

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	鶏肉	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
ペーコ	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	トウモロコシ	0.1g	にんじん	10g	トウモロコシ	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
<p>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。</p>									
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639kcal 中793kcal		小514kcal 中630kcal		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 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 ブルコギ 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	70g	米	80g	米	80g
えんどう豆	15g	牛乳	1本	鶏肉	20g	牛乳	1本	牛乳	1本
塩	0.2g	ちくわ	50g	にんじん	5g	豚肉	30g	あじ二塩	1切
牛乳	1本	小麦粉	7g	たまねぎ	10g	濃口しょうゆ	0.5g	小学校50g	1切
豚肉	50g	水	7g	ウスターソース	0.6g	みりん	1g	中学校60g	1切
たまねぎ	50g	バン粉	12g	塩	0.6g	おろしにんにく	0.1g	細切ごんぶ	2g
土しょうが	1g	揚げ油	8g	こしょう	0.02g	ごま油	0.5g	豚肉	10g
キャベツ	20g	さとう	1.5g	トマトチャップ	7g	キャベツ	40g	にんじん	10g
濃口しょうゆ	5g	酒	0.5g	トマトジュース	7g	たまねぎ	30g	三度豆	10g
酒	1g	みりん	1.5g	サラダ油	0.5g	にんじん	15g	サラダ油	0.5g
さとう	0.5g	濃口しょうゆ	1.5g	チキンスープ	10g	にら	5g	濃口しょうゆ	1.5g
サラダ油	1g	ウスターソース	4g	牛乳	1本	さとう	2g	さとう	1.5g
にんじん	10g	水	3g	ツチオイル揚げ	10g	濃口しょうゆ	3g	酒	1g
たまねぎ	30g	豆腐	30g	きゅうり	10g	おろしにんにく	0.2g	にんじん	5g
太もやし	15g	にんじん	10g	キャベツ	30g	サラダ油	1g	たまねぎ	20g
油揚げ	5g	えのきたけ	5g	塩	0.3g	鶏肉	20g	油揚げ	5g
青ねぎ(八幡産)	5g	チンゲン菜	10g	こしょう	0.01g	にんじん	10g	じゃがいも	30g
八幡のみそ	9g	カットわかめ	0.3g	レモン果汁	0.5g	たまねぎ	20g	青ねぎ(八幡産)	5g
八幡の白みそ	3g	塩	0.2g	酢	2g	太もやし	20g	八幡のみそ	9g
けずりぶし	2g	薄口しょうゆ	3g	濃口しょうゆ	1g	土しょうが	1g	八幡の白みそ	3g
水	100g	けずりぶし	2g	さとう	0.2g	青ねぎ(八幡産)	5g	けずりぶし	2g
		水	100g	ペーコ	10g	ワンタンの皮	5g	水	100g
				にんじん	10g	塩	0.3g		
				たまねぎ	30g	こしょう	0.02g		
				小松菜	10g	薄口しょうゆ	4g		
				塩	0.4g	けずりぶし	2g		
				こしょう	0.02g	水	100g		
				薄口しょうゆ	1g				
				チキンスープ	8g				
				ローリエ	0.01g				
				水	100g				
<p>※ 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。</p>									
一汁二菜の和食献立です。									

