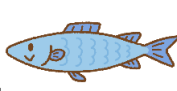




5月18日(月)		572kcal	5月19日(火)		605kcal	5月20日(水)		613kcal	5月21日(木)		608kcal	5月22日(金)		603kcal	
		25.0g			25.0g			24.9g			25.4g			31.4g	
ぎゅうにゅう ごはん ぶたキムチ ワンタンスープ		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのしちみやき ひじきのいために はんぺんのすましじる		ぎゅうにゅう ごはん キンパのぐ てまきのり フォー		ぎゅうにゅう こくとうしよくばん とうにゅうチャウダー コールスローサラダ		ぎゅうにゅう ごはん さけのみそマヨやき ほうれんそうともやしのとさあえ ぐだくさんみそじる							
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	黒糖パン(80g)	1枚	黄	米	80.00	
赤	ぶた肉	40.00	赤	とりにく(50g)	1切	赤	牛肉	30.00	赤	とりにく	30.00	赤	さけ(50g)	1切	
黄	米油	0.50	黄	酒	1.00	緑	にんにく	0.20	赤	ショルダーベーコン	2.50	赤	酒	2.00	
緑	しょうが	0.70	緑	しょうが	0.10	黄	米油	0.50	赤	塩	0.40	赤	みりん	1.00	
緑	にんにく	0.30	緑	しょうが	0.20	黄	三温糖	0.50	赤	こしょう	0.02	赤	信州みそ	4.00	
緑	たまねぎ	33.00	緑	葉ねぎ	2.00	黄	こいロしょうゆ	0.50	黄	白ワイン	1.00	黄	三温糖	0.80	
緑	もやし	30.00	緑	にんにく	0.30	緑	みりん	1.00	黄	マカロニ(フジリ)	5.00	黄	ノンエッグマヨネーズ	5.00	
緑	ニラ	8.00	緑	七味唐辛子	0.01	緑	もやし	30.00	緑	にんじん	16.00	緑	ほうれんそう	11.00	
緑	キムチ	20.00	黄	三温糖	1.00	緑	にんじん	11.00	緑	たまねぎ	44.00	緑	もやし	20.00	
	こいロしょうゆ	3.00	黄	こいロしょうゆ	2.50	緑	こまつな(精華町産)	11.00	緑	パセリ(乾)	0.02	緑	にんじん	6.00	
	酒	1.00	黄	ごま油	0.10	黄	三温糖	1.00	緑	ホールコーン	10.00	緑	こいロしょうゆ	2.00	
黄	上白糖	0.50	黄	みりん	1.00	黄	こいロしょうゆ	2.00	緑	クリームコーン	40.00	黄	上白糖	1.00	
	酢	2.00	黄	いりごま	0.50	黄	コチジャン	1.00	赤	豆乳	30.00	赤	ぶた肉	20.00	
	トウバンジャン	0.05	黄	片栗粉	0.30	黄	いりごま	0.50	赤	スープベースチキン	8.00	赤	にんじん	8.00	
黄	ワンタン	6.00	黄	水	4.00	黄	ごま油	0.50	赤	水	20.00	赤	板こんにやく	10.00	
赤	とりにく	10.00	赤	ひじき(乾)	2.00	酒	酒	0.50	緑	キャベツ	33.00	赤	たまねぎ(精華町産)	22.00	
緑	しめじ	10.00	緑	にんじん	5.00	緑	きざみたくあん	10.00	緑	にんじん	11.00	緑	キャベツ	22.00	
緑	たまねぎ	33.00	赤	油揚げ	3.00	赤	手巻きのり(個)	1袋	緑	きゅうり	6.00	緑	葉ねぎ	3.00	
緑	葉ねぎ	3.00	黄	三温糖	1.40	黄	フォー	6.00	赤	酢	1.00	赤	信州みそ	8.00	
	塩	0.40	黄	こいロしょうゆ	2.00	赤	とりにく	15.00	黄	塩	0.10	赤	削り節	2.00	
	こしょう	0.03	赤	水	7.00	赤	酒	1.00	黄	こしょう	0.01	赤	水	100.00	
	うすロしょうゆ	3.00	赤	はんぺん	15.00	緑	たまねぎ(精華町産)	27.00	黄	上白糖	0.20				
	スープベースチキン	5.00	緑	えのきたけ	11.00	緑	にんじん	11.00	黄	ノンエッグマヨネーズ	5.00				
	水	100.00	緑	にんじん	11.00	緑	チンゲンサイ	11.00							
			緑	たまねぎ(精華町産)	33.00	緑	スープベースチキン	7.00							
			緑	葉ねぎ	3.00	黄	こいロしょうゆ	1.00							
			緑	うすロしょうゆ	3.00	黄	うすロしょうゆ	2.00							
			緑	塩	0.30	黄	塩	0.30							
			緑	こんぶ(だし用)	0.30	黄	こしょう	0.02							
			緑	削り節	1.00	黄	水	100.00							
			緑	水	100.00										
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>19日 食育の日献立 ~姿を変える食べ物~ 魚の変身! 「はんぺん」</p>  </div>															
5月25日(月)		653kcal	5月26日(火)		592kcal	5月27日(水)		605kcal	5月28日(木)		633kcal	5月29日(金)		599kcal	
		23.9g			24.3g			30.0g			22.2g			27.8g	
ぎゅうにゅう ごはん ようふうきんぴら ビーフンスープ		ぎゅうにゅう ごはん かんとくに あっさりづけ		ぎゅうにゅう たきこみごはん さわらのゆうあんダレ とうふのみそじる		ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらポークカレー フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため わかめとあぶらあげのみそじる							
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	
黄	米	80.00	黄	米	80.00	黄	米	75.00	黄	米	80.00	黄	米	80.00	
黄	じゃがいも	77.00	赤	とりにく	30.00	赤	とりにく	10.00	黄	大麦	5.00	赤	ぶた肉	50.00	
黄	米油	6.00	赤	厚揚げ	30.00	赤	油揚げ	5.00	赤	ぶた肉	30.00	赤	たまねぎ	58.00	
赤	牛肉	15.00	赤	板こんにやく	15.00	赤	油揚げ	5.00	赤	ぶた肉	30.00	赤	つきこんにやく	25.00	
赤	ぶた肉	15.00	赤	さつま揚げ	15.00	緑	にんじん	4.00	黄	オリーブオイル	1.00	赤	にんじん	19.00	
赤	つきこんにやく	15.00	赤	にんじん	18.00	緑	ごぼう	5.00	赤	赤ワイン	1.00	赤	しょうが	3.00	
緑	にんじん	22.00	緑	大根	75.00	緑	うすロしょうゆ	3.00	赤	塩	0.10	赤	こいロしょうゆ	4.00	
緑	さやいんげん	8.00	緑	三温糖	2.00	緑	こいロしょうゆ	3.00	赤	こしょう	0.03	黄	上白糖	1.00	
緑	塩	0.10	黄	うすロしょうゆ	2.30	赤	みりん	1.00	緑	にんにく	0.30	黄	米油	0.50	
緑	こいロしょうゆ	3.00	黄	こいロしょうゆ	2.30	赤	酒	2.30	緑	しょうが	0.60	黄	酒	1.00	
黄	一味唐辛子	0.01	黄	みりん	1.00	赤	酒	2.30	赤	カレー粉	0.50	黄	米油	0.50	
黄	三温糖	1.00	黄	酒	1.00	赤	さわら(50g)	1切	赤	たまねぎ(精華町産)	88.00	赤	油揚げ	8.00	
黄	みりん	1.00	黄	酒	1.00	黄	みりん	1.00	赤	にんじん	27.00	赤	たまねぎ	23.00	
黄	酒	1.00	黄	削り節	1.00	黄	三温糖	1.00	赤	じゃがいも	44.00	赤	カットわかめ(乾)	0.50	
			黄	水	30.00	黄	こいロしょうゆ	2.20	赤	セロリー	2.00	赤	にんじん	6.00	
赤	とりにく	15.00	緑	キャベツ	33.00	赤	ゆず果汁	0.30	赤	りんご	3.00	赤	葉ねぎ	3.00	
黄	ビーフン	3.00	緑	きゅうり	16.00	黄	片栗粉	0.40	赤	チャツネ	2.00	赤	信州みそ	8.00	
緑	たまねぎ(精華町産)	16.00	緑	にんじん	6.00	黄	水	0.50	赤	ローリエ	0.01	赤	削り節	2.00	
緑	にんじん	8.00	赤	きざみこんぶ	0.20	赤	豆腐	25.00	赤	塩	0.60	赤	水	100.00	
緑	キャベツ	11.00	黄	上白糖	1.00	赤	たまねぎ	33.00	赤	こいロしょうゆ	2.00				
緑	もやし	10.00	黄	こいロしょうゆ	1.50	赤	にんじん	11.00	赤	ウスターソース	1.00				
緑	しいたけ	4.00				赤	葉ねぎ	3.00	赤	トンカツソース	2.00				
緑	葉ねぎ	3.00				赤	カットわかめ(乾)	0.50	赤	ケチャップ	5.00				
緑	酒	0.50				赤	信州みそ	8.00	赤	スープベースチキン	10.00				
緑	塩	0.30				赤	削り節	2.00	赤	ターメリック	0.01				
緑	うすロしょうゆ	3.00				赤	水	100.00	黄	米粉	3.00				
緑	スープベースチキン	4.00							赤	水	30.00				
緑	水	100.00							赤	パイ缶	15.00				
									赤	もも缶	15.00				
									赤	みかん缶	20.00				
									赤	ヨーグルト(加糖)	30.00				
									赤	もも缶シロップ	5.00				