

5月の予定献立表



5月1日(水)		5月2日(木)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)	
小650kcal 中808kcal		小696kcal 中867kcal		小560kcal 中690kcal		小581kcal 中707kcal		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 プリプリ中華炒め 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	70g	米	80g	米	80g	米	80g	米	80g
鶏肉	10g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
にんじん	5g	鶏肉	60g	豚肉	50g	生蹄	40g	鶏肉	40g
たまねぎ	5g	濃口しょうゆ	2g	塩	0.05g	小学校50g	1切	土しょうが	1g
ホールコーン	5g	酒	1g	こしょう	0.01g	中学校60g	1切	おろしにんにく	0.2g
塩	0.6g	ジンジャーパウダー	0.05g	にんじん	10g	土しょうが	1g	酒	1g
こしょう	0.05g	ガーリックパウダー	0.05g	キャベツ	40g	さとう	6g	濃口しょうゆ	2g
濃口しょうゆ	1g	米粉	4g	おろしにんにく	0.1g	酒	1g	サラダ油	1g
サラダ油	0.5g	片栗粉	6g	サラダ油	0.2g	みりん	2g	にんじん	10g
チキンスープ	15g	揚げ油	9g	さとう	1.5g	濃口しょうゆ	6g	サイコロこんにやく	20g
牛乳	1本	たまねぎ	20g	濃口しょうゆ	1.5g	水	10g	三度豆	5g
ペーロン	5g	小松菜	10g	赤みそ	2g	豚肉	10g	うずら卵	15g
にんじん	10g	油揚げ	5g	酒	1g	土しょうが	1g	さとう	1g
たまねぎ	50g	にんじん	5g	トウバンジャン	0.1g	にんじん	10g	トウバンジャン	0.1g
青ねぎ(八幡産)	5g	八幡のみそ	9g	片栗粉	0.5g	たまねぎ	20g	濃口しょうゆ	1.5g
塩	0.5g	八幡の白みそ	3g	鶏肉	10g	にら	5g	薄口しょうゆ	1g
こしょう	0.02g	けずりぶし	2g	にんじん	10g	太もやし	20g	酢	0.5g
薄口しょうゆ	2g	水	100g	たまねぎ	20g	薄口しょうゆ	4g	片栗粉	1g
けずりぶし	2g			太もやし	15g	塩	0.3g	ごま油	0.5g
水	100g			はるさめ	7g	こしょう	0.02g	チンゲン菜	20g
小麦粉	16g			小松菜	10g	けずりぶし	2g	たまねぎ	20g
ベーキングパウダー	0.8g			塩	0.4g	水	100g	にんじん	15g
抹茶	0.3g			こしょう	0.02g			豚肉	10g
上白糖	8g			薄口しょうゆ	3g			薄口しょうゆ	2g
液卵	8g			けずりぶし	2g			塩	0.3g
調理用牛乳	15g			水	100g			こしょう	0.03g
マーガリン	8g							チキンスープ	6g
チョコチップス	6g							水	100g

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)		5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)	
小553kcal 中682kcal						小561kcal 中691kcal		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 プルコギ ワンタンスープ		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	70g					米	80g	米	80g
えんどう豆	15g					牛乳	1本	牛乳	1本
塩	0.2g					豚肉	30g	あじ二塩	
牛乳	1本					濃口しょうゆ	0.5g	小学校50g	1切
豚肉	50g					みりん	1g	中学校60g	1切
たまねぎ	50g					おろしにんにく	0.1g	細切こんぶ	2g
土しょうが	1g					ごま油	0.5g	豚肉	10g
キャベツ	20g					キャベツ	40g	にんじん	10g
濃口しょうゆ	5g					たまねぎ	30g	三度豆	10g
酒	1g					にんじん	15g	サラダ油	0.5g
さとう	0.5g					にら	5g	濃口しょうゆ	1.5g
サラダ油	1g					さとう	2g	さとう	1.5g
にんじん	10g					濃口しょうゆ	3g	酒	1g
たまねぎ	30g					おろしにんにく	0.2g	にんじん	5g
太もやし	15g					サラダ油	1g	たまねぎ	20g
油揚げ	5g					鶏肉	20g	油揚げ	5g
青ねぎ(八幡産)	5g					にんじん	10g	じゃがいも	30g
八幡のみそ	9g					たまねぎ	20g	青ねぎ(八幡産)	5g
八幡の白みそ	3g					太もやし	20g	八幡のみそ	9g
けずりぶし	2g					土しょうが	1g	八幡の白みそ	3g
水	100g					青ねぎ(八幡産)	5g	けずりぶし	2g
						ワンタンの皮	5g	水	100g
						塩	0.3g		
						こしょう	0.02g		
						薄口しょうゆ	4g		
						けずりぶし	2g		
						水	100g		

1学期
中間考査
のため
給食なし

一汁二菜の和食献立です。

※ 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。