

様

(5)

2024、5月分予定献立

保護者確認欄

乳製品

※5月は乳製品の使用はありません。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		1 米飯	2 米飯	3
		新茶のかき揚げ ほうれんそうの和え物 はものみそ汁	焼肉風 わかめスープ	
6	7 米飯	8 減量パン	9 米飯	10 米飯
	すずきのごま揚げ 小松菜のおひたし わかめと豆腐のみそ汁	チリコンカン 海と畑のサラダ 河内晩柑(個包装)	親子丼 ほうれんそうのいろどり和え	ホイコーロー トックスープ
13 減量パン	14 米飯	15 米飯	16 麦ご飯	17 米飯
ミンチカツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ	たまご焼き きゅうりの梅おかか和え 筑前煮	豚肉とキムチの炒め物 なめこ汁	チキンカレー ツナサラダ	さばのみそ煮 スナップえんどう ちゃんこ汁
20 減量パン	21 米飯	22 減量黒糖パン	23 たけのご飯	24 米飯
ポークチャップ さつまいもサラダ(小袋ごまドレッシング) コンソメスープ	牛肉とピーマンの炒め物 野菜のみそ汁	鶏肉のフレーク焼き 添え野菜 豆乳スープ	いかの天ぷら ひじきの煮物 沢煮椀	照焼き肉団子 チンゲンサイとコーンの和え物 卵スープ
27 減量パン	28 米飯	29 米飯	30 米飯	31 米飯
インディアン焼きそば フルーツよせ	焼き魚(はまち) たくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ	じゃんじゃん豆腐 すり身団子スープ	牛丼 おかひじきサラダ	鶏肉のうまい揚げ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃだんごのみそ汁

※牛乳(パック)は毎日つきます。

			1(水)			2(木)			3(金)					
			米飯 新茶のかき揚げ ほうれんそうの和え物 はものみそ汁			米飯 焼肉風 わかめスープ			/					
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			せん茶(荒め)	0.8	0.96	豚肉ももスライス	25	30						
			水	2.2	2.64	牛肉ももばらスライス	25	30						
			きざみするめ	3.5	4.2	米ぬか油	0.5	0.6						
			水	5.5	6.6	キャベツ	50	60						
			たまねぎ	20	24	にんじん	8	9.6						
			にんじん	10	12	たまねぎ	15	18						
			天外天塩	0.1	0.12	にんにく	0.9	1.08						
			天ぷら粉	16	19.2	しょうが	0.8	0.96						
			水	8.7	10.44	ケチャップ	2	2.4						
			米ぬか油	6.5	7.8	りんご	2.5	3						
			ほうれんそう	15	18	いりごま	0.9	1.08						
			冷凍ほうれんそう	15	18	八丁みそ	1.7	2.04						
			キャベツ	15	18	こいくちしょうゆ	4.1	4.92						
			にんじん	3	3.6	本みりん	0.9	1.08						
			上白糖	0.4	0.48	清酒	0.9	1.08						
			うすくちしょうゆ	2.5	3	ウスターソース	2.1	2.52						
			はも2cmカット	30	36	上白糖	1.7	2.04						
			たまねぎ	30	36	塩蔵わかめ	1.5	1.8						
			にんじん	9	11	たまねぎ	10	12						
			油揚げ	2	3.3	焼きかまぼこ	6	7						
			葉ねぎ	3.5	4.2	にんじん	10	12						
			出し昆布	0.5	0.5	葉ねぎ	3.5	3.5						
			削り節 3号だし	3	3	丸鶏スープベースHD	15	15						
			みそ	7.25	7.4	天外天塩	0.12	0.13						
						こしょう	0.02	0.03						
						うすくちしょうゆ	4.8	4.9						
						ごま油	0.2	0.22						

2024、5

No.2

6(月)			7(火)			8(水)			9(木)			10(金)		
			米飯			減量パン			米飯			米飯		
			すずきのごま揚げ			チリコンカン			親子丼			ホイコーロー		
			小松菜のおひたし			海と畑のサラダ			ほうれんそうのいろどり和え			トックスープ		
			わかめと豆腐のみそ汁			河内晩柑(個包装)								
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
			すずき切身	40g	50g	豚ひき肉	30	36	鶏もも皮つき	30	35	豚肉ももスライス	30	36
			こいくちしょうゆ	2	2.4	米ぬか油	0.2	0.24	米ぬか油	0.2	0.25	豚肉ばらスライス	20	24
			清酒	2	2.4	たまねぎ	47	56.4	鶏卵	34	38	米ぬか油	0.4	0.45
			本みりん	2	2.4	にんじん	18	21.6	たまねぎ	75	85	キャベツ	50	60
			でんぷん	5	6	ピーマン	4.25	5.1	にんじん	15	18	根深ねぎ	10	12
			いりごま	2	2.4	蒸し大豆	30	36	乾しいたけ	0.6	0.7	ピーマン	10	12
			米ぬか油	5	6	にんにく	0.3	0.36	おつゆふ	1.5	1.6	赤ピーマン	5	6
						ウスターソース	2.5	3	葉ねぎ	4.5	4.5	しょうが	0.3	0.36
						ケチャップ	10	12	三温糖	1.3	1.45	にんにく	0.3	0.36
			こまつな	34	40.8	トマトピューレ	20	24	うすくちしょうゆ	2.5	2.8	上白糖	1.2	1.3
			もやし	23	27.6	チリパウダー	0.01	0.01	こいくちしょうゆ	4	4.6	こいくちしょうゆ	2.3	2.76
			上白糖	0.22	0.26	天外天塩	0.3	0.36	清酒	0.5	0.5	清酒	0.5	0.6
			うすくちしょうゆ	2.7	3.24	こしょう	0.02	0.02	本みりん	0.5	0.5	本みりん	0.5	0.6
						パセリ	0.9	1.08	削り節 3号だし	2	2	八丁みそ	2.5	3
			木綿豆腐	40	45							テンメンジャン	1	1.2
			たまねぎ	20	24	キャベツ	17	20.4	ほうれんそう	15	18	ごま油	0.4	0.5
			塩蔵わかめ	1.2	1.4	きゅうり	10	12	冷凍ほうれんそう	15	18	トウバンジャン	0.2	0.4
			葉ねぎ	3.5	3.5	まぐろ油漬け	15	18	スクール糸かまぼこ	8	9.6	でんぷん	0.44	0.53
			出し昆布	0.6	0.6	にんじん	5	6	ぶなしめじ	5	6			
			削り節 3号だし	4	4	冷凍ホールコーン	5	6	キャベツ	17	20.4	トック	25	30
			みそ	7.25	7.4	乾しひじき	1.5	1.8	にんじん	5	6	にんじん	6	7
						うすくちしょうゆ	2.2	2.64	うすくちしょうゆ	2.8	3.36	えのきたけ	7	9
						米酢	2.8	3.36	上白糖	0.38	0.46	にら	3	3
						上白糖	1.2	1.44				丸鶏スープベースHD	15	15
						河内晩柑(個包装)40g	1袋	1袋				天外天塩	0.12	0.13
												うすくちしょうゆ	4.2	4.3

13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(金)		
減量パン ミンチカツ キャベツのカレー味 ミネストローネスープ			米飯 たまご焼き きゅうりの梅おかか和え 筑前煮			米飯 豚肉とキムチの炒め物 なめこ汁			麦ご飯 チキンカレー ツナサラダ			米飯 さばのみそ煮 スナップえんどう ちゃんこ汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
淡路牛ミンチカツ 60g <small>(乳・卵不使用)</small>	1個	1個	たまご焼き50g	1個	1個	豚肉ももスライス	30	36	鶏もも皮つき	30	35	さば切身 50g	1切れ	1切れ
米ぬか油	6	6	きゅうり	30	36	豚肉ばらスライス	20	24	米ぬか油	0.3	0.3	みそ	4.5	4.5
キャベツ	34	40.8	乾燥カリカリ梅	0.4	0.48	米ぬか油	0.5	0.6	にんじん	20	22	三温糖	4.8	4.8
にんじん	5	6	花かつお	0.5	0.6	はくさいキムチ	10	12	たまねぎ	60	65	清酒	2	2
カレー粉	0.04	0.05	うすくちしょうゆ	0.7	0.84	キャベツ	34	40.8	じゃがいも	54	63	本みりん	2	2
天外天塩	0.18	0.22	上白糖	0.5	0.6	大豆もやし	15	18	マッシュルーム	4	5	こいくちしょうゆ	2.2	2.2
豚肉ももスライス	10	15	鶏もも皮つき	25	30	ぶなしめじ	10	12	給食用カレーフレーク	16	18	しょうが	1.6	1.6
米ぬか油	0.2	0.25	米ぬか油	0.3	0.36	オイスターソース	0.5	0.6	ウスターソース	2	2.2	水	25	25
ベーコン	5	7	にんじん	23	27.6	清酒	0.5	0.6	ケチャップ	2	2	スナップえんどう	20	24
ABCマカロニ	3	3.5	ごぼう	27	32.4	こいくちしょうゆ	3	3.6	りんご	3	3	冷凍ホールコーン	4	4.8
じゃがいも	35	40	れんこん水煮	20	24	なめこ	8	10	赤ワイン	0.5	0.6	天外天塩	0.1	0.12
たまねぎ	20	25	乾しいたけ	0.4	0.48	木綿豆腐	40	45	天外天塩	0.2	0.25	ガラムマサラ	0.01	0.04
にんじん	9	10	さつま揚げ	10	12	にんじん	10	12	ココナッツミルク	2.5	3	ココナッツミルク	2.5	3
トマトホール缶	10	12	冷凍絹厚揚げ	10	12	乾燥湯葉	1	1.2						
パセリ	0.45	0.45	板こんにゃく	25	30	根深ねぎ	10	12	鶏つくね	30	35	はくさい	20	24
丸鶏スープベースHD	12	12	冷凍さやいんげん	5	6	みそ	7.25	7.4	キャベツ	25	30	チンゲンサイ	15	18
天外天塩	0.62	0.68	三温糖	1.5	1.8	煮干し	4	4	にんじん	5	6	塩蔵わかめ	1.2	1.2
こしょう	0.02	0.03	うすくちしょうゆ	2.4	2.88				まぐろ油漬	15	18	スープベースチキン	15	15
			こいくちしょうゆ	2.1	2.52				きゅうり	10	12	天外天塩	0.2	0.22
			清酒	0.5	0.6				セロリー	2	2.4	うすくちしょうゆ	3.5	3.8
			本みりん	0.5	0.6				いりごま	0.6	0.72			
									うすくちしょうゆ	2.3	2.76			
									米酢	2.6	3.12			
									上白糖	0.9	1.08			
									ごま油	0.45	0.54			
									米粒麦	9.7	12.5			

27(月)			28(火)			29(水)			30(木)			31(金)		
減量パン インディアン焼きそば フルーツよせ			米飯 焼き魚(はまち) たくあんのごま和え 高野豆腐の卵とじ			米飯 じゃんじゃん豆腐 すり身団子スープ			米飯 牛丼 おかひじきサラダ			米飯 鶏肉のうまい揚げ ブロッコリーのおかか和え かぼちゃだんごのみそ汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
焼きそばめん	28	33.6	焼きそばめん	28	33.6	豚肉ももスライス	20	24	牛肉ももばらスライス	40	48	鶏もも皮つき	60	72
豚肉ばらスライス	20	24	はまち切身	40g	50g	米ぬか油	0.2	0.24	たまねぎ	70	84	にんにく	0.24	0.29
キャベツ	34	40	天外天塩	0.16	0.2	がんとどき	30	36	にんじん	16	19.2	しょうが	0.24	0.29
もやし	20	25	千切だいこん漬け	12	14.4	板こんにやく	25	30	おつゆふ	1.9	2.28	清酒	0.96	1.15
たまねぎ	15	18	きゅうり	12	14.4	たまねぎ	40	48	しらたき	35	42	こいくちしょうゆ	0.96	1.15
にんじん	15	16	いりごま	0.4	0.48	にんじん	10	12	葉ねぎ	5	6	でんぷん	10.4	12.48
にら	3	3.5	高野豆腐	10	12	根深ねぎ	4	4.8	米ぬか油	0.5	0.6	米ぬか油	6	7.2
葉ねぎ	3	3.5	鶏卵	26	31.2	乾しいたけ	0.5	0.6	三温糖	1.5	1.8	いりごま	0.5	0.6
お好みソース	7	8	鶏もも皮つき	20	24	しょうが	0.4	0.48	こいくちしょうゆ	3.2	3.84	上白糖	0.8	0.96
ウスターソース	4.8	6	にんじん	14	16.8	みそ	2.8	3.36	うすくちしょうゆ	3.2	3.84	こいくちしょうゆ	2.6	3.12
天外天塩	0.17	0.2	たまねぎ	55	66	こいくちしょうゆ	3	3.6	清酒	1	1.2	本みりん	2.6	3.12
こしょう	0.02	0.04	冷凍さやいんげん	5	6	三温糖	1.95	2.34	本みりん	1	1.2	米酢	1.15	1.38
あおのり	0.25	0.3	うすくちしょうゆ	4.5	5.4	清酒	1	1.2	蒸しささみ	15	18	水	2.4	2.88
カレー粉	0.2	0.24	こいくちしょうゆ	1.5	1.8	野菜ミックスボール	30	35	おかひじき	18	21.6	ブロッコリー	10	12
米ぬか油	0.5	0.6	三温糖	1.3	1.56	根深ねぎ	10	12	にんじん	3	3.6	冷凍ブロッコリー	20	24
みかん缶	15	18	本みりん	0.5	0.6	チンゲンサイ	15	18	うすくちしょうゆ	2.5	3	花かつお	0.5	0.6
パインアップル缶	20	24	清酒	0.5	0.6	塩蔵わかめ	1.2	1.2	米酢	2.1	2.52	うすくちしょうゆ	1.8	2.16
黄桃缶	20	24	削り節 3号だし	1	1.2	丸鶏スープベースHD	15	15	上白糖	0.9	1.08	かぼちゃもち	25	30
野菜入りファイバーゼリー	15	18	うすくちしょうゆ	3.5	3.8	天外天塩	0.2	0.22	ごま油	0.5	0.6	たまねぎ	15	18
ナタデココ	20	24										にんじん	12	14.4
上白糖	2	2.4										油揚げ	3	3.6
水	3	3.6										葉ねぎ	3.5	3.5
												煮干し	4	4
												みそ	7.25	7.4