

① 令和 8 年度 5 月分 献立表詳細

日	5月14日(木)		5月15日(金)		5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)	
献立名	中華麺 牛乳 みそラーメン チーズ蒸しパン おかひじきのサラダ ごまクリーミードレッシング		ご飯 牛乳 豚汁 ししゃも南蛮漬け2本 かぶのそぼろ煮 青梅ゼリー		子どもパン 牛乳 もち玄米入りミルクスープ コロッケ コーンサラダ フレンチドレッシング ソース		ご飯(彩のきずな) 牛乳 葱ごまみそ汁 ハンバーグおろしソース 炒り豆腐		ご飯 牛乳 ワンタンスープ ユーリンチー2個 バンサンスー 中華ドレッシング		ご飯 牛乳 沢煮椀 鯖の塩焼き 豚肉とごぼうの甘辛煮	
材料名及び分量(一人分のグラム数)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
	中華麺	100	米強化米	100 0.3	子供パン	80	米	100	米強化米	100 0.3	米強化米	100 0.3
	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
	豚肉	30	豚肉	18	フランクフルト	6	ねぎ	18	豚肉	20	鶏肉	24
	もやし	30	じゃがいも	18	たまねぎ	42	だいこん	24	ワンタンの皮	7.5	にんじん	12
	にんじん	12	だいこん	18	にんじん	14.4	こまつな	12	白菜	24	だいこん	12
	ねぎ	12	にんじん	18	はくさい	24	ごぼう	12	にんじん	12	ねぎ	7.2
	にら	12	ごぼう	12	しめじ	6	にんじん	9.6	にら	6	たけのこ	6
	メンマ	12	こんにゃく	12	もち玄米	6	油揚げ	2.4	なると	12	こまつな	14.4
	しょうが	0.6	ねぎ	9.6	パセリ	0.06	混合厚削り	4.2	しいたけ	0.6	えのきたけ	6
	にんにく	0.24	煮干し	3.6	コンソメ	1.2	白みそ	10.8	濃口しょうゆ	4.8	かつお厚削り	4.8
	しいたけ	0.6	白みそ	10.8	ホワイトルウ	6	みりん風調味料	1.8	中華スープ	0.78	料理酒	1.2
	米油	0.48	水	150	塩	0.24	ごま	2.4	塩	0.18	薄口しょうゆ	3.6
	みそラーメンスープ	18	出来上がり量	240	こしょう	0.02	水	168	こしょう	0.02	塩	0.48
	白みそ	1.8	ししゃもでん粉付き	40	白ワイン	0.6	出来上がり量	240	米油	0.84	水	192
	中華スープ	1.2	米油	4	牛乳	48	ハンバーグ(バラ凍)	80	ごま油	0.6	出来上がり量	240
	豚と鶏ガラスープ	9.6	濃口しょうゆ	6	水	108	米油	0.8	水	168	塩さば	60
	ごま油	0.36	砂糖	4.8	でん粉	0.24	だいこんおろし	18	出来上がり量	240	米油	0.6
	こしょう	0.02	穀物酢	6.24	出来上がり量	240	濃口しょうゆ	2.4	鶏肉(A)	60	小麦粉	2.4
	七味唐辛子	0.03	ごま油	0.36	野菜コロッケ	60	みりん風調味料	0.36	小麥粉	2.4	でん粉	10.2
水	132	ねぎ	3.6	米油	6	料理酒	0.36	でん粉	10.2	米油	6	
出来上がり量	260	にんにく	0.24	とうもろこし	18	豆腐	36	米油	6	砂糖	2.4	
蒸しパンミックス	25	しょうが	0.24	キャベツ	42	鶏肉	12	濃口しょうゆ	3	濃口しょうゆ	0.6	
ダイスチーズ	6	ごま	1.2	きゅうり	12	ねぎ	7.2	穀物酢	2.4	しょうが	0.72	
水	16.25	かぶ	72	出来上がり量	58	にんじん	9.6	料理酒	0.6	ごぼう	12	
米油	0.63	かぶの葉	7.2	フレンチドレッシング	7.5	さやいんげん	4.8	ねぎ	3.6	ミニ絹揚げ	12	
エンボス手袋	1	鶏肉	12	中濃ソース200ml	4.2	しいたけ	0.24	にんにく	0.2	にんじん	7.2	
クッキングシート	1	米油	0.6			米油	0.6	しょうが	0.2	こんにゃく	12	
おかひじき	12	砂糖	2.4			砂糖	1.8	ごま油	0.5	さやいんげん	9.6	
にんじん	18	濃口しょうゆ	3.6			料理酒	0.6	水	2	米油	1.8	
きゅうり	18	みりん風調味料	0.6			みりん風調味料	0.96	はるさめ	5.4	濃口しょうゆ	2.88	
出来上がり量	36	料理酒	0.6			薄口しょうゆ	3.6	きゅうり	18	砂糖	1.44	
ごまクリーミードレッシング	7.5	和風だし	0.12			出来上がり量	68	にんじん	6	みりん風調味料	1.8	
		でん粉	0.6					キャベツ	12	料理酒	1.8	
		水	8.4					ごま	0.6	和風だし	0.36	
		出来上がり量	63					出来上がり量	58	ごま油	0.6	
		青梅ゼリー	40					中華ドレッシング	7.5	出来上がり量	60	

