

(単位: グラム)

日	5月19日 月	5月20日 火	5月21日 水	5月22日 木	5月23日 金	5月24日 月	5月25日 火	5月26日 水	5月27日 木	5月28日 金	5月29日 土	5月30日 日
献 立 及 び 材 料 (小 学 校 中 学 年)	麦ごはん	山菜五目ごはん	胚芽コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん
	精米 70	なたね油 0.3	胚芽コッペパン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	精米 70	普通パン(粉55g) 55	精米 70	精米 70	精米 70	精米 70
	米粒麦 7	おろししょうが 0.5	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	牛乳200ml	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7	米粒麦 7
	牛乳200ml	鶏もも肉 20	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml	牛乳200ml
	牛乳200ml 206	料理酒 1	明宝ソーセージ 30	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	鶏肉のから揚げレモンソース	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206	牛乳200ml 206
	シュウマイ	にんじん 10	明宝ソーセージ 30	いかフリッター	めばるの袖庵焼き	大豆ハンバーグのおろしたれ	さけの西京みそ焼き	鶏むね肉 50	お茶きな粉豆	あじの開きフライ		
	シュウマイ 36	山菜ミックス 15	春野菜のスープ	いかフリッター 40	めばるの袖庵漬 50	大豆ハンバーグ 50	さけ西京みそ漬 50	料理酒 1	煎り大豆 12	あじ開きフライ 40		
	マーボー豆腐	沢あざみ 5	なたね油 0.3	なたね油 4	たぬき汁	三温糖	根菜汁	おろししょうが 0.4	三温糖 5	なたね油 4		
	なたね油 0.25	油揚げ 4	じゃがいも 25	めった汁	なたね油 0.25	いづくししょうゆ 2	ごま油 0.3	かたくり粉 10	水 1.5	豚汁		
	おろしにんにく 0.4	水 90	にんじん 10	豚もも肉 10	おろししょうが 0.3	みりん 2	ごぼう 15	なたね油 5	きなこ 0.3	豚もも肉 15		
	おろししょうが 0.4	三温糖 1	水 120	おろししょうが 0.3	にんじん 10	だいこん 5	だいこん 20	みりん 1.7	粉末茶 0.2	ごぼう 8		
	トウバンジャン 0.2	こいくちしょうゆ 4.8	スープストック 1.5	だいいん 15	こんにゃく 20	かたくり粉 0.2	水 110	こいくちしょうゆ 4	なたね油 0.2	だいいん 20		
	豚ミンチ 25	液体だし 0.5	こしょう 0.01	にんじん 10	えのきたけ 10	水 1	豆腐 30	三温糖 4	カレーライス	にんじん 8		
	たまねぎ 40	アルファ化米 50	アスパラガス 8	さつま芋 15	油揚げ 3	わかめスープ	こいくちしょうゆ 5	レモン果汁 2	なたね油 0.25	こんにゃく 10		
	たけのこ 15	牛乳200ml	キャベツ 25	水 110	水 130	たまねぎ 25	液体だし 1.5	ミネストローネ	おろしにんにく 1	水 110		
	水 20	牛乳200ml 206	※粉アルファ化米マカロニ	ミックスみそ 5	ごぼう天 15	塩 0.25	油揚げ 5	なたね油 0.3	豚もも肉 20	豆みそ 8		
	三温糖 1	うの花コロッケ	塩 0.1	孫六みそ 4	こいくちしょうゆ 3.5	中華だし 2	ねぎ 5	たまねぎ 15	たまねぎ 40	溶き水 13		
	塩 0.12	うの花コロッケ 40	さやえんどう 5	溶き水 13	液体だし 1.2	こいくちしょうゆ 0.6	えのきたけ 8	三温糖 2	じゃがいも 20	じゃがいも 25		
	中華だし 1	なたね油 4	チキンピーンズ	液体だし 1.1	かたくり粉 0.6	えのきたけ 8	三温糖 2	じゃがいも 20	じゃがいも 25	豆腐 20		
	豆みそ 3	すまし汁	なたね油 0.3	油揚げ 5	溶き水 5	かまぼこ 8	料理酒 4	こしょう 0.01	粉チーズ 2	ねぎ 5		
こいくちしょうゆ 3.3	水 130	おろしにんにく 0.4	豆腐 20	塩 0.3	キャベツ 20	うすくちしょうゆ 3	スープストック 2.5	カレーパウダー 0.1	ブロッコリーのおかかあえ			
酒 2	さば節だしパック 2	鶏もも肉 12	キャベツの昆布あえ	ねぎ 5	乾燥わかめ 0.7	おろししょうが 0.8	水 110	水 66	ブロッコリー 40			
冷凍豆腐 60	えのきたけ 8	たまねぎ 40	キャベツ 30	高野豆腐の卵とじ	チャブチ	鶏ミンチ 35	トマト水煮 12	チャツネ 2	花かつお 0.5			
かたくり粉 1	しめじ 8	マッシュルーム 8	こまつな 5	なたね油 0.25	なたね油 0.3	にんじん 20	トマトピューレー 3	ウスターソース 3	こいくちしょうゆ 2			
溶き水 4.5	かまぼこ 8	大豆水煮 20	りよくとうもやし 10	鶏むね肉 15	豚もも肉 18	いり卵 15	オレガノチップ 0.01	米粉カレーウ 12	三温糖 0.5			
ねぎ 5	豆腐 30	三温糖 0.7	塩昆布 2	たまねぎ 20	酒 0.2	みつば 5	ひよこ豆 8	溶き水 26	ヨーグルト			
ごま油 0.3	うすくちしょうゆ 4.6	スープストック 0.3		乾しいたけ 0.5	おろししょうが 0.1		キャベツ 15	牛乳 20	ヨーグルト 50			
三色あえ	乾燥わかめ 0.5	こしょう 0.01		水 36	おろしにんにく 0.1		だいこんのサラダ	アスパラサラダ				
りよくとうもやし	こまつな 3	水 20		三温糖 1.4	トウバンジャン 0.1		きゅうり 40	キャベツ 30				
にんじん 8	豆乳プリンタルト	トマトケチャップ 3		塩 0.15	にんじん 10		きゅうり 5	アスパラガス 15				
きゅうり 5	豆乳プリンタルト 25	トマトピューレー 12		うすくちしょうゆ 3	乾しいたけ 0.5		赤ピーマン 5	とうもろこし 8				
こいくちしょうゆ 2.5		デミグラスソース 1		液体だし 0.7	たけのこ 4		黄ピーマン 5	ごまドレッシングボトル				
三温糖 1.8		こいくちしょうゆ 0.8		むき枝豆 3	大豆もやし 15		和風ドレッシング					
塩 0.1		ハヤシルウ 2.9		高野豆腐 6	酒 1		煮食減塩和風ドレッシング	8				
こしょう 0.01		溶き水 8		米粉 0.1	三温糖 0.3							
なたね油 0.3				溶き水 1	中華だし 0.5							
穀物酢 2				液卵 20	こいくちしょうゆ 1							
				アメリカンチェリー	オイスターソース 0.8							
				アメリカンチェリー 20	こまつな 4							
					えんどうはるさめ 6							
					ごま油 0.5							
	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分	エネルギー 塩分
	617 2.1	591 2.4	633 3.1	613 2	603 2.6	627 2.3	629 2.1	621 3.2	654 1.9	615 1.8		

X(|@twitter)