5月の予定献立表 令和7年度 八幡市立南山小学校 5月2日(金) 5月7日(水) 5月1日(木) 5月8日(木) 5月9日(金) 炊き込みご飯 小型パン カレーライス ごはん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 ちくわのお茶揚げ 焼そば きゃべつとコーンのサラダ 豚肉のしょうが焼き えのきととうふのすまし汁 オニオンスープ もずくのすまし汁 校外学習のため 給食なし 分量(g) 分量(g) 食材名 食材名 食材名 食材名 分量(g) 分量(g) 小型パン 米 70 g 米 80 g I 本 74 g 鶏肉 牛乳 牛乳 10 g 麦 6 g やきそばめん 50 g 豚肉 50 g 油揚げ 3 g 牛肉 15 g 5 g 25 g にんじん 豚肉 塩 0.3 g たまねぎ 50 g 10 g 20 g 0.04 g ごぼう にんじん こしょう 土しょうが Ιg ジンジャーパウダー 0.04 g 0.3 g 30 g 20 g 干しいたけ たまねぎ キャベツ + ガーリックパウダー キャベツ 濃口しょうゆ 塩 0.2 g30 g 0.04 g5 g サラダ油 酒 2 g 太もやし 20 g 酒 Ιg Ιg ピーマン 5 g 薄口しょうゆ 夜 2 たまねぎ 60 g さとう 0.5 g g 0.4 g 20 g 濃口しょうゆ 3 g 塩 にんじん サラダ油 l g 鶏肉 20 g けずりぶし こしょう じゃがいも 0.5 0.03 g 50 g サラダ油 チキンスープ 5 g にんじん 10 g 2 g ちくわ 本 ウスターソース 3 g マーガリン 太もやし 10 g 6 g 10 g てん茶 0.5 g 焼きそばソース 小麦粉 6 g もずく 10 g へ゜ーストチャツネ 小麦粉 青ねぎ(八幡産) 鶏肉 10 g 5 g 5 g 1.5 g 2 g にんじん 10 g 塩 0.8 g 0.2 g たまねぎ 揚げ油 9 g こしょう 薄口しょうゆ 50 g 0.02 g 3 g 20 g 0.02 g 2 g とうふ 青ねぎ(八幡産) 5 g オールスパイス けずりぶし 赤ワイン みつば 3 g 7 g 0.5 g 100 g 2 g 水 トマトケチャップ カットえのき こしょう 2 g 0.02 g薄口しょうゆ ウスターソース カットわかめ 0.5 g 2 g Ιg 3 g 2 g カレー粉 薄口しょうゆ けずりぶし 0.5 g 100 g 0.01 g 塩 0.2 g 水 カルダモン けずりぶし コリアンダー 0.01 g 100 g ローリエ ж 0.01 g 90 g I 本 牛乳 にんじん 10 g 5月の平均栄養量 キャベツ 30 g ホールコーン 10 g 区分 小学校 中学校 0.2 g 塩 こしょうさとう 0.02 g エネルギー 594kcal 725kcal 0.1 g 26.5g 濃口しょうゆ たんぱく質 31.9q Ιa 2 g サラダ油 Ιg 5月12日(月) 5月13日(火) 5月14日(水) 5月15日(木) 5月16日(金) コッペパン ごはん チキンライス 豆ご飯 ごはん 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 プルコギ あじの竜田揚げ タンドリーチキン ごぼうの 鯖の塩焼き トック入りスープ ごまマヨネーズ和え 細切りこんぶの炒め煮 トマトスープ 野菜のみそ汁 洋風スープ じゃがいものみそ汁 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) 食材名 80 g 70 g 70 g 80 g コッペパン 牛乳 牛乳 牛乳 鶏肉 えんどう豆 Ⅰ本 20 g 15 g 30 g 豚肉 にんじん 5 g 塩 あじ 鶏肉 0.2 g 10 g 牛乳 濃口しょうゆ 0.5 g たまわぎ 小学校 40g 切 小学校 60g 1切 ウスターソース 0.6 g 塢鯖 中学校 70g みりん 中学校 50g 1切 1切 Л おろしにんにく 0.1 g 塩 小学校 50g 濃口しょうゆ 塩 0.2 g 0.6 g 切 2 g 幡 ごま油 こしょう 中学校 60g 酒 こしょう 0.5 g 0.02 g Ιg 0.03 g 1切 食 サラダ油 片栗粉 キャベツ 40 g トマトケチャップ 7 g 0.3 おろしにんにく 0.3 g 3 g g 30 g 7 g たまねぎ トマトジュース にんじん 10 米粉 2 g 塩麹 3 g 育 g 30 g にんじん 15 g サラダ油 たまねぎ 提げ油 4 <u>g</u> カレー粉 0.5 gg の 10 g l 本 細切こんぶ 2 g トマトケチャップ チキンスーフ にら 5 g 太もやし 15 g 3 g さとう 日 2 g 油揚げ 5 g 豚肉 10 g さとう 1.5 g 20 g 濃口しょうゆ 3 g ごぼう 青ねぎ(八幡産) 5 g にんじん ウスターソース 10 g 2 g 0.3 g サラダ油 ベーコン 0.2 g 9 g おろしにんにく にんじん 10 g 八幡のみそ 三度豆 10 g サラダ油 サラダ油 ホールコーン 8 g 八幡の白みそ 3 g 0.5 g鶏肉 10 g むき枝豆 5 g けずりぶし 濃口しょうゆ 1.5 g じゃがいも 20 g 2 g にんじん ノンエッグマヨネーズ 10 g 10 g 8 g 水 100 g さとう 1.5 g にんじん 20 g 太もやし 薄口しょうゆ 酒 たまねぎ 20 g g g にんじん トック(米粉) 0.1 g 5 g 15 g さとう 三度豆 5 g チンゲン菜 白すりごま たまねぎ 30 g トマト缶詰 20 g 20 g g 10 g 土しょうが ベーコン 0.5 g 油揚げ 5 g 塩 0.4 g 0.5 g 10 g 30 g 塩 にんじん じゃがいも こしょう 0.02 g 0.02 g 青ねぎ(八幡産) ローリエ 0.01 g こしょう たまねぎ 30 g 5 g 9 g 薄口しょうゆ 小松菜 八幡のみそ 薄口しょうゆ 2 g 10 a 2 g 2 g 八幡の白みそ チキンスープ けずりぶし 0.4 g 3 g 6 g 2 g 水 100 g こしょう 0.02 g けずりぶし 水 100 g Ιg 100 g 薄口しょうゆ 水 チキンスーフ 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。※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

5月の予定献立表

八幡市立南山小学校

					<u> </u>		八幡市立	
5月19日(月)	5月20	日(火)	5月21日((水)	5月22日	(木)	5月23日	(金)
ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 小松菜の味噌汁	発芽玄米入り ふりかけ 牛乳 鰆の照り焼き けんちん汁	ごはん	ごはん 牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ		菜めしご飯 牛乳 厚揚げと豚肉のき もやしのあえもの	煮物	きなこっ茶パン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	
食材名 分量 米 8	(g) 食材名 O g 米	分量(g) 75 g	食材名 米	分量 (g) 80 g	食材名	分量(g) 80 g	食材名 小型パン	分量(g) こ
親肉 7 濃 ロしょうゆ 酒 ジンジャーパウダー 0.0 ガーリックパウダー 8 粉 片 果 粉 揚 げ油 下まね 菜 1 小 揚 げ にんじん ハ 幡 の み そ ハ 幡 の 白 み そ けずりぶし	本 で	5 g 3 g 1.5 g 0.8 g 0.8 g 1 m か み が み 献 立	 	本	レシピを紹	3介します。 5	塩 揚げ油 牛乳 ボークフランク にんじん たまねぎ(八幡産)	め、「きな
5月26日(月)	VV40	5月27日(火)		5月28日(水)		しい新緑色のきなこっ茶パンをいただきます。 5月29日(木) 5月30日(金)		
とうもろこしごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 沢煮わん	ごはん 牛乳 かつおの黒潮	ごはん		三色井 ごはん 牛乳 牛乳 とうふのすまし汁 韓国風肉じゃが かわりあえ		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 豆と野菜のスープ		
	相性汁	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	とついのすまし汁				鶏肉のバーベキュ	
<u> </u>					かわりあえ		鶏肉のバーベキ <u>-</u> 豆と野菜のスープ	,
1		分量(g) 80 g 本 60 g g 9 0.3 g 2 g 4 g 5 g g 0.9 g 1.1 g 2.2 g 10 g 30 g 10 g 0.2 g 10 g 0.4 g 2 g 10 g 0.4 g 10 g	とう	分量(g) 80 g 40 g 0.5 g 3 g 4 g 0.5 g 30 g 0.2 g 10 g 10 g 10 g 30 g 5 g 30 g 0.2 g 100 g		分量(g) 80 g 1 本 20 g 20 g 50 g 70 g 5 g 0.5 g 0.5 g 0.1 g 0.3 g 10	鶏肉のバーベキュ	