

5月18日(木)		5月19日(金)		5月22日(月)		5月23日(火)		5月24日(水)	
小 630 kcal 中 767 kcal		小 472 kcal 中 567 kcal		小 608 kcal 中 753 kcal		小 567 kcal 中 682 kcal		小 703 kcal 中 857 kcal	
ごはん 牛乳 鯖の塩焼き きゅうりの華風あえ 豚汁		小型パン 牛乳 和風スパゲティ 野菜サラダ		ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌煮 かわりあえ		ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ほうれん草のあえもの とうふとわかめのすまし汁		ごはん お好み焼き 牛乳 たまねぎのみそ汁	
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	80 g	小型パン	1こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	豚肉	15 g
塩鯖	1切	スパゲティ	30 g	厚揚げ	60 g	きつね	1切	塩	0.1 g
小学校 50g		鶏肉	20 g	豚肉	20 g	小学校 60g		こしょう	0.01 g
中学校 60g		にんじん	15 g	にんじん	15 g	中学校 70g		するめいか	10 g
サラダ油	0.3 g	たまねぎ	50 g	たけのこ(水煮)	15 g	濃口しょうゆ	2 g	サラダ油	0.5 g
きゅうり	40 g	しめじ	15 g	たまねぎ(八幡産)	30 g	みりん	1 g	キャベツ	50 g
土しょうが	1 g	おろしにんにく	0.25 g	濃口しょうゆ	6 g	酒	1 g	紅しょうが	1 g
ごま油	0.5 g	塩	0.5 g	酒	5 g	濃口しょうゆ	3 g	小麦粉	20 g
さとう	0.5 g	こしょう	0.02 g	さとう	2.5 g	さとう	1 g	塩	0.2 g
濃口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	3 g	みりん	6 g	みりん	1 g	こしょう	0.02 g
酢	1 g	白ワイン	1 g	合わせみそ	5 g	片栗粉	0.5 g	山芋粉	1 g
ラー油	0.03 g	サラダ油	1 g	三度豆	5 g	水	5 g	卵	20 g
豚肉	10 g	キャベツ	40 g	けずりぶし	1 g	ほうれん草	20 g	だし汁	10 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	水	40 g	にんじん	5 g	お好み焼きソース	15 g
ごぼう	10 g	チキンハム	10 g	キャベツ	20 g	キャベツ	20 g	粉かつお	0.5 g
大根	15 g	柑橘ドレッシング	3 g	小松菜	10 g	系かつお	1 g	青のり	0.1 g
板こんにゃく	10 g			ホールコーン	10 g	さとう	0.5 g	ノンエッグマヨネーズ	1袋
油揚げ	5 g			にんじん	3 g	濃口しょうゆ	2 g	牛乳	1本
青ねぎ(八幡産)	5 g			ちりめんじゃこ	1 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g
八幡のみそ	9 g			レモン果汁	1 g	たまねぎ(八幡産)	10 g	小松菜	10 g
八幡の白みそ	3 g			さとう	0.4 g	とうふ	20 g	油揚げ	5 g
けずりぶし	2 g			濃口しょうゆ	2 g	カットわかめ	0.3 g	にんじん	5 g
水	100 g			サラダ油	0.4 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	八幡のみそ	9 g
						薄口しょうゆ	3 g	八幡の白みそ	3 g
						塩	0.2 g	けずりぶし	3 g
						けずりぶし	3 g	水	100 g
						だしこんぶ	0.5 g		
						水	100 g		

八幡食育の日献立

一汁二菜の和食献立で

