



5月の予定献立表

5月6日(木)		5月7日(金)		5月10日(月)		5月11日(火)		5月12日(水)	
小594kcal 中704kcal		小649kcal 中983kcal		小740kcal 中892kcal		小604kcal 中744kcal		小649kcal 中793kcal	
ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが にんじんのしりしり		小型パン 牛乳 焼そば ベジタブルスープ		ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え きゃべつスープ		ごはん 牛乳 豚きゃべ とうふとわかめのすまし汁		昆布ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 野菜のみそ汁	
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	80g	小型パン	1こ	米	80g	米	80g	米	80g
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	細切こんぶ	1g
豚肉	20g	豚肉	20g	鶏肉	60g	豚肉	50g	ちりめんじゃこ	3g
にんじん	20g	にんじん	20g	酒	0.5g	サラダ油	1g	酒	1g
たまねぎ	50g	たまねぎ	30g	濃口しょうゆ	3g	にんじん	5g	濃口しょうゆ	2g
じゃがいも	70g	キャベツ	50g	片栗粉	7g	たまねぎ	20g	塩	0.4g
しめじ	5g	太もやし	20g	米粉	3g	キャベツ	50g	牛乳	1本
突きこんにゃく	10g	やきそばめん	50g	じゃがいも	40g	合わせみそ	1.7g	さわら	1切
にら	5g	ピーマン	8g	揚げ油	6g	酒	0.7g	小学校50g	1切
おろしにんにく	0.5g	塩	0.4g	トマトケチャップ	12g	濃口しょうゆ	3.5g	中学校60g	1切
さとう	4g	こしょう	0.03g	ウスターソース	5g	みりん	0.7g	濃口しょうゆ	2g
濃口しょうゆ	7g	サラダ油	2g	さとう	1.7g	土しょうが	0.4g	酒	1g
コチュジャン	1g	ウスターソース	3g	レモン果汁	0.5g	トマトケチャップ	2.5g	片栗粉	5g
いりごま	2g	焼きそばソース	12g	パセリ	1g	すりおろしりんご	2g	揚げ油	3g
サラダ油	0.3g	ベーコン	7g	豚肉	10g	さとう	2.5g	にんじん	10g
水	30g	にんじん	10g	にんじん	10g	ウスターソース	1.4g	たまねぎ	30g
にんじん	40g	たまねぎ	25g	たまねぎ	20g	コチュジャン	0.3g	油揚げ	7g
ツナオイル漬け	25g	じゃがいも	10g	キャベツ	30g	トウバンジャン	0.4g	太もやし	20g
薄口しょうゆ	1g	三度豆	7g	塩	0.4g	いりごま	1.4g	小松菜	15g
酒	2g	薄口しょうゆ	3g	こしょう	0.02g	とうふ	30g	八幡のみそ	11g
塩	0.1g	塩	0.5g	薄口しょうゆ	3g	にんじん	15g	けずりぶし	3g
こしょう	0.03g	こしょう	0.02g	けずりぶし	3g	えのきたけ	10g	水	100g
サラダ油	0.3g	チキンスープ	8g	水	100g	カットわかめ	0.4g		
		水	100g			青ねぎ(八幡産)	5g		
						薄口しょうゆ	3g		
						塩	0.2g		
						けずりぶし	3g		
						水	100g		

★「まごわやさしい」について

健康な食生活に役立つ食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにしたものです。

ま=豆(大豆製品) や=野菜 し=しいたけ(きのこ類)
 ご=ごま さ=魚 い=いも類
 わ=わかめ(海藻類)

5月は、「まごわやさしい」の食材から、ま(油揚げ)、わ(昆布)、や(野菜)、さ(魚)を入れ

八幡食育の

※ 中学生は表示より約1.2倍~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 献立、野菜は天候等により変更になる場合があります。