



6月よていこんだて



※ 中学生は表示より約1.2倍の分量です。 6月21日(水)
 ※ kcal表示は 小：小学生、 中：中学生です。
 ※ 八幡産野菜は天候等により変更になる場合があります。

6月1日(木)		6月2日(金)		6月5日(月)		6月6日(火) かみかみ献立		6月7日(水)	
小574kcal 中724kcal		小646kcal 中683kcal		小605kcal 中698kcal		小650kcal 中752kcal		小661kcal 中766kcal	
中華炊きこみご飯 牛乳 春雨スープ 揚げしゅうまい		食パン いちごジャム 牛乳 黄色だったら 洋風スープ		ごはん 牛乳 マーボーなす ワンタンスープ		発芽玄米入りご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごぼうのきんぴら とうふのみそ汁		ごはん 牛乳 五目豆腐 小松菜と油揚げの煮物	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70 g	食パン	1 枚	米	80 g	米	75 g	米	80 g
塩	0.2 g	いちごジャム	1 こ	牛乳	1 本	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本
サラダ油	0.5 g	牛乳	1 本	豚ミンチ	25 g	牛乳	1 本	とうふ	100 g
細ねぎ(八幡産)	5 g	タラ(50g)小学生	1 切	ガーリック	0.05 g	ししゃも 1,2年生	1 尾	豚ミンチ	20 g
焼き豚	10 g	タラ(60g)中学生	1 切	こしょう	0.02 g	ししゃも 3~6年生	2 尾	むきえび	20 g
たまねぎ	20 g	薄口しょうゆ	0.5 g	土しょうが	0.5 g	ししゃも 中学生	3 尾	にんじん	10 g
にんじん	10 g	おろしにんにく	0.5 g	なす	40 g	あおのり	5 g	たまねぎ	30 g
オイスターソース	2 g	オリーブ油	4 g	にんじん	15 g	小麦粉	0.1 g	細ねぎ(八幡産)	10 g
塩	0.5 g	塩	0.2 g	たまねぎ	30 g	塩	2 g	たけのこ(水煮)	10 g
こしょう	0.03 g	こしょう	0.02 g	たけのこ(水煮)	10 g	水	3 g	サラダ油	1 g
薄口しょうゆ	1 g	ターメリック	0.3 g	青ねぎ	5 g	揚げ油	30 g	ごま油	0.3 g
濃口しょうゆ	1 g	パセリ	0.3 g	サラダ油	1 g	ごぼう	20 g	さとう	2 g
チキンスープ	5 g	豚肉	15 g	八幡のみそ	3 g	にんじん	10 g	塩	0.3 g
サラダ油	1 g	たまねぎ	20 g	トウバンジャン	0.5 g	突きこんにやく	10 g	濃口しょうゆ	4 g
牛乳	1 本	にんじん	8 g	ごま油	0.2 g	平天	3 g	酒	1 g
豚肉	10 g	キャベツ	10 g	塩	0.2 g	濃口しょうゆ	1 g	片栗粉	2 g
はるさめ	5 g	じゃがいも	12 g	濃口しょうゆ	2 g	酒	1 g	チキンスープ	5 g
たまねぎ	20 g	塩	0.6 g	さとう	0.5 g	さとう	0.5 g	小松菜(八幡産)	50 g
にんじん	10 g	こしょう	0.02 g	チキンスープ	2 g	サラダ油	0.2 g	油揚げ	8 g
太もやし	20 g	チキンスープ	4 g	水	10 g	ごま油	20 g	さとう	3 g
細ねぎ(八幡産)	5 g	ローリエ	0.01 g	片栗粉	1 g	とうふ	15 g	濃口しょうゆ	1 g
塩	0.4 g	水	100 g	豚肉	20 g	小松菜(八幡産)	5 g	けずりぶし	1 g
こしょう	0.02 g			土しょうが	1 g	油揚げ	20 g	水	10 g
薄口しょうゆ	3 g			にんじん	10 g	たまねぎ	10 g		
ごま油	0.1 g			たまねぎ	20 g	にんじん	9 g		
けずりぶし	3 g			にら	5 g	八幡のみそ	9 g		
水	100 g			太もやし	20 g	八幡の白みそ	3 g		
しゅうまい 小学生	2 こ			ワンタン	5 g	けずりぶし	3 g		
しゅうまい 中学生	4 こ			薄口しょうゆ	4 g	水	100 g		
揚げ油	1 g			塩	0.3 g	けずりぶし	3 g		
				こしょう	0.02 g	水	100 g		
6月8日(木)		6月9日(金) わくわく給食		6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)	
小618kcal 中714kcal		小677kcal 中794kcal		小607kcal 中701kcal		小636kcal 中711kcal		小577kcal 中656kcal	
ごはん ふりかけ 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 もやしのごま酢あえ		ホットドッグ 牛乳 野菜スープ 白桃(缶)		ごはん 梅干し 牛乳 筑前煮 豚汁		いりこ菜めし 牛乳 鶏肉のおろしポン酢かけ きゃべつのみそ汁		いわしのかば焼き丼 牛乳 すまし汁 ひじきのサラダ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g
ちりめんじゃこ	3 g	ポークフランク(30g)小学生	1 本	梅干し	1 こ	いりこなめし	3 g	濃口しょうゆ	2 g
糸かつお	1.5 g	ポークフランク(40g)中学生	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	薄口しょうゆ	2 g
いりごま	1.5 g	キャベツ	40 g	鶏肉	15 g	鶏もも肉(60g)小学生	1 切	酒	2 g
さとう	0.8 g	サラダ油	0.5 g	平天	15 g	鶏もも肉(70g)中学生	1 切	開いわし(40g)小学生	1 枚
濃口しょうゆ	0.8 g	カレー粉	0.2 g	ごぼう	15 g	塩	0.2 g	開いわし(50g)中学生	1 枚
牛乳	1 本	塩	0.2 g	にんじん	15 g	こしょう	0.02 g	片栗粉	6 g
豚ミンチ	10 g	こしょう	0.01 g	たけのこ(水煮)	15 g	大根	20 g	揚げ油	3 g
鶏ミンチ	10 g	トトケチャップ(1,2年生)	10 g	板こんにやく	15 g	濃口しょうゆ	5 g	濃口しょうゆ	1.5 g
サラダ油	0.5 g	チャップ & マスタード(3年生以上)	1 こ	サラダ油	1 g	酒	1 g	さとう	1 g
じゃがいも	60 g	牛乳	1 本	さとう	3 g	酢	2 g	酒	0.5 g
揚げ油	2 g	ベーコン	10 g	濃口しょうゆ	6 g	だし汁	5 g	水	1.5 g
平天	15 g	じゃがいも	20 g	みりん	0.5 g	キャベツ	30 g	牛乳	1 本
にんじん	20 g	にんじん	10 g	けずりぶし	2 g	油揚げ	5 g	カットわかめ	0.3 g
三度豆	10 g	たまねぎ	20 g	水	40 g	カットわかめ	0.3 g	とうふ	20 g
さとう	2 g	小松菜(八幡産)	10 g	豚肉	20 g	にんじん	5 g	えのきたけ	8 g
濃口しょうゆ	3 g	薄口しょうゆ	3 g	板こんにやく	8 g	青ねぎ	5 g	薄口しょうゆ	3 g
みりん	3 g	チキンスープ	6 g	にんじん	10 g	八幡のみそ	9 g	塩	0.2 g
太もやし	30 g	塩	0.5 g	大根	30 g	八幡の白みそ	3 g	けずりぶし	3 g
にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	ごぼう	10 g	けずりぶし	3 g	水	100 g
いりごま	0.5 g	水	100 g	青ねぎ	5 g	水	100 g	干しひじき	2 g
ごま油	0.2 g	白桃(缶)1/7	1 切	八幡のみそ	9 g			ほうれんそう	10 g
酢	2 g			八幡の白みそ	3 g			にんじん	5 g
さとう	1 g			けずりぶし	3 g			ホールコーン	10 g
薄口しょうゆ	2 g			水	100 g			和風ドレッシング(1,2年生)	10 g
								和風ドレッシング(3年生以上)	1 袋

黄色だったらとは?
 白身魚のたりに
 ターメリックで黄色く
 色をつけ、オープン
 で焼いた料理です。



