

5月1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]	
豚モモ肉	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
たまねぎ	30
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2日

献立名	
(ご飯)	
たけのご飯	
ちくわのお茶の葉揚げ	
豆腐の味噌汁	
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
[ちくわのお茶の葉揚げ]	
竹輪	1/4本
薄力粉	4
お茶の葉	0.1
水	3
揚げ油	3
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	20.72
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月7日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
ドレッシング和え	
ほうれん草のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉 55g	1個
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
でん粉	0.2
[ドレッシング和え]	
キャベツ	18
もやし	16
きゅうり	10
冷凍コーン	8
にんじん	4
和風ﾎﾞﾘｻﾞｽﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	4
食塩	0.1
[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
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	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	
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]	
豚ヒレ肉 40g	1個
食塩	0.12
うすくちしょうゆ	1
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	5
[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
香りごまドレッシング	4
いりごま	0.6
[キャベツの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	12
キャベツ	12
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	15
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月9日

献立名	
ご飯	
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
[ご飯]	
[鶏とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	42
にんにく	0.3
たまねぎ	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	0.6
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
オリーブ油	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
白こしょう	0.01
卵なしマヨネーズ	3.5
青じそドレッシング	2.1

5月12日

献立名	
ご飯	
白身魚のみそ焼き	
五目煮	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のみそ焼き]	
ホキ 40g	1切
みそ	2.5
うすくちしょうゆ	0.8
酒	1.5
みりん	1.5
三温糖	0.5
[五目煮]	
鶏モモ肉	8
干ひじき	0.8
ゆで大豆	8.5
干し椎茸	0.2
冷凍いんげん	4
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
昆布	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
たまねぎ	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13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
たまねぎ	12
冷凍豆腐	15.63
冷凍えのきたけ	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14日

献立名	
(ご飯)	
ミートボールカレー	
新ごぼうのサラダ	
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
たまねぎ	27
ソテーオニオン	20
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
食塩	0.07
こしょう	0.01
カレー粉	0.09
サラダ油	0.3
[新ごぼうのサラダ]	
まぐろ油漬け	5
ごぼう	12
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	20
冷凍コーン	7
和風デリシャスドレッシング	4.5
食塩	0.06
こしょう	0.01

5月15日

献立名	
ご飯	
いわしのしょうが煮	
ほれんそうのおかか和え	
新たまねぎのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしのしょうが煮]	
いわし生姜煮50g	1個
[ほれんそうのおかか和え]	
冷凍ほうれん草	20
もやし	20
きゅうり	5
にんじん	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
食塩	0.1
[新たまねぎのみそ汁]	
冷凍油揚げ	5
たまねぎ	20
冷凍えのきたけ	5
ねぎ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月16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	35
冷凍里芋	25
こんにゃく	12.5
冷凍れんこん	15
ごぼう	15
にんじん	10
たけのこ水煮	5.6
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
酒	0.9
サラダ油	0.3
[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
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19日

献立名	
ご飯	
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
[ご飯]	
[メンチカツ]	
メンチカツ 60g	1個
揚げ油	5
[アスパラガスのソテー]	
ベーコン	5
たまねぎ	12
キャベツ	22
冷凍コーン	5
アスパラガス	5
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[パスタスープ]	
ウインナー	7
マカロニ	5
たまねぎ	15
にんじん	5
冷凍えのきたけ	5
パセリ	0.5
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

5月20日

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
茎わかめの炒め煮	
厚揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの塩焼き]	
さば 40g	1個
食塩	0.09
うすくちしょうゆ	1
酒	1
[茎わかめの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
くきわかめ	10
こんにゃく	15
冷凍ごぼう	8
にんじん	8
冷凍いんげん	5
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのきたけ	5
カットわかめ	0.5
たまねぎ	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月26日

献立名	
ご飯	
鶏のつくね焼き	
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]	
[鶏のつくね焼き]	
鶏ひき肉	43.75
ソテーオニオン	12
干ひじき	0.81
まめプラス	4.55
パン粉	2.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒/本みりん	1/1
三温糖/でん粉	0.5/0.5
水	1
[高野豆腐の煮物]	
凍り豆腐	3.68
くきわかめ	4.07
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.14
こんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
酒/三温糖	0.4/1
こいくちしょうゆ/みりん	2/0.6
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
たまねぎ	12
干し椎茸	0.6
ねぎ	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27日

献立名	
食パン	
ミートソースパゲッティ	
カラフルサラダ	
食品名	1人分量
[食パン]	1枚入
[ミートソースパゲッティ]	
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
たまねぎ	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	12.5
トマトケチャップ	6
デミグラスソース	5
赤ワイン	1.5
三温糖	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
ウスターソース	2
オリーブ油	0.25
[カラフルサラダ]	
まぐろ油漬け	4
キャベツ	12
もやし	12
冷凍ほうれん草	12
冷凍枝豆	5
冷凍コーン	5
にんじん	5
コーンクリーミードレッシング	4
食塩	0.2

5月28日

献立名	
ご飯	
ホキの天ぷら	
ごま酢和え	
麩とわかめの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ホキの天ぷら]	
ホキの天ぷら40g	1個
揚げ油	3
[ごま酢和え]	
ロースハム	5
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	16.66
冷凍ごぼう	5
こいくちしょうゆ	0.25
みりん	0.2
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
[麩とわかめの味噌汁]	
おわら麩	1
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
にんじん	5
カットわかめ	0.4
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月29日

献立名	
ご飯	
鶏のガーリック揚げ	
きんぴらごぼう	
油揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のガーリック揚げ]	
鶏胸肉	45
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
でん粉	5
揚げ油	4
[きんぴらごぼう]	
豚モモ肉	8
冷凍ごぼう	16
こんにゃく	12.5
にんじん	5
きくらげ	0.6
冷凍いんげん	3
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
[油揚げの味噌汁]	
冷凍油揚げ	8
だいこん	15
冷凍えのきたけ	4
カットわかめ	0.5
煮干し	0.7
削りぶし	1.3
みそ	8

5月30日

献立名	
(ご飯)	
担々飯	
春雨スープ	
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	5
干し椎茸	0.5
たまねぎ	15
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	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
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/食塩	4/0.1
[春雨スープ]	
ベーコン	8
たまねぎ	12
冷凍コーン	5
きくらげ	0.5
冷凍チンゲンサイ	8
春雨	5
がらスープ	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
酒	0.5
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

5月1日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
ドレッシング和え	
ほうれん草のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉 55g	1個
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
でん粉	0.2
[ドレッシング和え]	
キャベツ	18
もやし	16
きゅうり	10
冷凍コーン	8
にんじん	4
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[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
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	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2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]	
豚モモ肉	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
たまねぎ	30
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7日

献立名	
(ご飯)	
たけのこご飯	
ちくわのお茶の葉揚げ	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[たけのこご飯の具]	
鶏モモ肉	20
たけのこ水煮	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
[ちくわのお茶の葉揚げ]	
竹輪	1/4本
薄力粉	4
お茶の葉	0.1
水	3
揚げ油	3
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	20.72
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月8日

献立名	
ご飯	
白身魚のみそ焼き	
五目煮	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のみそ焼き]	
ホキ 40g	1切
みそ	2.5
うすくちしょうゆ	0.8
酒	1.5
みりん	1.5
三温糖	0.5
[五目煮]	
鶏モモ肉	8
干ひじき	0.8
ゆで大豆	8.5
干し椎茸	0.2
冷凍いんげん	4
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
昆布	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
たまねぎ	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9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]	
豚ヒレ肉 40g	1個
食塩	0.12
うすくちしょうゆ	1
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	5
[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
香りごまドレッシング	4
いりごま	0.6
[キャベツの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	12
キャベツ	12
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	15
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月12日

献立名	
ご飯	
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
[ご飯]	
[鶏とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	42
にんにく	0.3
たまねぎ	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	0.6
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
オリーブ油	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
白こしょう	0.01
卵なしマヨネーズ	3.5
青じそドレッシング	2.1

5月16日

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
茎わかめの炒め煮	
厚揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの塩焼き]	
さば 40g	1個
食塩	0.09
うすくちしょうゆ	1
酒	1
[茎わかめの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
くきわかめ	10
こんにゃく	15
冷凍ごぼう	8
にんじん	8
冷凍いんげん	5
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのきたけ	5
カットわかめ	0.5
たまねぎ	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月19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	35
冷凍里芋	25
こんにゃく	12.5
冷凍れんこん	15
ごぼう	15
にんじん	10
たけのこ水煮	5.6
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
酒	0.9
サラダ油	0.3
[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
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20日

献立名	
ご飯	
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
[ご飯]	
[メンチカツ]	
メンチカツ 60g	1個
揚げ油	5
[アスパラガスのソテー]	
ベーコン	5
たまねぎ	12
キャベツ	22
冷凍コーン	5
アスパラガス	5
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[パスタスープ]	
ウインナー	7
マカロニ	5
たまねぎ	15
にんじん	5
冷凍えのきたけ	5
パセリ	0.5
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

5月23日

献立名	
(ご飯)	
豚丼	
もずく汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[豚丼の具]	
豚モモ肉	45
しょうが	0.5
たまねぎ	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
冷凍小松菜	15
もやし	20
にんじん	7
冷凍コーン	7
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
冷凍豆腐	15
冷凍かまぼこ	5
たまねぎ	15
冷凍えのきたけ	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26日

献立名	
ご飯	
ホキの天ぷら	
ごま酢和え	
麩とわかめの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ホキの天ぷら]	
ホキの天ぷら40g	1個
揚げ油	3
[ごま酢和え]	
ロースハム	5
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	16.66
冷凍ごぼう	5
こいくちしょうゆ	0.25
みりん	0.2
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
[麩とわかめの味噌汁]	
おわら麩	1
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
にんじん	5
カットわかめ	0.4
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月27日

献立名	
ご飯	
鶏のつくね焼き	
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]	
[鶏のつくね焼き]	
鶏ひき肉	43.75
ソテーオニオン	12
干ひじき	0.81
まめプラス	4.55
パン粉	2.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒/本みりん	1/1
三温糖/でん粉	0.5/0.5
水	1
[高野豆腐の煮物]	
凍り豆腐	3.68
くきわかめ	4.07
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.14
こんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
酒/三温糖	0.4/1
こいくちしょうゆ/みりん	2/0.6
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
たまねぎ	12
干し椎茸	0.6
ねぎ	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28日

献立名	
食パン	
ミートソースパゲッティ	
カラフルサラダ	
食品名	1人分量
[食パン]	1枚入
[ミートソースパゲッティ]	
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
たまねぎ	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	12.5
トマトケチャップ	6
デミグラスソース	5
赤ワイン	1.5
三温糖	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
ウスターソース	2
オリーブ油	0.25
[カラフルサラダ]	
まぐろ油漬け	4
キャベツ	12
もやし	12
冷凍ほうれん草	12
冷凍枝豆	5
冷凍コーン	5
にんじん	5
コーンクリーミードレッシング	4
食塩	0.2

5月1日

献立名	
(ご飯)	
たけのご飯	
ちくわのお茶の葉揚げ	
豆腐の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[たけのご飯の具]	
鶏モモ肉	20
たけのこ水煮	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
[ちくわのお茶の葉揚げ]	
竹輪	1/4本
薄力粉	4
お茶の葉	0.1
水	3
揚げ油	3
[豆腐の味噌汁]	
冷凍豆腐	20.72
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
ねぎ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月2日

献立名	
ご飯	
鶏の照り焼き	
ドレッシング和え	
ほうれん草のすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏の照り焼き]	
鶏モモ肉 55g	1個
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
でん粉	0.2
[ドレッシング和え]	
キャベツ	18
もやし	16
きゅうり	10
冷凍コーン	8
にんじん	4
和風デリシャスドレッシング	4
食塩	0.1
[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
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	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]	
豚モモ肉	25
じゃがいも	50
にんじん	12.5
たまねぎ	30
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8日

献立名	
ご飯	
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
[ご飯]	
[鶏とじゃがいものトマト煮]	
鶏モモ肉	42
にんにく	0.3
たまねぎ	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	0.6
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
オリーブ油	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
白こしょう	0.01
卵なしマヨネーズ	3.5
青じそドレッシング	2.1

5月9日

献立名	
ご飯	
白身魚のみそ焼き	
五目煮	
はんぺんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のみそ焼き]	
ホキ 40g	1切
みそ	2.5
うすくちしょうゆ	0.8
酒	1.5
みりん	1.5
三温糖	0.5
[五目煮]	
鶏モモ肉	8
干ひじき	0.8
ゆで大豆	8.5
干し椎茸	0.2
冷凍いんげん	4
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
昆布	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
たまねぎ	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12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]	
豚ヒレ肉 40g	1個
食塩	0.12
うすくちしょうゆ	1
酒	0.12
薄力粉	5.2
酒	0.12
パン粉	9.4
揚げ油	5
[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
香りごまドレッシング	4
いりごま	0.6
[キャベツの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	12
キャベツ	12
冷凍えのきたけ	5
たまねぎ	15
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月13日

献立名	
(ご飯)	
ミートボールカレー	
新ごぼうのサラダ	
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
たまねぎ	27
ソテーオニオン	20
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
食塩	0.07
こしょう	0.01
カレー粉	0.09
サラダ油	0.3
[新ごぼうのサラダ]	
まぐろ油漬け	5
ごぼう	12
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	20
冷凍コーン	7
和風デリシャス・レッシング	4.5
食塩	0.06
こしょう	0.01

5月14日

献立名	
ご飯	
いわしのしょうが煮	
ほれんそうのおかか和え	
新たまねぎのみそ汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしのしょうが煮]	
いわし生姜煮50g	1個
[ほれんそうのおかか和え]	
冷凍ほうれん草	20
もやし	20
きゅうり	5
にんじん	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
食塩	0.1
[新たまねぎのみそ汁]	
冷凍油揚げ	5
たまねぎ	20
冷凍えのきたけ	5
ねぎ	2.78
削りぶし	1
煮干し	1
みそ	8

5月15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
たまねぎ	12
冷凍豆腐	15.63
冷凍えのきたけ	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16日

献立名	
ご飯	
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
[ご飯]	
[メンチカツ]	
メンチカツ 60g	1個
揚げ油	5
[アスパラガスのソテー]	
ベーコン	5
たまねぎ	12
キャベツ	22
冷凍コーン	5
アスパラガス	5
うすくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[パスタスープ]	
ウインナー	7
マカロニ	5
たまねぎ	15
にんじん	5
冷凍えのきたけ	5
パセリ	0.5
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

5月19日

献立名	
ご飯	
さばの塩焼き	
茎わかめの炒め煮	
厚揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[さばの塩焼き]	
さば 40g	1個
食塩	0.09
うすくちしょうゆ	1
酒	1
[茎わかめの炒め煮]	
冷凍さつま揚げ	5
くきわかめ	10
こんにゃく	15
冷凍ごぼう	8
にんじん	8
冷凍いんげん	5
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0.3
酒	0.6
みりん	0.4
三温糖	0.6
サラダ油	0.3
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのきたけ	5
カットわかめ	0.5
たまねぎ	12
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月20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	35
冷凍里芋	25
こんにゃく	12.5
冷凍れんこん	15
ごぼう	15
にんじん	10
たけのこ水煮	5.6
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
酒	0.9
サラダ油	0.3
[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
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26日

献立名	
食パン	
ミートソースパゲッティ	
カラフルサラダ	
食品名	1人分量
[食パン]	1枚入
[ミートソースパゲッティ]	
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
たまねぎ	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	12.5
トマトケチャップ	6
デミグラスソース	5
赤ワイン	1.5
三温糖	0.3
食塩	0.3
こしょう	0.01
ウスターソース	2
オリーブ油	0.25
[カラフルサラダ]	
まぐろ油漬け	4
キャベツ	12
もやし	12
冷凍ほうれん草	12
冷凍枝豆	5
冷凍コーン	5
にんじん	5
コーンクリーミードレッシング	4
食塩	0.2

5月27日

献立名	
ご飯	
ホキの天ぷら	
ごま酢和え	
麩とわかめの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ホキの天ぷら]	
ホキの天ぷら40g	1個
揚げ油	3
[ごま酢和え]	
ロースハム	5
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	16.66
冷凍ごぼう	5
こいくちしょうゆ	0.25
みりん	0.2
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
[麩とわかめの味噌汁]	
おわら麩	1
たまねぎ	12
冷凍えのきたけ	5
にんじん	5
カットわかめ	0.4
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

5月28日

献立名	
ご飯	
鶏のつくね焼き	
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]	
[鶏のつくね焼き]	
鶏ひき肉	43.75
ソテーオニオン	12
干ひじき	0.81
まめプラス	4.55
パン粉	2.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
酒/本みりん	1/1
三温糖/でん粉	0.5/0.5
水	1
[高野豆腐の煮物]	
凍り豆腐	3.68
くきわかめ	4.07
にんじん	5.36
冷凍ごぼう	7.14
こんにゃく	12.5
冷凍いんげん	3.13
酒/三温糖	0.4/1
こいくちしょうゆ/みりん	2/0.6
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
たまねぎ	12
干し椎茸	0.6
ねぎ	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

[illegible]