

令和6年度

5月の予定献立表



八幡市立南山小学校

5月1日(水)	小650kcal 中808kcal	5月2日(木)	小696kcal 中867kcal	5月7日(火)	小560kcal 中690kcal	5月8日(水)	小581kcal 中707kcal	5月9日(木)	小569kcal 中702kcal
ピラフ 牛乳 オニオンスープ 抹茶チョコチップマフィン		ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 小松菜の味噌汁		ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ		ごはん 牛乳 さばの煮つけ 五目汁		ごはん 牛乳 ブリブリ中華炒め チンゲン菜のスープ	
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	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
鶏肉	10 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
にんじん	5 g	鶏肉	60 g	豚肉	50 g	生鰯	40 g	鶏肉	40 g
たまねぎ	5 g	濃口しょうゆ	2 g	塩	0.05 g	小学校50g	1 切	土しょうが	1 g
ホールコーン	5 g	酒	1 g	こしょう	0.01 g	中学校60g	1 切	おろしにんにく	0.2 g
塩	0.6 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	にんじん	10 g	土しょうが	1 g	酒	1 g
こしょう	0.05 g	ガーリックパウダー	0.05 g	キャベツ	40 g	さとう	6 g	濃口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	1 g	米粉	4 g	おろしにんにく	0.1 g	酒	1 g	サラダ油	1 g
サラダ油	0.5 g	片栗粉	6 g	サラダ油	0.2 g	みりん	2 g	にんじん	10 g
チキンスープ	15 g	揚げ油	9 g	さとう	1.5 g	濃口しょうゆ	6 g	サイコロこんにゃく	20 g
牛乳	1 本	たまねぎ	20 g	濃口しょうゆ	1.5 g	水	10 g	三度豆	5 g
ベーコン	5 g	小松菜	10 g	赤みそ	2 g	豚肉	10 g	うずら卵	15 g
にんじん	10 g	油揚げ	5 g	酒	1 g	土しょうが	1 g	さとう	1 g
たまねぎ	50 g	にんじん	5 g	トウバンジャン	0.1 g	にんじん	10 g	トウバンジャン	0.1 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡のみそ	9 g	片栗粉	0.5 g	たまねぎ	20 g	濃口しょうゆ	1.5 g
塩	0.5 g	八幡の白みそ	3 g	鶏肉	10 g	にら	5 g	薄口しょうゆ	1 g
こしょう	0.02 g	けずりぶし	2 g	にんじん	10 g	太もやし	20 g	酢	0.5 g
薄口しょうゆ	2 g	水	100 g	たまねぎ	20 g	薄口しょうゆ	4 g	片栗粉	1 g
けずりぶし	2 g			太もやし	15 g	塩	0.3 g	ごま油	0.5 g
水	100 g			はるさめ	7 g	こしょう	0.02 g	チンゲン菜	20 g
小麦粉	16 g			小松菜	10 g	けずりぶし	2 g	たまねぎ	20 g
ベーキングパウダー	0.8 g			塩	0.4 g	水	100 g	にんじん	15 g
抹茶	0.3 g			こしょう	0.02 g			豚肉	10 g
上白糖	8 g			薄口しょうゆ	3 g			薄口しょうゆ	2 g
液卵	8 g			けずりぶし	2 g			塩	0.3 g
調理用牛乳	15 g			水	100 g			こしょう	0.03 g
マーガリン	8 g							チキンスープ	6 g
チョコチップス	6 g							水	100 g
八十八夜とは立春から数えて88日目のこと。 暖かくなってきた5月の初めて、お茶を摘んだり お米を植えたりするのにちょうどよい季節です。									
5月10日(金)	小553kcal 中682kcal	5月13日(月)	小639kcal 中793kcal	5月14日(火)	小514kcal 中630kcal	5月15日(水)	小561kcal 中691kcal	5月16日(木)	小579kcal 中709kcal
豆ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜のみそ汁		ごはん 牛乳 ホルモン揚げ 豆腐のすまし汁		チキンライス 牛乳 ツナサラダ 洋風スープ		ごはん 牛乳 プルコギ ワナタンスープ		ごはん 牛乳 あじの塩焼き 細切り昆布の炒め煮 じゃがいものみそ汁	
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	70 g	米	80 g	米	70 g	米	80 g	米	80 g
えんどう豆	15 g	牛乳	1 本	鶏肉	20 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
塩	0.2 g	ちくわ	50 g	にんじん	5 g	豚肉	30 g	あじ三塩	1 切
牛乳	1 本	小麦粉	7 g	たまねぎ	10 g	濃口しょうゆ	0.5 g	小学校50g	1 切
豚肉	50 g	水	7 g	ウスターソース	0.6 g	みりん	1 g	中学校60g	1 切
たまねぎ	50 g	パン粉	12 g	塩	0.6 g	おろしにんにく	0.1 g	細切こんぶ	2 g
土しょうが	1 g	揚げ油	8 g	こしょう	0.02 g	ごま油	0.5 g	豚肉	10 g
キャベツ	20 g	さとう	1.5 g	トマトケチャップ	7 g	キャベツ	40 g	にんじん	10 g
濃口しょうゆ	5 g	酒	0.5 g	トマトジュース	7 g	たまねぎ	30 g	三度豆	10 g
酒	1 g	みりん	1.5 g	サラダ油	0.5 g	にんじん	15 g	サラダ油	0.5 g
さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	チキンスープ	10 g	にら	5 g	濃口しょうゆ	1.5 g
サラダ油	1 g	ウスターソース	4 g	牛乳	1 本	さとう	2 g	さとう	1.5 g
にんじん	10 g	水	3 g	ツチオイル漬け	10 g	濃口しょうゆ	3 g	酒	1 g
たまねぎ	30 g	豆腐	30 g	きゅうり	10 g	おろしにんにく	0.2 g	にんじん	5 g
太もやし	15 g	にんじん	10 g	キャベツ	30 g	サラダ油	1 g	たまねぎ	20 g
油揚げ	5 g	えのきたけ	5 g	塩	0.3 g	鶏肉	20 g	油揚げ	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	チンゲン菜	10 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g	じゃがいも	30 g
八幡のみそ	9 g	カットわかめ	0.3 g	レモン果汁	0.5 g	たまねぎ	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡の白みそ	3 g	塩	0.2 g	酢	2 g	太もやし	20 g	八幡のみそ	9 g
けずりぶし	2 g	薄口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	1 g	土しょうが	1 g	八幡の白みそ	3 g
水	100 g	けずりぶし	2 g	さとう	0.2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	けずりぶし	2 g
		水	100 g	ベーコン	10 g	ワナタンの皮	5 g	水	100 g
				にんじん	10 g	塩	0.3 g		
				たまねぎ	30 g	こしょう	0.02 g		
				小松菜	10 g	薄口しょうゆ	4 g		
				塩	0.4 g	けずりぶし	2 g		
				こしょう	0.02 g	水	100 g		
				薄口しょうゆ	1 g				
				チキンスープ	8 g				
				ローリエ	0.01 g				
				水	100 g				
※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。									
								一汁二菜の和食献立です。	

