッペパン55g]	
[鶏とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	42
にんにく	0.3
玉葱	30
じゃがいも	50
ミックスビーンズ	9
青ピーマン	5
赤パプリカ	3
ソテーオニオン	10
パセリ	0.67
ホールトマト	12.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	0.5
赤ワイン	1.3
トマトケチャップ	6
オリーブオイル	1
[マカロニサラダ]	
マカロニ	8
キャベツ	17
にんじん	5
ロースハム	3
きゅうり	6
冷凍コーン	5
食塩	0.1
こしょう	0.01
卵不使用マネーズ [®] 風調味料	3.5
青じそドレッシング	2.1

献立名	
ご飯	
白身魚の幽庵焼き	
五目煮	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の幽庵焼き]	
ホキ 50g	1切
こいくちしょうゆ	1
みりん	1
酒	1
ゆず果汁	0.3
みそ	3
[五目煮]	
干ひじき	0.8
ゆで大豆	8.5
鶏モモ肉	8.33
干し椎茸	0.5
冷凍いんげん	3.13
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
野菜こんぶ	0.6
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.2
うすくちしょうゆ	0.4
みりん	0.5
酒	0.5
サラダ油	0.3
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
冷凍豆腐	20
玉葱	12
冷凍ほうれん草	8
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.3
酒	0.8

献立名	
ご飯	
とんかつ	
千切り野菜のサラダ	
キャベツの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[とんかつ]	
豚ひれ 40g	1切
食塩	0.12
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	3
[千切り野菜のサラダ]	
だいこん	20
にんじん	5.36
きゅうり	9.62
切干大根	2
冷凍コーン	5
まぐろ油漬け	5
和風デリシャスト [®] レッソング	4.5
[キャベツのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	15
キャベツ	12
冷凍えのき	5
玉葱	15
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月14日

献立名	
(ご飯)	
ミートボールカレー	
ごぼうサラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ミートボールカレー]	
スクールミートボール	25
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	22
にんじん	12.5
にんにく	0.3
冷凍グリーンピース	2.78
カレールウフレク	11
トマトケチャップ	2
ホールのトマト	5
ウスターソース	0.3
こいくちしょうゆ	0.3
赤ワイン	1.1
食塩	0.07
こしょう	0.01
カレー粉	0.09
サラダ油	0.3
[ごぼうサラダ]	
まぐろ油漬け	5
冷凍ごぼう	20
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.3
にんじん	5.36
キャベツ	15
冷凍コーン	5
香りごまドレッシング	4.5
いりごま	0.55
すりごま	0.55
食塩	0.06
こしょう	0.01

5月15日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ほうれん草のおかか和え	
切干大根のみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわし梅煮50g	1切
[ほうれん草のおかか和え]	
にんじん	5.36
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
きゅうり	9.62
かつお節	1.5
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	0.4
みりん	0.4
食塩	0.1
[切干大根のみそ汁]	
切干大根	2.5
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのき	5
玉葱	12
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月16日

献立名	
ご飯	
鶏のごまダレ焼き	
もやしの炒め物	
若竹汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまダレ焼き]	
鶏モモ肉	55
食塩	0.2
しょうが	1
いりごま	0.55
すりごま	0.55
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
みりん	1
[もやしの炒め物]	
もやし	15
キャベツ	20
ベーコン	5
にんじん	5.36
冷凍小松菜	7.15
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.4
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.2
[若竹汁]	
たけのこ水煮	13.16
玉葱	12
冷凍豆腐	15.63
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.52
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0.4
食塩	0.2

5月17日

5月20日

5月21日

献立名	
コッペパン	
メンチカツ	
アスパラガスのソテー	
パスタスープ	
食品名	1人分量
[コッペパン]	
[メンチカツ]	
メンチカツ 60g	1個
揚げ油	3
[アスパラガスのソテー]	
アスパラガス	5
ベーコン	5
玉葱	12
キャベツ	22
ホールトマト	2
トマトケチャップ	3
三温糖	0.8
赤ワイン	0.6
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.2
[パスタスープ]	
ウインナー	6
野菜入りマカロニ	5
玉葱	15
にんじん	5
冷凍えのき	5
パセリ	0.67
がらスープ	3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
きんぴらごぼう	
厚揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの塩焼き]	
まさば 40g	1切
食塩	0.09
うすくちしょうゆ	1
酒	1
[きんぴらごぼう]	
冷凍ごぼう	16
にんじん	5.36
豚モモ	8
突きこんにゃく	12.5
きくらげ	1.28
冷凍いんげん	3.13
いりごま	1.55
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	0.6
酒	0.4
みりん	0.6
サラダ油	0.2
[厚揚げのみそ汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.5
玉葱	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
筑前煮	
キャベツの磯和え	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[筑前煮]	
鶏モモ肉	30
冷凍里芋	25
板こんにゃく	12.5
冷凍れんこん	15
ごぼう	10
にんじん	8
たけのこ水煮	16.66
冷凍いんげん	3.13
干し椎茸	1
凍り豆腐	6
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	5.5
三温糖	1.7
みりん	0.8
サラダ油	0.3
酒	0.9
[キャベツの磯和え]	
キャベツ	16.66
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
焼きのり	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
上白糖	0.4
みりん	0.4
食塩	0.1

5月27日

5月28日

5月29日

献立名	
小ミルクパン	
ミートスパゲティ	
カラフルサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[ミートスパゲティ]	
スパゲティ	30
サラダ油	0.3
まめプラス	3.25
豚ひき肉	30
サラダ油	0.3
玉葱	12
ソテーオニオン	20
にんじん	5.36
にんにく	0.3
ホールトマト	15
トマトケチャップ	6
デミグラスソース	5
赤ワイン	2
三温糖	0.3
食塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブオイル	0.6
ウスターソース	2
[カラフルサラダ]	
まぐろ油漬け	5
もやし	15
きゅうり	8
にんじん	5.36
キャベツ	15
冷凍コーン	6
香味和風ドレッシング	4.5
すりごま	0.55

献立名	
ご飯	
あじフライ	
ごま酢和え	
麩とわかめのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[あじフライ]	
あじフライ	1切
揚げ油	3
[ごま酢和え]	
冷凍ごぼう	9.84
こいくちしょうゆ	0.5
みりん	0.4
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	16.66
にんじん	5
うすくちしょうゆ	1.2
上白糖	0.6
いりごま	1.5
酢	1.13
食塩	0.1
[麩とわかめのみそ汁]	
おわら麩	1
玉葱	12
冷凍えのき	10
カットわかめ	0.4
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
高野豆腐の煮物	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉 55g	1切
しょうが	0.3
にんにく	0.2
酒	1
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.6
みりん	0.6
三温糖	0.7
かたくり粉	0.2
[高野豆腐の煮物]	
凍り豆腐	3.68
茎わかめ	4.07
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.14
突きこんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
酒	0.4
三温糖	1
こいくちしょうゆ	2
みりん	0.6
サラダ油	0.2
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	15
冷凍かまぼこ	7.15
玉葱	12
干し椎茸	0.6
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0.8
食塩	0.2

5月30日

5月31日

献立名	
(ご飯)	
担々飯	
(添え野菜)	
鶏だんごスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[担々飯の具]	
豚ひき肉	35
まめプラス	5
たけのこ水煮	7
干し椎茸	1
玉葱	8
中ネギ	2.7
しょうが	0.2
にんにく	0.2
オイスターソース	2
三温糖	0.6
コチジャン	0.6
赤だしみそ	4.5
こいくちしょうゆ	0.8
酒	1
食塩/こしょう	0.1/0.01
サラダ油	0.3
[添え野菜]	
冷凍ほうれん草	15
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	15
青じそドレッシング	4
[鶏だんごスープ]	
鶏肉団子	18
玉葱	12
冷凍えのき	5
中ネギ	2.75
にんじん	5.36
がらスープ	3
食塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.5
サラダ油	0.3

献立名	
ご飯	
鶏のガーリック揚げ	
れんこんきんぴら	
油揚げのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のガーリック揚げ]	
鶏むね肉 45g	1切
ガーリックパウダー	0.4
食塩	0.1
酒	1
うすくちしょうゆ	0.8
かたくり粉	5
揚げ油	3
[れんこんきんぴら]	
冷凍れんこん	20
にんじん	8.39
突きこんにゃく	12.5
豚モモ	3
冷凍いんげん	3.13
いりごま	1.55
ごま油	0.2
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.5
みりん	0.5
[油揚げのみそ汁]	
冷凍油揚げ	8
カットわかめ	0.5
冷凍えのき	5
玉葱	12
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8