

	2024年 5月 20日(月)	5月 21日(火)	5月 22日(水)	5月 23日(木)	5月 24日(金)	5月 25日(土)	5月 26日(日)
朝	◆ごはん(学) 米 ◆赤魚の煮付け(学) 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ◆もやしニラ炒め(学) もやし にんじん にら ツナ ごま油 顆粒中華だし こいくちしょうゆ ◆納豆みそ(学) ひきわり納豆 青ネギ 合わせ味噌 砂糖 みりん 三枚肉スライス しょうが おろし 調合油 ◆みそ汁(白菜・えのき) はくさい(生) えのきたけ 生 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆紅鮭のみりん焼き(学) べにざけ 生 こいくちしょうゆ みりん しょうが おろし 白ごま 乾 調合油 ◆キムチ納豆(学) 納豆 はくさいキムチ 青ネギ ◆ツナ和え(学) 胡瓜 生 ホールコーン(缶詰) ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 ◆みそ汁(へちま/ねぎ) へちま しめじ 青ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド) ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆サバの照り煮(学) サバ(120) こいくちしょうゆ グラニュー糖 かつおだし 調合油 みりん 長ネギ ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆人参しりしりー(学) にんじん たまねぎ生 卵 にら 調合油 かつおだし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆ほうれん草としめじのお浸し(冷) ほうれん草(冷) しめじ 油揚げ うすくちしょうゆ かつおだし汁 糸カツオ ◆すまし汁(とろろ/花麩) とろろ昆布 花麩 みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお ゆず 果皮 生 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆サンドイッチ(卵) 食パン 卵 マヨネーズ 全卵型 粒入りマスタード しお ◆サラダ(チーズ) レタス ブロッコリー(冷) スティックチーズ トマト生 フレンチドレッシング ◆焼きウインナー チキンウインナー トマトケチャップ みりん風調味料 ◆ミネストローネスープ とまと缶詰 たまねぎ マカロニ 乾 キャベツ ベーコン トマトジュース 水 顆粒コンソメ しお 粉パセリ 乾 ◆くだもの(GF) グレープフルーツ ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆鮭のポテト焼き 鮭(生) しお こしょう粉 じゃがいも ホールコーン(缶詰) マヨネーズ 全卵型 しお ピザ用チーズ 粉パセリ 乾 ◆納豆 納豆 青ネギ ◆ちんげん菜の中華炒め チンゲンサイ(冷) にんじん いか 生 むきエビ(冷) エリンギ 生 乾しいたけ 調合油 中華だし こいくちしょうゆ 清酒 純米酒 食塩 ブラックペッパー ◆ゆし豆腐(学) ゆし豆腐 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆赤魚の煮付け(学) 赤魚(60g) しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 みりん ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆ポークたまご(学) ポークランチョンミート 卵 調合油 レタス ミニトマト 果実 生 ごまドレッシング ◆ねばねば豆腐(学) 絹ごし豆腐 オクラ(冷) ながいも 納豆 糸カツオ きざみのり 白ごま 乾 こいくちしょうゆ わさび 練り ◆みそ汁(白菜・えのき) はくさい(生) えのきたけ 生 葉ねぎ 葉 生 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(いちご) いちご 生 ◆牛乳 普通牛乳	◆ごはん(学) 米 ◆グルクンのネギソースかけ(たかさご 生) 食塩 長ネギ しょうが おろし こいくちしょうゆ 砂糖 酢 ごま油 レタス トマト生 ◆納豆(学) 納豆 青ネギ ◆巣ごもり卵(学) 卵 キャベツ にんじん ベーコン 粉パセリ 乾 しお こいくちしょうゆ ◆そうめん汁(学) そうめん・乾 かいわれだいこん 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 食塩 ◆くだもの(バナナ) バナナ 生 ◆牛乳 普通牛乳
間	◆補)たくあんおにぎり 米 たくあん漬 むき枝豆 めんつゆ 三倍濃厚 ごま油	◆補)辛子高菜おにぎり 米 辛子高菜漬け	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)おにぎり(油みそ) 米 赤だしみそ 米みそ 甘みそ ツナ缶 グラニュー糖 ごま むき 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)うめおにぎり 米 種ぬきかつお梅 白ごま 乾 焼きのり(10枚)	◆補)小松菜とわかめの鉄分お 米 カットわかめ 白ごま 乾 小松菜(冷) ごま油 うすくちしょうゆ 顆粒和風だし
昼	◆タコライス(学) 米 あいびき肉 大豆水煮 たまねぎ生 青ピーマン生 調合油 タコライスソース ピザ用チーズ レタス トマト生 チリソース ◆魚の二色天ぷら ホキ(20)天ぷら用 しままーす こしょう粉 小麦粉 たまご 水 黒ゴマ ゆかり 調合油 ◆ポテトときのこのバター炒め(冷) じゃがいも ベーコン えのきたけ 生 しめじ 食塩 ブラックペッパー こいくちしょうゆ 有塩バター ◆鶏肉のスープ(学) はくさい(生) にんじん しめじ ほぐし鶏 顆粒中華だし しお こしょう粉 こいくちしょうゆ しょうが おろし 青ネギ ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆チキンの照り焼き(学) 鶏もも肉 こいくちしょうゆ みりん 砂糖 清酒 純米酒 調合油 ◆(付)いんげんソテー いんげん(冷) にんじん ベーコン ホールコーン(缶詰) 有塩バター 顆粒コンソメ ◆スパニッシュオムレツ 卵 ミックスベジタブル(冷) ローズハム ピザ用チーズ 固形フィオン こいくちしょうゆ ◆おからサラダ おから 胡瓜 生 にんじん たまねぎ 鶏卵 全卵 ゆで ツナ缶 マヨネーズ 全卵型 サラダ菜 ◆春雨入り酸辣湯(学) たけのこ 水煮缶詰(干) にんじん えのきたけ 生 にら はるさめ 緑豆はるさめ 豚ひき肉 長ネギ しょうが おろし トウバンジャン 顆粒中華だし こいくちしょうゆ 酢 しお 料理酒 卵 ◆くだもの(メロン) メロン(生)	◆冷やしそうめん(学) そうめん・乾 ローズハム 胡瓜 生 錦糸卵 トマト生 みょうが しそ めんつゆ 三倍濃厚 水 白ごま 乾 ◆はんぺんのチーズフライ(学) はんぺん(60g) スライスチーズ ハム(四角) パン粉 小麦粉 卵 調合油 ◆タマナーチャンプルー キャベツ にんじん にら ツナ 食塩 こしょう 白 粉 顆粒和風だし うすくちしょうゆ ◆くだもの(オレンジ) オレンジ(生)	◆ごはん(学) 米 ◆チーズハンバーグ(学) あいびき肉 高野豆腐 たまねぎ生 普通牛乳 卵 にんにく おろし しお こしょう粉 ナツメグ 粉 ウスターソース トマトケチャップ ピザ用チーズ レタス トマト生 ◆きんぴられんこん(学) れんこん(スライス ゆで) にんじん 白ごま 乾 ごま油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ラー油 ◆おからサラダ(学) おから ひじき(乾) ツナ むき枝豆(冷) マヨネーズ 全卵型 ◆白菜の野菜スープ(学) はくさい(生) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆くだもの(りんご) りんご生	◆ごはん(学) 米 ◆チキン南蛮(学) 鶏もも肉 食塩 こしょう粉 小麦粉 卵 調合油 こいくちしょうゆ グラニュー糖 酢 マヨネーズ 全卵型 卵 たまねぎ ビクルス(刻み) 食塩 こしょう粉 粉パセリ 乾 サラダ菜 ◆クープイリチー 刻み昆布 切こんにやく 蒸しかまぼこ 豚コマ スライス 調合油 うすくちしょうゆ 清酒 純米酒 みりん 顆粒和風だし ◆サラダ(学) レタス トマト生 ホールコーン(缶詰) ツナ ごまドレッシング ◆キムチチゲ(学) 豚コマ スライス はくさい(生) たまねぎ生 もやし 絹ごし豆腐 にら にんにく おろし 顆粒中華味 こいくちしょうゆ 白ごま 乾 コチュジャン 合わせ味噌 ◆くだもの(パイン) パインアップル 生	◆ごはん(学) 米 ◆ひじき入り鶏つくね(学) 鶏ミンチ にんじん むき枝豆 ひじき(乾) しお 片栗粉 こいくちしょうゆ 砂糖 料理酒 みりん ◆さばのカレー焼き(学) サバ(40) しょうが おろし カレー粉 清酒 純米酒 こいくちしょうゆ ◆かに玉風厚焼き玉子 卵 かに風味かまぼこ(冷) 乾しいたけ 青ネギ 鳥がらだし ごま油 ◆ひじきの五目煮(弁) ひじき(乾) 乾しいたけ にんじん 油揚げ めんつゆ 三倍濃厚 水 顆粒和風だし 白ごま 乾 ◆いんげんのごま和え いんげん(冷) にんじん ほぐし鶏 うすくちしょうゆ ごま油 黒すりごま ◆蒸しとうもろこし スイートコーン 未熟種	◆ごはん(学)梅付き 米 種ぬきかつお梅 ◆鶏の唐揚げ(学) 鶏もも肉 食塩 ブラックペッパー こいくちしょうゆ しょうが おろし にんにく おろし 小麦粉 卵 調合油 ◆厚焼き卵(学) 卵 しお 調合油 ◆蒸ししょうまい(学) しょうまい 冷凍 こいくちしょうゆ 酢 からし 練り ◆人参しりしりー にんじん にら コンビーフハッシュ 調合油 顆粒和風だし こしょう粉 こいくちしょうゆ ◆ピーマンの塩昆布和え(弁) 青ピーマン生 しめじ 塩昆布 ごま油
夜	◆補)塩おにぎり 米 しお 焼きのり(10枚)	◆(補)ゆかりおにぎり 米 ゆかり	◆(補)塩昆布おにぎり 米 塩昆布 ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)梅じゃこおにぎり(学) 米 しらす干し 半乾燥品 顆粒和風だし うすくちしょうゆ 白ごま 乾 山海ぶし しそ ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)鮭おにぎり 米 しお 鮭フレーク 焼きのり(10枚)	◆(補)塩昆布チーズおにぎり 米 塩昆布 スティックチーズ ごま油 ◆ザバス(200ml)バナナ ザバス(乳飲料)200ml	◆補)しそ昆布おにぎり 米 しそ昆布 ◆ザバス(200ml)ココア ザバス(乳飲料)200ml
タ	◆ちらし寿司(学) 米 すし酢 しお 砂糖 顆粒和風だし にんじん 乾しいたけ かんぴょう 乾 かつおだし こいくちしょうゆ	◆うな丼(学) 米 しそ みょうが 卵 しお 調合油 うなぎ かば焼 焼き鳥のたれ きざみのり ◆豆乳茶碗蒸し(学)	◆ごはん(学) 米 ◆よだれ鶏(学) とりむね(皮なし) 料理酒 砂糖 しお 長ネギ 青ネギ こいくちしょうゆ 砂糖	◆ビビンバ丼(学) 米 牛肉スライス にんにく おろし しょうが おろし 料理酒 砂糖 こいくちしょうゆ コチュジャン ほうれん草(冷) ごま油	◆ごはん(学) 米 ◆豚肉の生姜焼き(学) 豚ロース1cmスライス たまねぎ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ ごま油 レタス トマト生	◆ごはん(学) 米 ◆煮込みハンバーグ(学) やわらかハンバーグ(16) デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ しめじ たまねぎ ピザ用チーズ ◆ブロッコリー炒め(学)	◆ちゃんぽん麺(学) 中華麺 ゆで 豚コマ スライス キャベツ 生 にんじん もやし 赤かまぼこ ホールコーン(缶詰) ごま油 しょうが おろし 鳥がらだし

	2024年 5月 20日(月)	5月 21日(火)	5月 22日(水)	5月 23日(木)	5月 24日(金)	5月 25日(土)	5月 26日(日)
タ	砂糖 むきエビ(冷) 胡瓜 生 かに風味かまぼこ(令) 卵 調合油 きざみのり ◆チキンきのこソテー(学) 鶏もも肉 しお こしょう粉 小麦粉 調合油 しめじ えのきたけ 生 まいたけ 生 有塩バター ぼん酢しょうゆ 青ネギ ◆野菜の炊き合わせ(学) とうがん 里芋(令) なす にんじん たけのこ 水煮缶詰(ホ) 鶏たんご(冷) いんげん(冷) 顆粒和風だし グラニュー糖 みりん こいくちしょうゆ ◆あさりのすまし汁 むきあさり(冷) カットわかめ みつば 生 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお ゆず 果皮 生 ◆くだもの(びわ) びわ 生	卵 豆乳 めんつゆ 三倍濃厚 鶏もも肉 むきエビ(冷) 蒸しかまぼこ 乾しいたけ みつば 生 ◆大根和え物(学) だいこん 生 みずな 葉 生 ツナ 糸カツオ きざみのり 和風ドレッシングタイプ調 ◆みそ汁(じゃが芋/ねぎ)(学) じゃがいも えのきたけ 生 長ネギ 顆粒和風だし 合わせ味噌 ◆くだもの(デラウェア) デラウェア	酢 ごま油 ラー油 にんにく おろし しょうが おろし しお 白すりごま 七味唐辛子 水 レタス ◆揚げぎょうざ&春巻き ぎょうざ 冷凍 春巻き(冷) 調合油 サニーレタス 葉 生 ◆豆腐サラダ(学) 絹ごし豆腐 レタス 黄ピーマン かいわれだいこん ミニトマト 果実 生 きざみのり 和風ドレッシングタイプ調 ◆魚汁(学) 赤魚(20g) 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ゆず皮(冷) ◆アイスクリーム アイスクリーム 普通脂	鳥がらだし もやし ごま油 鳥がらだし にんじん ごま油 しお はくさいキムチ 卵 白ごま 乾 ◆タコとワカメの中華和え(学) まだこ ゆで 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆鶏ささみと青菜のスープ春雨 はるさめ 緑豆はるさめ ほぐし鶏 チンゲンサイ 葉 生 顆粒中華だし しお うすくちしょうゆ 料理酒 青ネギ 白ごま 乾 ◆くだもの(ぶどう) ぶどう 生	ごまドレッシング ◆レバニラ炒め(学) 鶏レバー 普通牛乳 鶏もも肉 たまねぎ生 もやし にら にんにく おろし しょうが おろし しお こしょう粉 こいくちしょうゆ 料理酒 オイスターソース 鳥がらだし 砂糖 顆粒中華だし ◆こんにやくの白和え(学) 沖縄豆腐 にんじん こんにやく 精粉 こまつな 葉 生 白ごま 乾 顆粒和風だし 合わせ味噌 うすくちしょうゆ ◆鶏汁(学) 鶏もも肉 小松菜(冷) 乾しいたけ 板かまぼこ(赤) 顆粒和風だし うすくちしょうゆ しお みつば 生 ゆず皮(冷) ◆くだもの(キウイ) キウイフルーツ(ゴールド)	ブロッコリー(冷) にんじん しめじ 沖ハム チョリソー(80) 顆粒コンソメ 有塩バター ◆やみつき豆苗サラダ(学) 豆苗 ツナ 顆粒中華だし ごま油 白ごま 乾 はくさい(生) ◆白菜の野菜スープ(学) はくさい(生) にんじん ホールコーン(缶詰) ベーコン 顆粒コンソメ しょうが しままーす ◆フルーツポンチ(学) 白玉団子(冷) パインアップル 缶詰 みかん 缶詰 サイダー	こいくちしょうゆ オイスターソース 普通牛乳 水 しお こしょう粉 ラー油 ゆずこしょう ◆ゆで豚の薬味ソースかけ(学) 豚かたロース(ブロック) 料理酒 砂糖 長ネギ 胡瓜 生 みょうが しそ こいくちしょうゆ 酢 砂糖 ごま油 白ごま 乾 レタス ◆ジーマーミー豆腐 ジーマミ豆腐 ◆中華いか和え(学) 中華イカ だいこん 生 胡瓜 生 カットわかめ 中華ドレッシング ◆杏仁フルーツ(学) 杏仁フルーツ缶 白玉団子(冷)