

5月18日(木)		小 630 kcal 中 767 kcal	5月19日(金)		小 472 kcal 中 567 kcal	5月22日(月)		小 608 kcal 中 753 kcal	5月23日(火)		小 567 kcal 中 682 kcal	5月24日(水)		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		さくら	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		ほうれんそう	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				
一汁二菜の和食献立です。														
5月25日(木)		小 619 kcal 中 767 kcal	5月26日(金)		小 569 kcal 中 660 kcal	5月29日(月)		小 562 kcal 中 693 kcal	5月30日(火)		小 656 kcal 中 803 kcal	5月31日(水)		小 661 kcal 中 821 kcal
ごはん 牛乳 酢豚 五目汁			コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のレモン風味焼き ベジタブルスープ			ツナピラフ 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ			カレーライス 牛乳 野菜とベーコンのソテー りんごゼリー			ごはん 牛乳 かつおの黒潮ソースあえ 相性汁		
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		コッペパン	1 こ		米	70 g		米	74 g		米	80 g	
牛乳	1 本		いちごジャム	1 こ		たまねぎ	11 g		麦	6 g		牛乳	1 本	
豚肉	50 g		牛乳	1 本		にんじん	5 g		牛肉	20 g		かつお	60 g	
ジンジャーパウダー	0.1 g		鶏肉	1 切		ホールコーン	5 g		塩	0.3 g		土しょうが	1.2 g	
ガーリックパウダー	0.1 g		小学校 60g			おき枝豆	5 g		こしょう	0.04 g		酒	1.5 g	
濃口しょうゆ	3 g		中学校 70g			ツナオイル漬け	15 g		ジンジャーパウダー	0.04 g		濃口しょうゆ	0.3 g	
米粉	4 g		塩	0.1 g		塩	0.6 g		ガーリックパウダー	0.04 g		米粉	2 g	
片栗粉	6 g		こしょう	0.02 g		こしょう	0.03 g		たまねぎ	60 g		片栗粉	4 g	
揚げ油	5 g		たまねぎ(八幡産)	25 g		濃口しょうゆ	1 g		にんじん	20 g		揚げ油	5 g	
にんじん	10 g		塩	0.2 g		チキンスープ	10 g		じゃがいも	50 g		梅肉	2 g	
たまねぎ(八幡産)	30 g		濃口しょうゆ	1 g		牛乳	1 本		チキンスープ	5 g		黒砂糖	2 g	
ピーマン	5 g		さとう	1 g		ベーコン	10 g		水	10 g		みりん	1.8 g	
たけのこ(水煮)	15 g		こしょう	0.02 g		たまねぎ	20 g		マーガリン	6 g		濃口しょうゆ	2.2 g	
トマトケチャップ	3 g		おろしにんにく	0.1 g		じゃがいも	60 g		小麦粉	6 g		水	4.5 g	
濃口しょうゆ	3 g		レモン果汁	2 g		パセリ	0.3 g		ペーストチャツネ	1.5 g		ベーコン	10 g	
さとう	2 g		白ワイン	1.5 g		マーガリン	1 g		塩	0.8 g		じゃがいも	30 g	
酢	3 g		水	2 g		塩	0.2 g		こしょう	0.02 g		にんじん	10 g	
鶏肉	10 g		オリーブ油	0.5 g		こしょう	0.01 g		オールスパイス	0.02 g		たまねぎ(八幡産)	10 g	
土しょうが	1 g		ベーコン	10 g		豚肉	10 g		赤ワイン	2 g		サラダ油	0.2 g	
にんじん	10 g		たまねぎ(八幡産)	10 g		たまねぎ	30 g		トマトケチャップ	2 g		チンゲン菜	5 g	
たまねぎ(八幡産)	20 g		にんじん	10 g		にんじん	10 g		ウスターソース	1 g		豆乳	15 g	
にら	5 g		キャベツ	25 g		小松菜	10 g		カレー粉	0.5 g		八幡の白みそ	10 g	
太もやし	20 g		ホールコーン	5 g		薄口しょうゆ	3 g		カルダモン	0.01 g		塩	0.4 g	
薄口しょうゆ	4 g		三度豆	5 g		けずりぶし	3 g		コリアンダー	0.01 g		けずりぶし	3 g	
塩	0.3 g		薄口しょうゆ	3 g		塩	0.5 g		ローリエ	0.01 g		水	100 g	
こしょう	0.02 g		チキンスープ	6 g		こしょう	0.02 g		水	90 g				
けずりぶし	3 g		塩	0.3 g		水	100 g		牛乳	1 本				
水	100 g		こしょう	0.02 g					キャベツ	30 g				
			水	100 g					アスパラガス	10 g				
									ベーコン	10 g				
									サラダ油	0.5 g				
									塩	0.2 g				
									こしょう	0.03 g				
									濃口しょうゆ	0.5 g				
									りんごゼリー	1 こ				