

5月2日

5月8日

5月9日

献立名	
ご飯	
じゃがいものそぼろ煮	
わかめの酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[じゃがいものそぼろ煮]	
豚ひき肉	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
玉葱	30
しょうが	0.3
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
塩	0.1

献立名	
(ご飯)	
たけのご飯	
ちくわのカレー揚げ	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[たけのご飯]	
ごはん	
鶏モモ肉	30
たけのご水煮	16.66
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
いりごま	2
[ちくわのカレー揚げ]	
焼きちくわ1/4	1ヶ
薄力粉	4
酒	0.5
カレー粉	0.05
揚げ油	2
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	20.72
冷凍ほうれん草	10
玉葱	12
冷凍えのき	5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ごま昆布和え	
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(60g)	1ヶ
玉葱	5
中ネギ	2.78
オリーブ油	0.3
ハオールドレッシング うま塩	5
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
塩	0.02
[ごま昆布和え]	
もやし	15
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
細切りごま昆布	2
こいくちしょうゆ	0.8
みりん	0.5
三温糖	0.2
すりごま	0.55
[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
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

5月10日

5月11日

5月12日

献立名	
ご飯	
とんかつ	
五目煮	
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ヶ
塩	0.12
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	3
[五目煮]	
干ひじき	0.81
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
蒸し大豆	8.5
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
[キャベツの味噌汁]	
キャベツ	16.66
冷凍えのき	5
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

献立名	
小ミルクパン	
スパゲティナポリタン	
イタリアンサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[スパゲティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
ウインナー	18.75
玉葱	18
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
にんにく	0.3
トマトピューレ	10
トマトケチャップ	10
赤ワイン	1.5
塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.8
中濃ソース	2.1
サラダ油	0.2
[イタリアンサラダ]	
マグロ油漬け	3.57
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
もやし	15
冷凍コーン	5
冷凍ほうれん草	12
イタリアンドレッシング	4
塩	0.1

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
バンバンジー	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2ヶ
[バンバンジー]	
ささみ水煮	10
もやし	15
冷凍小松菜	16.67
きゅうり	5
冷凍コーン	5
すりごま	1.55
棒々鶏ドレッシング	3.2
塩	0.1
[ビーフンスープ]	
豚もも	10
きくらげ	1.28
ビーフン	3.6
玉葱	12
たけのこ水煮	13.16
中ネギ	2.78
がらスープ	3
塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0.4
サラダ油	0.2

5月15日

5月16日

5月17日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
もやしの炒め物	
若竹汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
酒	1
塩	0.05
かたくり粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
上白糖	1.1
うすくちしょうゆ	2.2
水	2
[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
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
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
[ミートボールカレー]	
ごはん	
スクールミートボール	25
じゃがいも	40
玉葱	16.67
ソテーオニオン	30
にんじん	12.5
にんにく	0.3
冷凍グリーンピース	2.78
カレールーフレーク	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
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]	
マグロ油漬け	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	12
切干大根	1.62
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
塩	0.06
こしょう	0.01

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ほうれん草のおかか和え	
じゃがいもの味噌汁	
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
オーシャンキング	5
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
塩	0.1
[じゃがいもの味噌汁]	
玉葱	12
じゃがいも	20
冷凍厚揚げ	13.64
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月18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
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
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
焼きもみのり	1
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
塩	0.1

5月19日

献立名	
コッペパン	
キャベツのミンチカツ	
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]	
[キャベツのミンチカツ]	
キャベツのミンチカツ(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
にんじん	5.36
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
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
マカロニ	5
玉葱	15
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
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

5月22日

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
きんぴらごぼう	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの塩焼き]	
さば(40g)	1ヶ
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
豚もも	8
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
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	13.89
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
酒	0.4
塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

5月26日

5月29日

5月30日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
高野豆腐の煮物	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉(60g)	1ヶ
しょうが	0.3
にんにく	0.2
酒	1
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
干し椎茸	0.5
こんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
冷凍さつま揚げ	3
酒	0.4
三温糖	1
こいくちしょうゆ	1.5
うすくちしょうゆ	0.6
みりん	0.6
サラダ油	0.2
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
冷凍ほうれん草	12.32
玉葱	12
だし昆布	1
削り節	1
うすくちしょうゆ	2
塩	0.1
酒	0.3

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
フルーツ和え	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	40
魚そうめん	15
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	20
キャベツ	16.66
玉葱	18
にんじん	5.36
あおのり	0.33
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
酒	1.2
サラダ油	0.3
[フルーツ和え]	
みかん缶	25
冷凍ミックスフルーツ	35
冷凍マスカットゼリー	10
上白糖	2.8
水	10
塩	0.01

献立名	
ご飯	
魚のから揚げ	
キャベツのごま和え	
麩とわかめの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のから揚げ]	
あじ(40g)	1切
塩	0.1
酒	1
かたくり粉	7
揚げ油	4
[キャベツのごま和え]	
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍小松菜	16.67
いりごま	1.55
すりごま	0.55
三温糖	0.4
うすくちしょうゆ	0.2
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.4
塩	0.1
[麩とわかめの味噌汁]	
おわら麩	0.8
玉葱	12
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.82
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

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
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]	
もやし	15
キャベツ	12
ささみ水煮	5
冷凍小松菜	16.67
切干大根	1.62
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
塩	0.1

5月1日

献立名	
(ご飯)	
ケチャップライス	
アスパラガスのスープ	
さがみかんゼリー	
食品名	1人分量
[ケチャップライス]	
ごはん	
鶏モモ肉	35
玉葱	20
ソテーオニオン	12
にんじん	7
トマトケチャップ	15
トマトピューレ	5
中濃ソース	2
がらスープ	2
白ワイン	1
三温糖	0.35
塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[アスパラガスのスープ]	
ウインナー	6.25
キャベツ	16.66
ソテーオニオン	10
アスパラガス	7
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
冷凍えのき	5
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
酒	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[デザート]	
さがみかんゼリー	1個

5月2日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ごま昆布和え	
豆乳麵のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉(60g)	1ヶ
玉葱	5
中ネギ	2.78
オリーブ油	0.3
ハオイトレツツガうま塩	5
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
塩	0.02
[ごま昆布和え]	
もやし	15
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
細切りごま昆布	2
こいくちしょうゆ	0.8
みりん	0.5
三温糖	0.2
すりごま	0.55
[豆乳麵のすまし汁]	
豆乳麵	10
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
干し椎茸	0.5
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

5月8日

献立名	
ご飯	
じゃがいものそぼろ煮	
わかめの酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[じゃがいものそぼろ煮]	
豚ひき肉	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
玉葱	30
しょうが	0.3
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
塩	0.1

5月9日

献立名	
(ご飯)	
たけのご飯	
ちくわのカレー揚げ	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[たけのご飯]	
ごはん	
鶏モモ肉	30
たけのご水煮	16.66
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
いりごま	2
[ちくわのカレー揚げ]	
焼きちくわ1/4	1ヶ
薄力粉	4
酒	0.5
カレー粉	0.05
揚げ油	2
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	20.72
冷凍ほうれん草	10
玉葱	12
冷凍えのき	5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月10日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
バンバンジー	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2ヶ
[バンバンジー]	
ささみ水煮	10
もやし	15
冷凍小松菜	16.67
きゅうり	5
冷凍コーン	5
すりごま	1.55
棒々鶏ドレッシング	3.2
塩	0.1
[ビーフンスープ]	
豚もも	10
きくらげ	1.28
ビーフン	3.6
玉葱	12
たけのこ水煮	13.16
中ネギ	2.78
がらスープ	3
塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0.4
サラダ油	0.2

5月11日

献立名	
ご飯	
とんかつ	
五目煮	
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ヶ
塩	0.12
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	3
[五目煮]	
干ひじき	0.81
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
蒸し大豆	8.5
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
[キャベツの味噌汁]	
キャベツ	16.66
冷凍えのき	5
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12日

献立名	
小ミルクパン	
スパゲティナポリタン	
イタリアンサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[スパゲティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
ウインナー	18.75
玉葱	18
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
にんにく	0.3
トマトピューレ	10
トマトケチャップ	10
赤ワイン	1.5
塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.8
中濃ソース	2.1
サラダ油	0.2
[イタリアンサラダ]	
マグロ油漬け	3.57
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
もやし	15
冷凍コーン	5
冷凍ほうれん草	12
イタリアンドレッシング	4
塩	0.1

5月15日

5月16日

5月17日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
ほうれん草のおかか和え	
じゃがいもの味噌汁	
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
オーシャンキング	5
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
塩	0.1
[じゃがいもの味噌汁]	
玉葱	12
じゃがいも	20
冷凍厚揚げ	13.64
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
もやしの炒め物	
若竹汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
酒	1
塩	0.05
かたくり粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
上白糖	1.1
うすくちしょうゆ	2.2
水	2
[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
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
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
[ミートボールカレー]	
ごはん	
スクールミートボール	25
じゃがいも	40
玉葱	16.67
ソテーオニオン	30
にんじん	12.5
にんにく	0.3
冷凍グリーンピース	2.78
カレールーフレーク	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
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]	
マグロ油漬け	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	12
切干大根	1.62
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
塩	0.06
こしょう	0.01

5月18日

5月19日

5月22日

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
きんぴらごぼう	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの塩焼き]	
さば(40g)	1ヶ
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
豚もも	8
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
[魚そうめんのすまし汁]	
魚そうめん	13.89
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
酒	0.4
塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

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
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
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
焼きもみのり	1
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
塩	0.1

献立名	
コッペパン	
キャベツのミンチカツ	
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]	
[キャベツのミンチカツ]	
キャベツのミンチカツ(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
にんじん	5.36
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
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
マカロニ	5
玉葱	15
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
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

5月23日

献立名	
ご飯	
白身魚の天ぷら	
ドレッシング和え	
肉団子の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚の天ぷら]	
白身魚の天ぷら40g	1個
揚げ油	4
[ドレッシング和え]	
マグロ油漬け	10.72
冷凍コーン	5
冷凍ほうれん草	16.67
にんじん	5.36
もやし	15
青じそドレッシング	3.2
塩	0.1
[肉団子の味噌汁]	
玉葱	12
冷凍えのき	5
鶏肉団子	20
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月24日

献立名	
ご飯	
豆腐しゅうまい	
中華和え	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豆腐しゅうまい]	
豆腐しゅうまい(30g)	2個
[中華和え]	
にんじん	5.36
オーシャンキング	5
緑豆はるさめ	3
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
塩	0.1
ごま油	0.3
[ワンタンスープ]	
鶏もも肉	8
きくらげ	1.28
ワンタン	5
玉葱	12
たけのこ水煮	13.16
中ネギ	2.78
がらスープ	3
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25日

献立名	
(ご飯)	
豚丼(肉炒め)	
豚丼(野菜炒め)	
厚揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[豚丼]	
ごはん	
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
塩	0.02
サラダ油	0.2
ピーマン	4.55
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
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
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	22.73
冷凍えのき	5
玉葱	12
こんにゃく	12.5
中ネギ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月26日

5月29日

5月30日

献立名	
ご飯	
魚のから揚げ	
キャベツのごま和え	
麩とわかめの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のから揚げ]	
あじ(40g)	1切
塩	0.1
酒	1
かたくり粉	7
揚げ油	4
[キャベツのごま和え]	
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍小松菜	16.67
いりごま	1.55
すりごま	0.55
三温糖	0.4
うすくちしょうゆ	0.2
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.4
塩	0.1
[麩とわかめの味噌汁]	
おわら麩	0.8
玉葱	12
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.82
中ネギ	2.78
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	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉(60g)	1ヶ
しょうが	0.3
にんにく	0.2
酒	1
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
干し椎茸	0.5
こんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
冷凍さつま揚げ	3
酒	0.4
三温糖	1
こいくちしょうゆ	1.5
うすくちしょうゆ	0.6
みりん	0.6
サラダ油	0.2
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
冷凍ほうれん草	12.32
玉葱	12
だし昆布	1
削り節	1
うすくちしょうゆ	2
塩	0.1
酒	0.3

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
フルーツ和え	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	40
魚そうめん	15
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	20
キャベツ	16.66
玉葱	18
にんじん	5.36
あおのり	0.33
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
酒	1.2
サラダ油	0.3
[フルーツ和え]	
みかん缶	25
冷凍ミックスフルーツ	35
冷凍マスカットゼリー	10
上白糖	2.8
水	10
塩	0.01

5月1日

献立名	
ご飯	
豚肉のから揚げ	
キャベツの中華炒め	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚肉のから揚げ]	
豚ひれ(40g)	1ヶ
しょうが	0.5
塩	0.2
酒	0.9
みりん	0.9
かたくり粉	5.8
揚げ油	4
[キャベツの中華炒め]	
鶏モモ肉	5
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5
ピーマン	5
冷凍コーン	5
こいくちしょうゆ	0.6
酒	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
ごま油	0.3
[ワンタンスープ]	
ワンタン	3
玉葱	10
たけのこ水煮	10
冷凍チンゲンサイ	8
きくらげ	1.28
中ネギ	3
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	0.3
酒	0.5
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

5月2日

献立名	
(ご飯)	
たけのご飯	
ちくわのカレー揚げ	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[たけのご飯]	
ごはん	
鶏モモ肉	30
たけのご水煮	16.66
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
いりごま	2
[ちくわのカレー揚げ]	
焼きちくわ1/4	1ヶ
薄力粉	4
酒	0.5
カレー粉	0.05
揚げ油	2
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	20.72
冷凍ほうれん草	10
玉葱	12
冷凍えのき	5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月8日

献立名	
ご飯	
鶏のねぎ塩焼き	
ごま昆布和え	
豆乳麵のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のねぎ塩焼き]	
鶏モモ肉(60g)	1ヶ
玉葱	5
中ネギ	2.78
オリーブ油	0.3
ハオイルドレッシング うま塩	5
すりごま	0.55
うすくちしょうゆ	0.4
塩	0.02
[ごま昆布和え]	
もやし	15
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	16.67
にんじん	5.36
細切りごま昆布	2
こいくちしょうゆ	0.8
みりん	0.5
三温糖	0.2
すりごま	0.55
[豆乳麵のすまし汁]	
豆乳麵	10
冷凍かまぼこ	5
玉葱	12
干し椎茸	0.5
中ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.9

5月9日

献立名	
ご飯	
じゃがいものそぼろ煮	
わかめの酢の物	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[じゃがいものそぼろ煮]	
豚ひき肉	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
玉葱	30
しょうが	0.3
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
塩	0.1

5月10日

献立名	
小ミルクパン	
スパゲティナポリタン	
イタリアンサラダ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[スパゲティナポリタン]	
スパゲッティ	28
サラダ油	0.3
ウインナー	18.75
玉葱	18
ソテーオニオン	20
にんじん	12.5
にんにく	0.3
トマトピューレ	10
トマトケチャップ	10
赤ワイン	1.5
塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブ油	0.8
中濃ソース	2.1
サラダ油	0.2
[イタリアンサラダ]	
マグロ油漬け	3.57
キャベツ	16.66
にんじん	5.36
もやし	15
冷凍コーン	5
冷凍ほうれん草	12
イタリアンドレッシング	4
塩	0.1

5月11日

献立名	
ご飯	
焼き餃子	
バンバンジー	
ビーフンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[焼き餃子]	
ぎょうざ	2ヶ
[バンバンジー]	
ささみ水煮	10
もやし	15
冷凍小松菜	16.67
きゅうり	5
冷凍コーン	5
すりごま	1.55
棒々鶏ドレッシング	3.2
塩	0.1
[ビーフンスープ]	
豚もも	10
きくらげ	1.28
ビーフン	3.6
玉葱	12
たけのこ水煮	13.16
中ネギ	2.78
がらスープ	3
塩	0.2
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.9
酒	0.4
サラダ油	0.2

5月12日

献立名	
ご飯	
とんかつ	
五目煮	
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ヶ
塩	0.12
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	3
[五目煮]	
干ひじき	0.81
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
蒸し大豆	8.5
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
[キャベツの味噌汁]	
キャベツ	16.66
冷凍えのき	5
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
[ミートボールカレー]	
ごはん	
スクールミートボール	25
じゃがいも	40
玉葱	16.67
ソテーオニオン	30
にんじん	12.5
にんにく	0.3
冷凍グリーンピース	2.78
カレールーフレーク	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
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]	
マグロ油漬け	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	12
切干大根	1.62
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
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	
じゃがいもの味噌汁	
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
オーシャンキング	5
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
塩	0.1
[じゃがいもの味噌汁]	
玉葱	12
じゃがいも	20
冷凍厚揚げ	13.64
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月17日

献立名	
ご飯	
鶏のレモン煮	
もやしの炒め物	
若竹汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
酒	1
塩	0.05
かたくり粉	4
揚げ油	3
レモン果汁	2
上白糖	1.1
うすくちしょうゆ	2.2
水	2
[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
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
塩	0.2

5月26日

献立名	
小コッペパン	
焼きそば	
フルーツ和え	
食品名	1人分量
[小コッペパン]	
[焼きそば]	
焼きそば用味付中華麺	40
魚そうめん	15
豚モモ	25
冷凍かまぼこ	5
もやし	20
キャベツ	16.66
玉葱	18
にんじん	5.36
あおのり	0.33
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
酒	1.2
サラダ油	0.3
[フルーツ和え]	
みかん缶	25
冷凍ミックスフルーツ	35
冷凍マスカットゼリー	10
上白糖	2.8
水	10
塩	0.01

5月29日

献立名	
ご飯	
魚のから揚げ	
キャベツのごま和え	
麩とわかめの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[魚のから揚げ]	
あじ(40g)	1切
塩	0.1
酒	1
かたくり粉	7
揚げ油	4
[キャベツのごま和え]	
キャベツ	16.66
もやし	15
にんじん	5.36
冷凍小松菜	16.67
いりごま	1.55
すりごま	0.55
三温糖	0.4
うすくちしょうゆ	0.2
こいくちしょうゆ	1
みりん	0.4
塩	0.1
[麩とわかめの味噌汁]	
おわら麩	0.8
玉葱	12
冷凍えのき	5
カットわかめ	0.82
中ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月30日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
高野豆腐の煮物	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉(60g)	1ヶ
しょうが	0.3
にんにく	0.2
酒	1
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
干し椎茸	0.5
こんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
冷凍さつま揚げ	3
酒	0.4
三温糖	1
こいくちしょうゆ	1.5
うすくちしょうゆ	0.6
みりん	0.6
サラダ油	0.2
[はんぺんのすまし汁]	
はんぺんおわん種	15
冷凍ほうれん草	12.32
玉葱	12
だし昆布	1
削り節	1
うすくちしょうゆ	2
塩	0.1
酒	0.3

