

献立予定表

2026年5月度

1(金)		7(木)		8(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)		18(月)		19(火)	
雑穀ごはん		麦ごはん		玄米ごはん		うどん		瑞浪米ごはん		米粉コッパパン		麦ごはん		もち米入りごはん		ソフト麺		筍ごはん	
精白米	66	委託麦飯	169	精白米	66	うどん	200	精白米	79	米粉パン	84	委託麦飯	169	精白米	64	ソフトめん	180	精白米	65
十六雑穀米	5.5	牛乳		玄米	12	牛乳		水	119	牛乳		牛乳		がちっともち玄米	6.4	牛乳		おおむぎ	6.5
水	108	牛乳	206	水	117	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	牛乳	206	水	106	牛乳	206	水	99
牛乳		春巻き		牛乳		ししゃもの緑茶天ぷら		牛乳	206	サーモンのバジル焼き		豚とポテのみそ和え		牛乳		フライドポテト&フランクフルト		うすくちしょうゆ	1.6
牛乳	206	春巻き	35	牛乳	206	ししゃも	19	和風おろしハンバーグ		ぎんざけ	50	豚モモ	45	牛乳	206	鶏肉のごまだれかけ		酒	1
かつおのあんからめ		米油	4	ささみのレモン風味		小麦粉	2	ハンバーグ	60	なたね油	1	おろししょうが	0.2	フレンチポテト	35	若鶏もも肉	60	本みりん	0.3
かつお	50	チンゲン菜のサラダ		鶏ささ身	45	小麦粉	8	三温糖	1.3	食塩	0.2	うすくちしょうゆ	0.5	フランクフルト	25	食塩	0.1	なたね油	0.5
うすくちしょうゆ	1	にんじん	5	酒	2	ベーキングパウダー	0.1	こいくちしょうゆ	1.8	黒こしょう	0.04	酒	1	米油	3	白こしょう	0.01	若鶏もも肉	15
酒	2	チンゲンサイ	35	食塩	0.1	せん茶	0.4	本みりん	1	バジル	0.08	でんぱん	4.8	食塩	0.1	白こしょう	0.01	たけのこ	20
おろししょうが	2	きゅうり	10	白こしょう	0.02	米油	3	酒	1	ガーリック	0.1	じゃがいも	30	白こしょう	0.01	油揚げ	5	和風だしの素	0.5
でんぱん	8	赤ピーマン	3	でんぱん	6	切り干し大根の煮付け		だいこん	20	こいくちしょうゆ	0.8	米油	5	青のり粉	0.1	三温糖	0.5	三温糖	0.5
米油	4	玉葱ドレッシング	6	米粉	3	なたね油	0.5	五目大豆		白ワイン	1.5	合わせみそ	2.3	なたね油	0.1	本みりん	2.5	酒	1
三温糖	3.2	麻婆豆腐		米油	4	竹輪スライス	5	大豆	13	オリーブ油	1	中ざら糖	2.5	本みりん	2.5	三温糖	1.8	どうもろこし	10
こいくちしょうゆ	2.8	ごま油	0.2	中ざら糖	4	にんじん	5	食塩	0.2	アスパラガスのサラダ		本みりん	1	三温糖	1.8	こいくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	1.5
水	7.5	おろししょうが	1	うすくちしょうゆ	1	干し椎茸	1	にんじん	7	どうもろこし	13	酒	4	こいくちしょうゆ	2	きゅうり	10	牛乳	206
塩昆布和え		にんにく	0.5	レモン	3	切干だいこん	5	たけのこ	5	アスパラガス	15	水	3	水	3	きゅうり	10	牛乳	206
はくさい	54	豚ひき肉	20	水	4	水	15	こんにゃく	7	キャベツ	28	彩り和え		でんぱん	0.2	イタリアンドレッシング	6	鯖の漬け焼き	
きゅうり	9	若鶏むね肉	10	ゆかり和え		中ざら糖	1.9	こんが	0.5	マヨネーズ	6	にんじん	10	白いりごま	1	ツナトマトソース		さわら	50
塩こんが	1	たまねぎ	20	キャベツ	26	和風だしの素	0.3	中ざら糖	2.5	ミネストローネ		キャベツ	25	白すりごま	1	なたね油	0.1	おろししょうが	0.2
昆布茶	0.2	食塩	0.1	にんじん	6	酒	1	和風だしの素	0.35	オリーブ油	0.2	こまつな	15	おかか和え		おろししょうが	0.2	こいくちしょうゆ	1.2
若竹汁		白こしょう	0.02	きゅうり	8	本みりん	1	こいくちしょうゆ	1	にんにく	0.2	こいくちしょうゆ	1.5	きゅうり	10	にんにく	0.2	本みりん	1
水	120	干し椎茸	1	千切だいこん漬	8	本みりん	1	本みりん	1	にんにく	0.2	本みりん	1	にんじん	10	たまねぎ	40	酒	2
厚削り節	2.5	エリンギ	12	ゆかり粉	0.2	さいいんげん	4	水	14	にんじん	10	三温糖	0.5	キャベツ	30	にんじん	25	なたね油	0.5
たけのこ	20	三温糖	3	たまぎ汁		山菜うどんの汁		かぼちゃのみそ汁		だいこん	20	和風だしの素	0.07	水	90	水	90	磯和え	
本みりん	1	鶏ガラスープ	0.7	水	100	水	130	水	120	カットマト	40	とろろ昆布汁		本みりん	1	オイルツナ	15	にんじん	10
うすくちしょうゆ	3.2	甜面醬	1	厚削り節	2.5	厚削り節	3	煮干し	2.5	水	120	厚削り節	2.5	三温糖	0.4	レンズまめ	4	キャベツ	20
食塩	0.15	コチュジャン	0.1	だいこん	9	若鶏もも肉	20	かぼちゃ	15	キャベツ	20	水	150	和風だしの素	0.1	コンソメスープの素	0.35	ほうれんそう	18
木綿豆腐	20	赤みそ	3	えのきたけ	5	焼きかまぼこ	6	はくさい	15	ひよこまめ	4	焼きかまぼこ	8	花かつお	0.5	トマトケチャップ	9	本みりん	1
ねぎ	10	こいくちしょうゆ	2	ごぼう	12	干し椎茸	1	ミニ厚揚げ	12	レンズまめ	4	ばなしめじ	8	合わせみそ汁		ウスターソース	3	こいくちしょうゆ	2
わかめ	0.3	冷凍サイコロ豆腐	100	こんにゃく	10	わらび(水煮)	9	白みそ	7.5	コンソメスープの素	0.8	たまねぎ	20	水	120	食塩	0.03	上白糖	0.5
かしわもち	40	トウバンジャン	0.1	さんつま揚げ	13	ぜんまい(水煮)	9	こまつな	10	白こしょう	0.01	木綿豆腐	15	煮干し	2.5	白こしょう	0.01	焼ばらのり	0.3
かしわもち	40	水	15	うすくちしょうゆ	3.6	油揚げ	3	ねぎ	6	白こしょう	0.01	食塩	0.1	もやし	10	トマトピューレ	14	呉汁	
		でんぱん	2.5	食塩	0.18	はくさい	10	わかめ	0.2	マカロニ	2.5	うすくちしょうゆ	3	さといも	16	エリンギ	10	煮干し	2.5
		ねぎ	10	酒	1	酒	1					ねぎ	6	油揚げ	2	水	20	えのきたけ	7
				木綿豆腐	15	食塩	0.1					とろろ昆布	1	合わせみそ	8	ハヤシルウ	4	はくさい	20
				おろししょうが	0.6	こいくちしょうゆ	6							木綿豆腐	15	でんぱん	4	木綿豆腐	20
				ねぎ	6	本みりん	3							ねぎ	6			日吉みそ	8
						ねぎ	8							わかめ	0.2			大豆	3.5
																		食塩	0.03
																		ねぎ	6
																		わかめ	0.3
																		水	120

20(水)		21(木)		22(金)		25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)	
麦ごはん		麦ごはん		餃子めし		ラーメン		玄米ごはん		食パン		麦ごはん		もち米入りごはん	
委託麦飯	169	委託麦飯	169	精白米	57	ラーメン	180	精白米	66	食パン	84	委託麦飯	169	精白米	64
牛乳		牛乳		おおむぎ	5.8	牛乳		玄米	12	牛乳		牛乳		がちっともち玄米	6.4
牛乳	206	牛乳	206	水	94	牛乳	206	水	117	牛乳	206	牛乳	206	水	106
シーフードカレー		瑞浪ポーノボークの生姜焼き		こいくちしょうゆ	1	フライドチキン		牛乳		オムレツの		鱈フライ		牛乳	
なたね油	0.2	豚モモ	65	酒	1.5	若鶏もも肉	50	牛乳	206	トマトソースかけ		あじ	40	牛乳	206
にんにく	0.5	しょうが	1	本みりん	0.3	食塩	0.1	揚げだし豆腐	65	オムレツ	50	小麦粉	1	ビビンバの具	
おろししょうが	0.5	酒	1	なたね油	0.3	白こしょう	0.03	揚げだし豆腐	65	なたね油	0.1	小麦粉	6	なたね油	0.5
シーフードミックス	25	酒	1	おろししょうが	0.5	ガーリック	0.06	米油	5	オリーブ油	0.15	食塩	0.18	おろししょうが	1
いか	10	なたね油	1	にんにく	0.3	パプリカ	0.13	水	16	にんにく	0.08	白こしょう	0.01	にんにく	0.5
白ワイン	1.2	なたね油	0.3	豚ひき肉	15	米粉	3	厚削り節	0.6	カットマト	10	パン粉	11	豚モモ	50
なたね油	0.4	たまねぎ	30	酒	0.5	でんぱん	4	上白糖	1	三温糖	1.5	米油	4	酒	1
たまねぎ	50	しょうが	0.8	たまねぎ	5	米油	3	本みりん	1	トマトケチャップ	3.5	ウスターソース	5	ぜんまい(水煮)	5
にんじん	10	本みりん	1.8	キャベツ	5	華風和え		うすくちしょうゆ	2.3	こいくちしょうゆ	0.8	ゆでキャベツ		だいずもやし	10
じゃがいも	30	こいくちしょうゆ	2	鶏ガラスープ	0.3	にんじん	5	食塩	0.05	水	2	キャベツ	30	三温糖	0.9
水	50	金平ごぼう		こいくちしょうゆ	1.7	チンゲンサイ	25	おろししょうが	0.2	ジャーマンポテト		にんじん	5	こいくちしょうゆ	1.8
マッシュルーム	8	なたね油	0.3	食塩	0.05	こまつな	25	ねぎ	4	オリーブ油	0.2	きゅうり	10	本みりん	1
レンズまめ	8	ごぼう	30	にら	3	こいくちしょうゆ	1.8	筍の土佐煮		にんにく	0.08	けんちん汁		オイスターソース	0.9
ロリエ	0.02	にんじん	10	牛乳		穀物酢	2	水	9	じゃがいも	45	なたね油	0.2	白菜キムチ	10
カレー粉	0.6	赤こんにゃく	7	牛乳	206	三温糖	2	厚削り節	0.5	ベーコン	10	ごぼう	13	にら	5
スープストック	0.5	中ざら糖	1	豆腐ナゲット		ごま油	0.5	三温糖	1.5	たまねぎ	30	こんにゃく	10	ナムル	
チャツネ	2	和風だしの素	0.1	豆腐ナゲット	40	塩ラーメンの汁		こいくちしょうゆ	2	パセリ	0.03	水	100	にんじん	5
トマトケチャップ	6	水	7	なたね油	0.8	なたね油	0.1	たけのこ	30	食塩	0.1	厚削り節	2.5	だいこん	30
ウスターソース	8	こいくちしょうゆ	1.4	春雨のサラダ		豚モモ	15	ふき(水煮)	10	黒こしょう	0.02	にんじん	5	ほうれんそう	20
こいくちしょうゆ	0.3	白いりごま	0.7	はるさめ	3.5	水	140	本みりん	1	肉団子スープ		さといも	15	コチュジャン	0.1
ソテードオニオン	3	ごま油	0.6	にんじん	6	もやし	10	花かつお	0.5	水	120	酒	1	こいくちしょうゆ	1.8
牛乳	15	日吉みそ汁		こまつな	25	なると	5	豚汁		肉団子	35	うすくちしょうゆ	3	穀物酢	1.5
米粉	4	水	120	きゅうり	10	たけのこ	6	豚モモ	25	たまねぎ	20	食塩	0.15	三温糖	1.1
でんぱん	2	煮干し	2	こいくちしょうゆ	1.9	きくらげ	0.35	酒	2	にんじん	10	木綿豆腐	20	ごま油	1.5
シュレッドチーズ	2	もやし	10	穀物酢	1.8	はくさい	20	ごぼう	7	キャベツ	15	ねぎ	8	わかめスープ	
チョコタフィー		えのきたけ	5	三温糖	2	どうもろこし	5	だいこん	15	コンソメスープの素	1.1			冷凍サイコロ豆腐	20
大豆	10	ミニ厚揚げ	12	ごま油	1	中華だし	0.33	にんじん	5	食塩	0.08			どうもろこし	10
上白糖	6	日吉みそ	8	中華コンソメ		塩ラーメンスープ	6	たまねぎ	10	白こしょう	0.01			鶏ガラスープ	1
ピュアココア	0.9	こまつな	15	水	130	食塩	0.02	赤こんにゃく	7	うすくちしょうゆ	0.5			食塩	0.1
水	1.2	ねぎ	6	どうもろこし	12	ねぎ	8	じゃがいも	15	こまつな	10			白こしょう	0.01
大根サラダ		わかめ	0.3	どうもろこし	15	わかめ	0.3	水	80					うすくちしょうゆ	1.2
だいこん	40			チキンささみ水煮	10			煮干し	2.5					でんぱん	1
きゅうり	10			冷凍サイコロ豆腐	20			はくさい	10					チンゲンサイ	15
わかめ	0.3			チンゲンサイ	20			赤みそ	6					わかめ	0.4
マヨネーズ	6			鶏ガラスープ	0.9			ねぎ	6					水	120
				食塩	0.05					</					