

日・曜	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
献立名	牛乳 白飯 平めんビーフンスープ いかのマリネ	牛乳 豆ごはん みそ汁 うの花のいり煮 みかんかん	牛乳 カレーライス 白飯 ビーフカレー グリーンサラダ	牛乳 白飯 沢煮椀 かしこ煮	牛乳 あぶたま丼 白飯 あぶたま丼の具 そうめん汁 きやべつのおえもの	牛乳 ひじきごはん じゃがいものみそ汁 ごぼう天の甘辛煮 きゅうりのあえもの	牛乳 わかめ汁 魚のからあげトトロあんかけ にぎすのからあげ たまねぎと厚揚げのトトロ煮	牛乳 コーンライス ホワイトシチュー ひじきサラダ	牛乳 白飯 うずら卵といかのスープ 豚キムチ	牛乳 白飯 かやくどん ちりめん甘辛煮 さやいんげんのあえもの
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 精白米 75 水 101 平めんビーフン 10 豚肉(スライス) 20 たまねぎ 20 にんじん 15 ちんげん菜 15 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうが 0.3 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 いか(輪・冷) 30 でんぷん 5 たまねぎ 10 にんじん 5 酢 2 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 グリーンピース 10 清酒 5 塩 0.8 水 83 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 おから(冷) 15 鶏肉(若5) 10 油あげ(冷) 2 つぎこん(やく) 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 干し椎茸(スライス) 0.2 サラダ油 0.5 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 1 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 15 みかん果汁 25 寒天(フレーク) 0.6 さとう(上白) 5 水 25	牛乳 1本 精白米 75 水 101 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 にんにく 0.5 サラダ油 1 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ソース(ウスター) 4 ケチャップ 3 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 80 アスパラガス 10 ベーコン 3 きやべつ 20 米油 0.5 酢 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 水 101 豚肉(細切) 25 ゆば(乾) 2 にんじん 15 たけのこ(水煮) 10 えのきだけ 10 たまねぎ 3 みつば 3 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 かんぴょう(乾) 3 干し椎茸(スライス) 0.7 高野豆腐(1/60) 2.2 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2 みりん 0.7 けずりぶし(だし用) 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 水 101 鶏卵 20 油あげ(冷) 5 かまぼこ 5 たまねぎ 20 葉ねぎ 3 しょうゆ(淡) 2.5 さとう(三温) 1.5 みりん 0.5 花かつお 0.3 水 5 そうめん 10 えび(80~120・冷) 20 清酒 1 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 きやべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 65 麦 5 ひじき 2 鶏肉(若5) 10 にんじん 5 干し椎茸(スライス) 0.3 サラダ油 1 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 さとう(三温) 1 水 83 じゃがいも 20 豆腐(冷) 20 油あげ(冷) 5 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 120 ごぼう天 1本 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 きゅうり 30 しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.5 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 わかめ(乾) 0.6 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 緑豆もやし 15 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 水 130 にぎす(ドレス・冷) 40 上新粉 8 てんぷら油 8 たまねぎ 20 厚揚げ(ミニ・冷) 15 しめじ 10 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 けずりぶし(だし用) 1 でんぷん 0.6 水 5	牛乳 1本 精白米 70 ホールコーン(冷) 15 塩 0.8 水 95 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 4 バター(調) 4 牛乳(調) 40 ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 50 ひじき 0.5 まぐろ油漬(フレーク) 10 大豆(むし) 7 きゅうり 10 にんじん 5 しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.1	牛乳 1本 精白米 75 水 101 *うずら卵(水煮) 25 いか(かのこ・冷) 15 清酒 1 たまねぎ 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 干し椎茸(スライス) 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 ほくさいキムチ 5 豚肉(スライス) 20 緑豆もやし 15 にんじん 5 にら 5 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 60 水 81 鶏肉(若5) 10 油あげ(冷) 10 干し椎茸(スライス) 0.5 さとう(三温) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 水 10 うどん(冷) 60 かまぼこ 10 にんじん 15 葉ねぎ 5 さやいんげん 10 しょうゆ(淡) 5 清酒 1 わかめ(乾) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 水 130 しらす干し 7 しょうが 0.1 いりごま 0.3 しょうゆ(濃) 0.7 さとう(三温) 0.7 みりん 0.7 さんしょ 0.01 さやいんげん 10 きやべつ 20 しょうゆ(淡) 1.2 酢 0.8 さとう(三温) 0.2
エネルギー/たんぱく質	608kcal 22.5g	536kcal 18.4g	669kcal 20.6g	513kcal 20.1g	547kcal 21.7g	537kcal 20.7g	623kcal 26.0g	605kcal 21.5g	536kcal 22.1g	506kcal 20.2g



食育の日

※「*」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。
 ※「塩」の使用について: 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

〈5月の食材〉
 ~初夏の食材を
 取り入れています~

グリーンピース アスパラガス さやいんげん 新たまねぎ かつお 初夏の食材は、夏の暑さ対策にピッタリです!!