

5月1日

5月7日

5月8日

【献立名】	食品名	1人分量
【たけのご飯】ご飯		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【たけのご飯】具		
	鶏モモ肉	20
	たけのこ(水煮缶詰)	17
	突きこんにゃく(黒)	12
	冷凍油揚げ	5.0
	にんじん	5
	冷凍枝豆むき身	3
	サラダ油	0.3
	こいくちしょうゆ	1.5
	三温糖	1.1
	清酒(上撰)	0.9
	本みりん	1.7
	うすくちしょうゆ	2
【牛乳】		
	牛乳	1
【ちくわのお茶揚げ】		
	竹輪	1/4切
	薄力粉	4
	せん茶	0.03
	清酒(上撰)	0.5
	水	3
	揚げ油	3
【豆腐のみそ汁】		
	冷凍豆腐	25
	たまねぎ	10
	冷凍ほぐしI/茸	8
	中ねぎ	2
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉の梅マヨネーズ焼き】		
	鶏モモ肉	50
	乾燥梅	1
	練り梅	1.5
	ノンeggマヨネーズタイプ	3
	清酒(上撰)	1
	本みりん	1
	こいくちしょうゆ	1.5
【キャベツのドレッシング あえ】		
	キャベツ	20
	りょくとうもやし	14
	きゅうり	10
	ホールコーン粒(スーパー-スイート)	8
	にんじん	4
	コーンクリーミードレッシング	4
	食塩	0.1
【ほうれん草のすまし汁】		
	冷凍かまぼこ	12
	カットほうれん草	15
	たまねぎ	10
	冷凍ほぐしI/茸	5
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	1.5
	清酒(上撰)	0.5
	食塩	0.2

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【肉じゃが】		
	牛モモ肉	20
	じゃがいも	50
	にんじん	12
	たまねぎ	30
	突きこんにゃく(白)	12
	高野豆腐	5
	いんげん(すじなし)	3
	サラダ油	0.3
	三温糖	1.8
	本みりん	0.9
	清酒(上撰)	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】		
	おさかなソーセージ	8
	きゅうり	5
	キャベツ	15
	にんじん	5
	カットわかめ	0.8
	りょくとうもやし	15
	穀物酢	2.5
	うすくちしょうゆ	0.8
	上白糖	1.6
	食塩	0.1

5月11日

5月12日

5月13日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【チキンカツ】		
	鶏胸肉	50
	清酒(上撰)	0.8
	うすくちしょうゆ	1
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	薄力粉	4
	パン粉	8
	揚げ油	5
【千切り野菜のサラダ】		
	だいこん	20
	切干大根	2
	にんじん	5
	りょくとうもやし	15
	ホールコンカーネル(スーパーサイト)	5
	まぐろ油漬け	5
	ドレッシング かんきつ	4
	すりごま	1
	ごま(いり)	0.5
【キャベツのみそ汁】		
	冷凍厚揚げ	12
	キャベツ	20
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	たまねぎ	10
	花かつお	1
	いりこ 未選別	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉とじゃが芋のトマト煮】		
	鶏モモ肉	45
	国産おろしにんにく	0.3
	たまねぎ	30
	じゃがいも	50
	ミックスビーンズ	10
	冷凍大豆(県内産)	5
	赤パプリカ	3
	ソテーオニオン	10
	ホールトマト	12
	食塩	0.2
	こしょう混合	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
	サラダ油	0.5
【マカロニサラダ】		
	マカロニ	6
	キャベツ	17
	にんじん	5
	ロースハム	3
	きゅうり	6
	ホールコンカーネル(スーパーサイト)	5
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	ノエッグマヨネーズタイプ	5
	青じそドレッシング	1

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鮭のみそ焼き】		
	さけ 40g	1
	合わせみそ	2.5
	うすくちしょうゆ	0.8
	清酒(上撰)	1.5
	本みりん	1.5
	三温糖	0.5
【五目煮】		
	冷凍厚揚げ	8
	干ひじき	1
	冷凍大豆(県内産)	10
	干し椎茸	0.3
	冷凍枝豆むき身	3
	にんじん	5
	サイコロニヤク(煮物用1.5角)	12.5
	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
	本みりん	0.5
	清酒(上撰)	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(白)	20
	冷凍かまぼこ	10
	たまねぎ	12
	カットほうれん草	8
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	2.5
	食塩	0.3
	清酒(上撰)	0.8

5月14日

5月15日

5月18日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉のごまだれ焼き】		
	鶏モモ肉	50
	食塩	0.2
	国産おろししょうが	0.3
	国産おろしにんにく	0.3
	ごま(いり)	0.55
	ねりごま	2
	清酒(上撰)	0.5
	こいくちしょうゆ	1
	三温糖	1
	本みりん	1
【もやしの炒め物】		
	りよくとうもやし	15
	キャベツ	20
	カットベーコン	5
	にんじん	5
	国産小松菜カット	7
	うすくちしょうゆ	0.6
	清酒(上撰)	0.4
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.2
【若竹汁】		
	たけのこ(水煮缶詰)	18
	冷凍豆腐	15
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	カットわかめ	0.6
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	2
	清酒(上撰)	0.4
	食塩	0.2

【献立名】	食品名	1人分量
【ミートボールカレー】ご飯		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【ミートボールカレー】		
	国産鶏と豚のミートボール	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	25
	ソテーオニオン	20
	にんじん	12
	国産おろしにんにく	0.3
	国産おろししょうが	0.3
	とろける給食用カレー	6
	カレールーフレーク	5
	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	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1
【新ごぼうの和風マヨネーズ】		
	ごぼう	10
	にんじん	6
	三温糖	0.3
	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	0.3
	まぐろ油漬け	8
	キャベツ	20
	きゅうり	5
	ホールコーン缶(スパイス)	7
	ノンエッグマヨネーズタイプ	3.5
	こいくちしょうゆ	0.5
	穀物酢	1
	食塩	0.06

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【さばのしょうが煮】		
	さば生姜煮 40g	1
【ほうれんそうのおかか和え】		
	カットほうれん草	20
	りよくとうもやし	20
	きゅうり	5
	にんじん	5
	かつお節(碎片)	1.5
	こいくちしょうゆ	1.3
	上白糖	0.3
	本みりん	0.4
	食塩	0.1
【麩とわかめのみそ汁】		
	おわら麩	1
	カットわかめ	0.8
	たまねぎ	12
	冷凍ほぐししめじ カット	3
	にんじん	5
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

5月19日

5月20日

5月21日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉のたれ焼き】		
	鶏モモ肉	45
	たまねぎ	5
	こいくちしょうゆ	0.8
	食塩	0.2
	清酒(上撰)	0.7
	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	1
	三温糖	0.2
【高野豆腐の煮物】		
	高野豆腐	4
	たまねぎ	5
	にんじん	5
	国産ささがきごぼう	8
	突きこんにやく(黒)	10
	冷凍枝豆むき身	3
	清酒(上撰)	0.4
	三温糖	1
	こいくちしょうゆ	2
	本みりん	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	5
	たまねぎ	12
	冷凍ほぐしエノキ茸	6
	中ねぎ	3
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	1.9
	清酒(上撰)	0.8
	食塩	0.2

【献立名】	食品名	1人分量
【プレーンパン】		
	プレーンパン	1
【牛乳】		
	牛乳	1
【ミートソースパゲッティ】		
	スパゲッティ(ミニ)	30
	まめプラス	3
	豚ひき肉	30
	たまねぎ	12
	ソテーオニオン	20
	にんじん	5
	国産おろしにんにく	0.3
	ホールトマト	12
	トマトケチャップ	8
	デミグラスソース	3
	赤ワイン	1.5
	三温糖	0.3
	食塩	0.3
	こしょう混合	0.01
	ウスターソース	2
	サラダ油	0.5
【ツナと野菜のサラダ】		
	まぐろ油漬け	4
	キャベツ	12
	りょくとうもやし	12
	カットほうれん草	12
	冷凍枝豆むき身	5
	ホールコーン粒(スーパーソフト)	5
	にんじん	5
	香味たまねぎドレッシング	4
	食塩	0.2

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【白身魚のいそべあげ】		
	ホキ天玉揚げ(青さ入り)40g	1
	揚げ油	3
【野菜のごま酢あえ】		
	ロースハム	5
	キャベツ	30
	カットほうれん草	20
	りょくとうもやし	10
	にんじん	5
	ごま(いり)	0.5
	すりごま	1
	うすくちしょうゆ	0.3
	穀物酢	1.5
	上白糖	0.5
	食塩	0.1
【新たまねぎのみそ汁】		
	冷凍油揚げ	5
	たまねぎ	20
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	中ねぎ	3
	花かつお	1
	いりこ 未選別	1
	合わせみそ	8

5月22日

5月25日

5月26日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【うま煮】		
	豚モモ	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	乱切れんこん	15
	にんじん	12
	板こんにゃく	12
	冷凍厚揚げ	20
	冷凍枝豆むき身	3
	こいくちしょうゆ	4
	うすくちしょうゆ	1
	三温糖	1.5
	本みりん	1
	清酒(上撰)	1.5
	サラダ油	0.3
	水	
【キャベツの韓国風磯和え】		
	キャベツ	25
	りょくとうもやし	15
	カットほうれん草	12
	にんじん	5
	きざみのり	0.8
	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
	本みりん	0.4
	食塩	0.1
	ごま油	0.8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【メンチカツ】		
	キャベツ入りメンチカツ40g	1
	揚げ油	5
【アスパラガスのソテー】		
	たまねぎ	10
	キャベツ	15
	ホールコーン糸(スーパーソフト)	5
	アスパラガス	12
	うすくちしょうゆ	0.5
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3
【マカロニスープ】		
	ウインター	7
	マカロニ	5
	たまねぎ	15
	にんじん	5
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	パセリ(乾)	0.1
	とりがらスープ	3
	白ワイン	1
	うすくちしょうゆ	1.2
	食塩	0.3
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【さばの塩こうじ焼き】		
	さば 40g	1
	塩こうじ	1.8
	清酒(上撰)	0.5
	こいくちしょうゆ	0.3
	本みりん	0.2
【茎わかめの炒め煮】		
	豚モモ	8
	プチさつまあげ(スライス)	5
	冷 細切りくきわかめ	5
	突きこんにゃく(黒)	15
	冷凍 千切ごぼう	12
	にんじん	10
	いんげん(すじなし)	2
	こいくちしょうゆ	2
	うすくちしょうゆ	0.3
	清酒(上撰)	0.6
	本みりん	0.4
	三温糖	0.6
	サラダ油	0.3
【厚揚げのみそ汁】		
	冷凍厚揚げ	20
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	カットほうれん草	5
	たまねぎ	12
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

5月27日

5月28日

5月29日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【根菜入りつくね】		
	根菜入りつくね 50g	1
【ごまあえ】		
	カットほうれん草	20
	プチ半月スライス竹輪	8
	キャベツ	18
	りよくとうもやし	15
	すりごま	1
	ごま(いり)	0.5
	こいくちしょうゆ	1
	上白糖	0.6
	食塩	0.1
【豆乳麺のすまし汁】		
	豆乳麺	8
	冷凍豆腐	15
	冷凍かまぼこ	15
	椎茸国産細切スライス	0.3
	根みつば	0.5
	だし昆布	1
	花かつお	1
	清酒(上撰)	1
	食塩	0.3
	うすくちしょうゆ	1.2
	こいくちしょうゆ	0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【豚肉の生姜焼き】		
	豚モモ	45
	国産おろししょうが	0.5
	たまねぎ	15
	こいくちしょうゆ	2.5
	清酒(上撰)	1
	三温糖	0.7
	食塩	0.02
	サラダ油	0.5
【野菜炒め】		
	国産小松菜カット	15
	りよくとうもやし	20
	にんじん	7
	ホールコーン粒(スーパーサイト)	7
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	うすくちしょうゆ	1
	清酒(上撰)	0.5
	サラダ油	0.2
【チンゲンサイの五目スープ】		
	鶏モモ肉	8
	たまねぎ	15
	にんじん	4
	きくらげ(スライス)	0.5
	冷凍チンゲンサイ	7
	とりがらスープ	3
	食塩	0.2
	こしょう混合	0.01
	うすくちしょうゆ	1.2
	清酒(上撰)	1
	サラダ油	0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【あじフライ】		
	あじフライ	1
	揚げ油	5
【キャベツのサラダ】		
	ロースハム	3
	キャベツ	22
	きゅうり	22
	にんじん	6
	和風ドレッシング(デリシャス)Q	4
【切干大根のみそ汁】		
	冷凍油揚げ	5
	切干大根	2
	たまねぎ	15
	冷凍ほぐしエノケ茸	5
	中ねぎ	3
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

5月1日

5月7日

5月8日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【肉じゃが】		
	牛モモ肉	20
	じゃがいも	50
	にんじん	12
	たまねぎ	30
	突きこんにやく(白)	12
	高野豆腐	5
	いんげん(すじなし)	3
	サラダ油	0.3
	三温糖	1.8
	本みりん	0.9
	清酒(上撰)	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】		
	おさかなソーセージ	8
	きゅうり	5
	キャベツ	15
	にんじん	5
	カットわかめ	0.8
	りょくとうもやし	15
	穀物酢	2.5
	うすくちしょうゆ	0.8
	上白糖	1.6
	食塩	0.1

【献立名】	食品名	1人分量
【たけのご飯】ご飯		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【たけのご飯】具		
	鶏モモ肉	20
	たけのこ(水煮缶詰)	17
	突きこんにやく(黒)	12
	冷凍油揚げ	5
	にんじん	5
	冷凍枝豆むき身	3
	サラダ油	0.3
	こいくちしょうゆ	1.5
	三温糖	1.1
	清酒(上撰)	0.9
	本みりん	1.7
	うすくちしょうゆ	2
【牛乳】		
	牛乳	1
【ちくわのお茶揚げ】		
	竹輪	1/4切
	薄力粉	4
	せん茶	0.03
	清酒(上撰)	0.5
	水	3
	揚げ油	3
【豆腐のみそ汁】		
	冷凍豆腐	25
	たまねぎ	10
	冷凍ほぐしEノ茸	8
	中ねぎ	2
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉の梅マヨネーズ焼き】		
	鶏モモ肉	50
	乾燥梅	1
	練り梅	1.5
	ハンeggマヨネーズタイプ	3
	清酒(上撰)	1
	本みりん	1
	こいくちしょうゆ	1.5
【キャベツのドレッシング あえ】		
	キャベツ	20
	りょくとうもやし	14
	きゅうり	10
	ホールコーンネール(スーパーソフト)	8
	にんじん	4
	コーンクリーミードレッシング	4
	食塩	0.1
【ほうれん草のすまし汁】		
	冷凍かまぼこ	12
	カットほうれん草	15
	たまねぎ	10
	冷凍ほぐしEノ茸	5
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	1.5
	清酒(上撰)	0.5
	食塩	0.2

5月11日

5月12日

5月13日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鮭のみそ焼き】		
	さけ 40g	1
	合わせみそ	2.5
	うすくちしょうゆ	0.8
	清酒(上撰)	1.5
	本みりん	1.5
	三温糖	0.5
【五目煮】		
	冷凍厚揚げ	8
	干ひじき	1
	冷凍大豆(県内産)	10
	干し椎茸	0.3
	冷凍枝豆むき身	3
	にんじん	5
	サイコロニャク(煮物用1.5角)	12.5
	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
	本みりん	0.5
	清酒(上撰)	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(白)	20
	冷凍かまぼこ	10
	たまねぎ	12
	カットほうれん草	8
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	2.5
	食塩	0.3
	清酒(上撰)	0.8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【チキンカツ】		
	鶏胸肉	50
	清酒(上撰)	0.8
	うすくちしょうゆ	1
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	薄力粉	4
	パン粉	8
	揚げ油	5
【千切り野菜のサラダ】		
	だいこん	20
	切干大根	2
	にんじん	5
	りょくとうもやし	15
	ホールコンカーネル(スーパー-スイート)	5
	まぐろ油漬け	5
	ドレッシング かんきつ	4
	すりごま	1
	ごま(いり)	0.5
【キャベツのみそ汁】		
	冷凍厚揚げ	12
	キャベツ	20
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	たまねぎ	10
	花かつお	1
	いりこ 未選別	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉とじゃが芋のトマト煮】		
	鶏モモ肉	45
	国産おろしにんにく	0.3
	たまねぎ	30
	じゃがいも	50
	ミックスビーンズ	10
	冷凍大豆(県内産)	5
	赤パプリカ	3
	ソテーオニオン	10
	ホールトマト	12
	食塩	0.2
	こしょう混合	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
	サラダ油	0.5
【マカロニサラダ】		
	マカロニ	6
	キャベツ	17
	にんじん	5
	ロースハム	3
	きゅうり	6
	ホールコンカーネル(スーパー-スイート)	5
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	ノンエッグマヨネーズタイプ	5
	青じそドレッシング	1

5月14日

5月15日

5月18日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【さばのしょうが煮】		
	さば生姜煮 40g	1
【ほうれんそうのおかか和え】		
	カットほうれん草	20
	りょくとうもやし	20
	きゅうり	5
	にんじん	5
	かつお節(碎片)	1.5
	こいくちしょうゆ	1.3
	上白糖	0.3
	本みりん	0.4
	食塩	0.1
【麩とわかめのみそ汁】		
	おわら麩	1
	カットわかめ	0.8
	たまねぎ	12
	冷凍ほぐししめじ カット	3
	にんじん	5
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉のごまだれ焼き】		
	鶏モモ肉	50
	食塩	0.2
	国産おろししょうが	0.3
	国産おろしにんにく	0.3
	ごま(いり)	0.55
	ねりごま	2
	清酒(上撰)	0.5
	こいくちしょうゆ	1
	三温糖	1
	本みりん	1
【もやしの炒め物】		
	りょくとうもやし	15
	キャベツ	20
	カットベーコン	5
	にんじん	5
	国産小松菜カット	7
	うすくちしょうゆ	0.6
	清酒(上撰)	0.4
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.2
【若竹汁】		
	たけのこ(水煮缶詰)	18
	冷凍豆腐	15
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	カットわかめ	0.6
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	2
	清酒(上撰)	0.4
	食塩	0.2

【献立名】	食品名	1人分量
【ミートボールカレー】ご飯		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【ミートボールカレー】		
	国産鶏と豚のミートボール	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	25
	ソテーオニオン	20
	にんじん	12
	国産おろしにんにく	0.3
	国産おろししょうが	0.3
	とろける給食用カレーフレーク	6
	カレールーフレーク	5
	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	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1
【新ごぼうの和風マヨネーズ】		
	ごぼう	10
	にんじん	6
	三温糖	0.3
	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	0.3
	まぐろ油漬け	8
	キャベツ	20
	きゅうり	5
	ホールコンカーネル(スパイス)	7
	ノンエッグマヨネーズタイプ	3.5
	こいくちしょうゆ	0.5
	穀物酢	1
	食塩	0.06

5月19日

5月20日

5月21日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【白身魚のいそべあげ】		
	ホキ天玉揚げ(青さ入り)40g	1
	揚げ油	3
【野菜のごま酢あえ】		
	ロースハム	5
	キャベツ	30
	カットほうれん草	20
	りょくとうもやし	10
	にんじん	5
	ごま(いり)	0.5
	すりごま	1
	うすくちしょうゆ	0.3
	穀物酢	1.5
	上白糖	0.5
	食塩	0.1
【新たまねぎのみそ汁】		
	冷凍油揚げ	5
	たまねぎ	20
	冷凍ほぐしI/キ茸	5
	中ねぎ	3
	花かつお	1
	いりこ 未選別	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉のたれ焼き】		
	鶏モモ肉	45
	たまねぎ	5
	こいくちしょうゆ	0.8
	食塩	0.2
	清酒(上撰)	0.7
	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	1
	三温糖	0.2
【高野豆腐の煮物】		
	高野豆腐	4
	たまねぎ	5
	にんじん	5
	国産ささがきごぼう	8
	突きこんにやく(黒)	10
	冷凍枝豆むき身	3
	清酒(上撰)	0.4
	三温糖	1
	こいくちしょうゆ	2
	本みりん	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	5
	たまねぎ	12
	冷凍ほぐしI/キ茸	6
	中ねぎ	3
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	1.9
	清酒(上撰)	0.8
	食塩	0.2

【献立名】	食品名	1人分量
【プレーンパン】		
	プレーンパン	1
【牛乳】		
	牛乳	1
【ミートソースパゲッティ】		
	スパゲッティ(ミニ)	30
	まめプラス	3
	豚ひき肉	30
	たまねぎ	12
	ソテーオニオン	20
	にんじん	5
	国産おろしにんにく	0.3
	ホールトマト	12
	トマトケチャップ	8
	デミグラスソース	3
	赤ワイン	1.5
	三温糖	0.3
	食塩	0.3
	こしょう混合	0.01
	ウスターソース	2
	サラダ油	0.5
【ツナと野菜のサラダ】		
	まぐろ油漬け	4
	キャベツ	12
	りょくとうもやし	12
	カットほうれん草	12
	冷凍枝豆むき身	5
	ホールコーン粒(スーパー-スイート)	5
	にんじん	5
	香味たまねぎドレッシング	4
	食塩	0.2

5月22日

5月25日

5月26日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【さばの塩こうじ焼き】		
	さば 40g	1
	塩こうじ	1.8
	清酒(上撰)	0.5
	こいくちしょうゆ	0.3
	本みりん	0.2
【荳わかめの炒め煮】		
	豚モモ	8
	プチさつまあげ(スライス)	5
	冷 細切りくきわかめ	5
	突きこんにやく(黒)	15
	冷凍 千切ごぼう	12
	にんじん	10
	いんげん(すじなし)	2
	こいくちしょうゆ	2
	うすくちしょうゆ	0.3
	清酒(上撰)	0.6
	本みりん	0.4
	三温糖	0.6
	サラダ油	0.3
【厚揚げのみそ汁】		
	冷凍厚揚げ	20
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	カットほうれん草	5
	たまねぎ	12
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【うま煮】		
	豚モモ	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	乱切れんこん	15
	にんじん	12
	板こんにやく	12
	冷凍厚揚げ	20
	冷凍枝豆むき身	3
	こいくちしょうゆ	4
	うすくちしょうゆ	1
	三温糖	1.5
	本みりん	1
	清酒(上撰)	1.5
	サラダ油	0.3
	水	
【キャベツの韓国風磯和え】		
	キャベツ	25
	りょくとうもやし	15
	カットほうれん草	12
	にんじん	5
	きざみのり	0.8
	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
	本みりん	0.4
	食塩	0.1
	ごま油	0.8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【メンチカツ】		
	キャベツ入りメンチカツ40g	1
	揚げ油	5
【アスパラガスのソテー】		
	たまねぎ	10
	キャベツ	15
	ホールコーン(スーパースイート)	5
	アスパラガス	12
	うすくちしょうゆ	0.5
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3
【マカロニスープ】		
	ウイナー	7
	マカロニ	5
	たまねぎ	15
	にんじん	5
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	パセリ(乾)	0.1
	とりがらスープ	3
	白ワイン	1
	うすくちしょうゆ	1.2
	食塩	0.3
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3

5月27日

5月28日

5月29日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【あじフライ】		
	あじフライ	1
	揚げ油	5
【キャベツのサラダ】		
	ロースハム	3
	キャベツ	22
	きゅうり	22
	にんじん	6
	和風ドレッシング(デリシャス)Q	4
【切干大根のみそ汁】		
	冷凍油揚げ	5
	切干大根	2
	たまねぎ	15
	冷凍ほぐしI/茸	5
	中ねぎ	3
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【根菜入りつくね】		
	根菜入りつくね 50g	1
【ごまあえ】		
	カットほうれん草	20
	プチ半月スライス竹輪	8
	キャベツ	18
	りょくとうもやし	15
	すりごま	1
	ごま(いり)	0.5
	こいくちしょうゆ	1
	上白糖	0.6
	食塩	0.1
【豆乳麺のすまし汁】		
	豆乳麺	8
	冷凍豆腐	15
	冷凍かまぼこ	15
	椎茸国産細切スライス	0.3
	根みつば	0.5
	だし昆布	1
	花かつお	1
	清酒(上撰)	1
	食塩	0.3
	うすくちしょうゆ	1.2
	こいくちしょうゆ	0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【豚肉の生姜焼き】		
	豚モモ	45
	国産おろししょうが	0.5
	たまねぎ	15
	こいくちしょうゆ	2.5
	清酒(上撰)	1
	三温糖	0.7
	食塩	0.02
	サラダ油	0.5
【野菜炒め】		
	国産小松菜カット	15
	りょくとうもやし	20
	にんじん	7
	ホルコーンカーネル(スーパーサイト)	7
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	うすくちしょうゆ	1
	清酒(上撰)	0.5
	サラダ油	0.2
【チンゲンサイの五目スープ】		
	鶏モモ肉	8
	たまねぎ	15
	にんじん	4
	きくらげ(スライス)	0.5
	冷凍チンゲンサイ	7
	とりがらスープ	3
	食塩	0.2
	こしょう混合	0.01
	うすくちしょうゆ	1.2
	清酒(上撰)	1
	サラダ油	0.3

5月1日

5月7日

5月8日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉の梅マヨネーズ焼き】		
	鶏モモ肉	50
	乾燥梅	1
	練り梅	1.5
	ノンエッグマヨネーズタイプ	3
	清酒(上撰)	1
	本みりん	1
	こいくちしょうゆ	1.5
【キャベツのドレッシングあえ】		
	キャベツ	20
	りょくとうもやし	14
	きゅうり	10
	ホールコンカーネル(スパイス)	8
	にんじん	4
	コーンクリームドレッシング	4
	食塩	0.1
【ほうれん草のすまし汁】		
	冷凍かまぼこ	12
	カットほうれん草	15
	たまねぎ	10
	冷凍ほぐしI/茸	5
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	1.5
	清酒(上撰)	0.5
	食塩	0.2

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【肉じゃが】		
	牛モモ肉	20
	じゃがいも	50
	にんじん	12
	たまねぎ	30
	突きこんにゃく(白)	12
	高野豆腐	5
	いんげん(すじなし)	3
	サラダ油	0.3
	三温糖	1.8
	本みりん	0.9
	清酒(上撰)	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】		
	おさかなソーセージ	8
	きゅうり	5
	キャベツ	15
	にんじん	5
	カットわかめ	0.8
	りょくとうもやし	15
	穀物酢	2.5
	うすくちしょうゆ	0.8
	上白糖	1.6
	食塩	0.1

【献立名】	食品名	1人分量
【たけのご飯】ご飯		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【たけのご飯】具		
	鶏モモ肉	20
	たけのこ(水煮缶詰)	17
	突きこんにゃく(黒)	12
	冷凍油揚げ	5
	にんじん	5
	冷凍枝豆むき身	3
	サラダ油	0.3
	こいくちしょうゆ	1.5
	三温糖	1.1
	清酒(上撰)	0.9
	本みりん	1.7
	うすくちしょうゆ	2
【牛乳】		
	牛乳	1
【ちくわのお茶揚げ】		
	竹輪	1/4切
	薄力粉	4
	せん茶	0.03
	清酒(上撰)	0.5
	水	3
	揚げ油	3
【豆腐のみそ汁】		
	冷凍豆腐	25
	たまねぎ	10
	冷凍ほぐしI/茸	8
	中ねぎ	2
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

5月11日

5月12日

5月13日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉とじゃが芋のトマト煮】		
	鶏モモ肉	45
	国産おろしにんにく	0.3
	たまねぎ	30
	じゃがいも	50
	ミックスビーンズ	10
	冷凍大豆(県内産)	5
	赤パプリカ	3
	ソテーオニオン	10
	ホールトマト	12
	食塩	0.2
	こしょう混合	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
	サラダ油	0.5
【マカロニサラダ】		
	マカロニ	6
	キャベツ	17
	にんじん	5
	ロースハム	3
	きゅうり	6
	ホールコンカーネル(スーパーソフト)	5
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	1/2エッグマヨネーズタイプ	5
	青じそドレッシング	1

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鮭のみそ焼き】		
	さけ 40g	1
	合わせみそ	2.5
	うすくちしょうゆ	0.8
	清酒(上撰)	1.5
	本みりん	1.5
	三温糖	0.5
【五目煮】		
	冷凍厚揚げ	8
	干ひじき	1
	冷凍大豆(県内産)	10
	干し椎茸	0.3
	冷凍枝豆むき身	3
	にんじん	5
	サイコロニヤク(煮物用1.5角)	12.5
	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
	本みりん	0.5
	清酒(上撰)	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(白)	20
	冷凍かまぼこ	10
	たまねぎ	12
	カットほうれん草	8
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	2.5
	食塩	0.3
	清酒(上撰)	0.8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【チキンカツ】		
	鶏胸肉	50
	清酒(上撰)	0.8
	うすくちしょうゆ	1
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	薄力粉	4
	パン粉	8
	揚げ油	5
【千切り野菜のサラダ】		
	だいこん	20
	切干大根	2
	にんじん	5
	りょくとうもやし	15
	ホールコンカーネル(スーパーソフト)	5
	まぐろ油漬け	5
	ドレッシング かんきつ	4
	すりごま	1
	ごま(いり)	0.5
【キャベツのみそ汁】		
	冷凍厚揚げ	12
	キャベツ	20
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	たまねぎ	10
	花かつお	1
	いりこ 未選別	1
	合わせみそ	8

5月14日

5月15日

5月18日

【献立名】	食品名	1人分量
【ミートボールカレー】ご飯		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【ミートボールカレー】		
	国産鶏と豚のミートボール	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	25
	ソテーオニオン	20
	にんじん	12
	国産おろしにんにく	0.3
	国産おろししょうが	0.3
	とろける給食用カレーフレーク	6
	カレールーフレーク	5
	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	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3
【牛乳】		
	牛乳	1
【新ごぼうの和風マヨネーズ】		
	ごぼう	10
	にんじん	6
	三温糖	0.3
	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	0.3
	まぐろ油漬け	8
	キャベツ	20
	きゅうり	5
	ホールコンカーネル(スーパーソフト)	7
	ノンエッグマヨネーズタイプ	3.5
	こいくちしょうゆ	0.5
	穀物酢	1
	食塩	0.06

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【さばのしょうが煮】		
	さば生姜煮 40g	1
【ほうれんそうのおかか和え】		
	カットほうれん草	20
	りょくとうもやし	20
	きゅうり	5
	にんじん	5
	かつお節(碎片)	1.5
	こいくちしょうゆ	1.3
	上白糖	0.3
	本みりん	0.4
	食塩	0.1
【麩とわかめのみそ汁】		
	おわら麩	1
	カットわかめ	0.8
	たまねぎ	12
	冷凍ほぐししめじ カット	3
	にんじん	5
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【鶏肉のごまだれ焼き】		
	鶏モモ肉	50
	食塩	0.2
	国産おろししょうが	0.3
	国産おろしにんにく	0.3
	ごま(いり)	0.55
	ねりごま	2
	清酒(上撰)	0.5
	こいくちしょうゆ	1
	三温糖	1
	本みりん	1
【もやしの炒め物】		
	りょくとうもやし	15
	キャベツ	20
	カットベーコン	5
	にんじん	5
	国産小松菜カット	7
	うすくちしょうゆ	0.6
	清酒(上撰)	0.4
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.2
【若竹汁】		
	たけのこ(水煮缶詰)	18
	冷凍豆腐	15
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	カットわかめ	0.6
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	2
	清酒(上撰)	0.4
	食塩	0.2

5月19日

5月20日

5月21日

【献立名】	食品名	1人分量
[プレーンパン]		
	プレーンパン	1
[牛乳]		
	牛乳	1
[ミートソースパゲッティ]		
	スパゲッティ (ミニ)	30
	まめプラス	3
	豚ひき肉	30
	たまねぎ	12
	ソテーオニオン	20
	にんじん	5
	国産おろしにんにく	0.3
	ホールトマト	12
	トマトケチャップ	8
	デミグラスソース	3
	赤ワイン	1.5
	三温糖	0.3
	食塩	0.3
	こしょう混合	0.01
	ウスターソース	2
	サラダ油	0.5
[ツナと野菜のサラダ]		
	まぐろ油漬け	4
	キャベツ	12
	りょくとうもやし	12
	カットほうれん草	12
	冷凍枝豆むき身	5
	ホールコーン粒(スーパースイート)	5
	にんじん	5
	香味たまねぎドレッシング	4
	食塩	0.2

【献立名】	食品名	1人分量
[ご飯]		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
[牛乳]		
	牛乳	1
[白身魚のいそべあげ]		
	ホキ天玉揚げ(青さ入り)40g	1
	揚げ油	3
[野菜のごま酢あえ]		
	ロースハム	5
	キャベツ	30
	カットほうれん草	20
	りょくとうもやし	10
	にんじん	5
	ごま(いり)	0.5
	すりごま	1
	うすくちしょうゆ	0.3
	穀物酢	1.5
	上白糖	0.5
	食塩	0.1
[新たまねぎのみそ汁]		
	冷凍油揚げ	5
	たまねぎ	20
	冷凍ほぐしE/茸	5
	中ねぎ	3
	花かつお	1
	いりこ 未選別	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
[ご飯]		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
[牛乳]		
	牛乳	1
[鶏肉のたれ焼き]		
	鶏モモ肉	45
	たまねぎ	5
	こいくちしょうゆ	0.8
	食塩	0.2
	清酒(上撰)	0.7
	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	1
	三温糖	0.2
[高野豆腐の煮物]		
	高野豆腐	4
	たまねぎ	5
	にんじん	5
	国産ささがきごぼう	8
	突きこんにゃく(黒)	10
	冷凍枝豆むき身	3
	清酒(上撰)	0.4
	三温糖	1
	こいくちしょうゆ	2
	本みりん	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	5
	たまねぎ	12
	冷凍ほぐしE/茸	6
	中ねぎ	3
	だし昆布	1
	花かつお	1
	うすくちしょうゆ	1.9
	清酒(上撰)	0.8
	食塩	0.2

5月22日

5月25日

5月26日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【メンチカツ】		
	キャベツ入りメンチカツ40g	1
	揚げ油	5
【アスパラガスのソテー】		
	たまねぎ	10
	キャベツ	15
	ホールコーン粒(スーパーサイズ)	5
	アスパラガス	12
	うすくちしょうゆ	0.5
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3
【マカロニスープ】		
	ウイナー	7
	マカロニ	5
	たまねぎ	15
	にんじん	5
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	パセリ(乾)	0.1
	とりがらスープ	3
	白ワイン	1
	うすくちしょうゆ	1.2
	食塩	0.3
	こしょう混合	0.01
	サラダ油	0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【さばの塩こうじ焼き】		
	さば 40g	1
	塩こうじ	1.8
	清酒(上撰)	0.5
	こいくちしょうゆ	0.3
	本みりん	0.2
【茎わかめの炒め煮】		
	豚モモ	8
	プチさつまあげ(スライス)	5
	冷 細切りくきわかめ	5
	突きこんにやく(黒)	15
	冷凍 千切ごぼう	12
	にんじん	10
	いんげん(すじなし)	2
	こいくちしょうゆ	2
	うすくちしょうゆ	0.3
	清酒(上撰)	0.6
	本みりん	0.4
	三温糖	0.6
	サラダ油	0.3
【厚揚げのみそ汁】		
	冷凍厚揚げ	20
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	カットほうれん草	5
	たまねぎ	12
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【うま煮】		
	豚モモ	30
	じゃがいも	40
	たまねぎ	20
	乱切れんこん	15
	にんじん	12
	板こんにやく	12
	冷凍厚揚げ	20
	冷凍枝豆むき身	3
	こいくちしょうゆ	4
	うすくちしょうゆ	1
	三温糖	1.5
	本みりん	1
	清酒(上撰)	1.5
	サラダ油	0.3
	水	
【キャベツの韓国風磯和え】		
	キャベツ	25
	りょくとうもやし	15
	カットほうれん草	12
	にんじん	5
	きざみのり	0.8
	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
	本みりん	0.4
	食塩	0.1
	ごま油	0.8

5月27日

5月28日

5月29日

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【豚肉の生姜焼き】		
	豚モモ	45
	国産おろししょうが	0.5
	たまねぎ	15
	こいくちしょうゆ	2.5
	清酒(上撰)	1
	三温糖	0.7
	食塩	0.02
	サラダ油	0.5
【野菜炒め】		
	国産小松菜カット	15
	りょくとうもやし	20
	にんじん	7
	ホールコーン粒(スーパーソフト)	7
	食塩	0.1
	こしょう混合	0.01
	うすくちしょうゆ	1
	清酒(上撰)	0.5
	サラダ油	0.2
【チンゲンサイの五目スープ】		
	鶏モモ肉	8
	たまねぎ	15
	にんじん	4
	きくらげ(スライス)	0.5
	冷凍チンゲンサイ	7
	とりがらスープ	3
	食塩	0.2
	こしょう混合	0.01
	うすくちしょうゆ	1.2
	清酒(上撰)	1
	サラダ油	0.3

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【あじフライ】		
	あじフライ	1
	揚げ油	5
【キャベツのサラダ】		
	ロースハム	3
	キャベツ	22
	きゅうり	22
	にんじん	6
	和風ドレッシング(デリシャス)Q	4
【切干大根のみそ汁】		
	冷凍油揚げ	5
	切干大根	2
	たまねぎ	15
	冷凍ほぐしエノキ茸	5
	中ねぎ	3
	いりこ 未選別	1
	花かつお	1
	合わせみそ	8

【献立名】	食品名	1人分量
【ご飯】		
	水稻穀粒(精白米)	80
	強化米(鉄分プラス)	0.24
【牛乳】		
	牛乳	1
【根菜入りつくね】		
	根菜入りつくね 50g	1
【ごまあえ】		
	カットほうれん草	20
	プチ半月スライス竹輪	8
	キャベツ	18
	りょくとうもやし	15
	すりごま	1
	ごま(いり)	0.5
	こいくちしょうゆ	1
	上白糖	0.6
	食塩	0.1
【豆乳麵のすまし汁】		
	豆乳麵	8
	冷凍豆腐	15
	冷凍かまぼこ	15
	椎茸国産細切スライス	0.3
	根みつば	0.5
	だし昆布	1
	花かつお	1
	清酒(上撰)	1
	食塩	0.3
	うすくちしょうゆ	1.2
	こいくちしょうゆ	0.3