

5月1日(金)		5月7日(木)		5月8日(金)		5月11日(月)		5月12日(火)										
きなこっ茶パン 牛乳 ポトフ コロコロソテー		ポークカレー 牛乳 新ごぼうのごまマヨネーズ和え		豆ご飯 牛乳 鶏肉の塩から揚げ 豚汁		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目汁		ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ちくわともやしのかつおあえ										
																		
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)									
小型パン	1 g	米	74 g	米	70 g	米	80 g	米	80 g									
うぐいす粉	6 g	麦	6 g	えんどう豆	30 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本									
抹茶	0.4 g	豚肉	20 g	塩	0.3 g	豚肉	50 g	鶏ミンチ	30 g									
上白糖	5.5 g	塩	0.3 g	牛乳	1 本	たまねぎ	60 g	じゃがいも	80 g									
塩	0.06 g	こしょう	0.04 g	鶏肉	70 g	土しょうが	1 g	たまねぎ	60 g									
揚げ油	5 g	サラダ油	1 g	塩	0.5 g	濃口しょうゆ	5 g	にんにく	20 g									
牛乳	1 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	酒	1 g	酒	1 g	さとう	2.5 g									
ポークブラン	25 g	ガーリックパウダー	0.04 g	塩麴	6 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	5 g									
にんにく	15 g	たまねぎ	60 g	片栗粉	6 g	サラダ油	1 g	みりん	1 g									
たまねぎ	40 g	じゃがいも	50 g	米粉	4 g	鶏肉	10 g	土しょうが	0.5 g									
キャベツ	20 g	にんにく	20 g	揚げ油	9 g	土しょうが	0.5 g	けずりぶし	1 g									
じゃがいも	25 g	マーガリン	6 g	豚肉	10 g	にんにく	7 g	水	20 g									
塩	0.4 g	小麦粉	6 g	にんにく	10 g	たまねぎ	20 g	ちくわ	15 g									
こしょう	0.02 g	ペーストチャツネ	1.5 g	ごぼう	10 g	太もやし	15 g	太もやし	40 g									
チキンスープ	6 g	塩	0.8 g	だいこん	15 g	にら	5 g	にんにく	10 g									
ローリエ	0.01 g	こしょう	0.02 g	板こんにゃく	10 g	薄口しょうゆ	4 g	さとう	0.5 g									
水	50 g	オールスパイス	0.02 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.3 g	濃口しょうゆ	2 g									
ビッグロハム(チキン)	10 g	赤ワイン	2 g	八幡のみそ	9 g	こしょう	0.02 g	糸かつお	1 g									
ホールコーン	15 g	トマトケチャップ	2 g	八幡の白みそ	3 g	けずりぶし	2 g											
むき枝豆	10 g	ウスターソース	1 g	けずりぶし	2 g	水	100 g											
にんにく	10 g	カレー粉	0.5 g	水	100 g													
塩	0.1 g	カルダモン	0.01 g															
こしょう	0.02 g	コリアンダー	0.01 g															
サラダ油	1 g	ローリエ	0.01 g															
		チキンスープ	4 g															
		水	80 g															
		牛乳	1 本															
		ごぼう	20 g															
		にんにく	10 g															
		ホールコーン	8 g															
		むき枝豆	5 g															
		ノンエッグマヨネーズ	8 g															
		薄口しょうゆ	1 g															
		さとう	0.1 g															
		白すりごま	1 g															
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月の平均栄養量										
								<table><tr><td>区分</td><td>小学校</td><td>中学校</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>600kcal</td><td>723kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.4g</td><td>31.1g</td></tr></table>		区分	小学校	中学校	エネルギー	600kcal	723kcal	たんぱく質	26.4g	31.1g
区分	小学校	中学校																
エネルギー	600kcal	723kcal																
たんぱく質	26.4g	31.1g																

5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		5月18日(月)		5月19日(火)	
ごはん 牛乳 プルコギ トッポギ入りスープ		発芽玄米入りごはん ひじきふりかけ 牛乳 鯖の照り焼き けんちん汁		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		ごはん 牛乳 回鍋肉 米粉ワントンスープ		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 細切りこんぶの炒め煮 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	80 g	米	75 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
豚肉	40 g	干しひじき	1.5 g	鶏肉	70 g	豚肉	50 g	あじ	1 切
濃口しょうゆ	0.5 g	糸かつお	1 g	土しょうが	1 g	塩	0.05 g	濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g	白いりごま	1 g	濃口しょうゆ	3 g	こしょう	0.01 g	酒	1 g
おろしにんにく	0.1 g	濃口しょうゆ	2.5 g	酒	1 g	にんにく	20 g	片栗粉	3 g
ごま油	0.5 g	さとう	1 g	すりおろしりんご	5 g	キャベツ	45 g	米粉	2 g
キャベツ	40 g	みりん	1.5 g	濃口しょうゆ	3 g	おろしにんにく	0.1 g	揚げ油	4 g
たまねぎ	30 g	牛乳	1 本	酒	2 g	サラダ油	0.2 g	細切こんぶ	1 g
にんにく	15 g	ざわら	1 切	さとう	1 g	さとう	1.5 g	豚肉	5 g
にら	5 g	濃口しょうゆ	2 g	たまねぎ	30 g	濃口しょうゆ	1.5 g	濃口しょうゆ	3 g
さとう	2 g	みりん	1 g	おろしにんにく	0.2 g	テンメンジャン	2 g	みりん	2 g
濃口しょうゆ	3 g	酒	1 g	レモン果汁	0.5 g	合わせみそ	1 g	酒	1 g
コチュジャン	1 g	濃口しょうゆ	3 g	豚肉	10 g	酒	1 g	サラダ油	0.5 g
おろしにんにく	0.2 g	さとう	1 g	にんにく	7 g	トウバンジャン	0.1 g	にんにく	5 g
サラダ油	1 g	みりん	1 g	たまねぎ	20 g	片栗粉	0.5 g	たまねぎ	20 g
鶏肉	10 g	片栗粉	0.5 g	キャベツ	20 g	鶏肉	15 g	カットえのき	5 g
にんにく	7 g	水	5 g	小松菜	10 g	にんにく	7 g	油揚げ	5 g
太もやし	20 g	鶏肉	10 g	ひよこ豆(蒸)	10 g	たまねぎ	20 g	じゃがいも	30 g
トッポギ	15 g	にんにく	10 g	薄口しょうゆ	4 g	太もやし	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
チンゲンサイ	20 g	ごぼう	10 g	けずりぶし	2 g	土しょうが	0.5 g	八幡のみそ	9 g
土しょうが	0.5 g	板こんにゃく	15 g	塩	0.3 g	にら	5 g	八幡の白みそ	3 g
塩	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	こしょう	0.02 g	米粉ワントンの皮	7 g	けずりぶし	2 g
こしょう	0.02 g	とうふ	30 g	水	100 g	塩	0.3 g	水	100 g
薄口しょうゆ	2 g	薄口しょうゆ	4 g			こしょう	0.02 g		
けずりぶし	2 g	塩	0.3 g			薄口しょうゆ	4 g		
水	100 g	けずりぶし	2 g			けずりぶし	2 g		
		水	80 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。								一汁二菜の和食献立です。	

5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月25日(月)		5月26日(火)	
中華炊きこみごはん 牛乳 春雨スープ 華風サラダ		ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 きゃべつと海藻の酢の物		バターパン 牛乳 グリルチキン ベジタブルスープ 		給食なし		鶏そぼろ丼 牛乳 沢煮わん 3年生 給食なし	
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	70 g	米	80 g	バターパン	1 こ			米	80 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本			鶏ミンチ	40 g
焼き豚	10 g	厚揚げ	70 g	鶏肉	1 切			高野豆腐	3 g
たまねぎ	20 g	豚肉	20 g	塩	0.2 g			土しょうが	0.8 g
にんじん	10 g	にんじん	20 g	こしょう	0.02 g			にんじん	15 g
オイスターソース	2 g	たけのこ(水煮)	15 g	白ワイン	1 g			サラダ油	3 g
塩	0.4 g	突きこんにゃく	10 g	ガーリックパウダー	0.03 g			三度豆	10 g
こしょう	0.03 g	たまねぎ(八幡産)	30 g	バジル	0.02 g			さとう	3 g
薄口しょうゆ	1 g	三度豆	10 g	濃口しょうゆ	2 g			濃口しょうゆ	4 g
濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	6 g	サラダ油	0.5 g			みりん	1 g
チキンスープ	5 g	酒	1 g	豚肉	10 g			けずりぶし	1 g
サラダ油	1 g	さとう	3 g	キャベツ	30 g			水	5 g
牛乳	1 本	みりん	2 g	にんじん	10 g			牛乳	1 本
鶏肉	15 g	けずりぶし	1 g	小松菜	10 g			豚肉	10 g
にんじん	7 g	水	40 g	薄口しょうゆ	3 g			油揚げ	5 g
たまねぎ	20 g	キャベツ	30 g	塩	0.4 g			だいこん	25 g
太もやし	15 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g			にんじん	10 g
普通春雨	7 g	海藻ミックス	0.7 g	チキンスープ	8 g			青ねぎ(八幡産)	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	1.5 g	水	100 g			ごぼう	10 g
塩	0.4 g	濃口しょうゆ	1 g					けずりぶし	2 g
こしょう	0.02 g	酢	3 g					塩	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g							こしょう	0.01 g
けずりぶし	2 g							薄口しょうゆ	2 g
水	100 g							みりん	0.5 g
ポークパム	10 g							水	100 g
キャベツ	30 g								
きゅうり	10 g								
にんじん	5 g								
ごま油	0.5 g								
さとう	1 g								
濃口しょうゆ	2.5 g								
酢	1.5 g								

5月27日(水)

5月28日(木)

5月29日(金)

ごはん
牛乳
韓国風肉じゃが
かわりあえ

3年生 給食なし

ごはん
牛乳
きつねうどん
ピリ辛センイ 

コッペパン
牛乳
ツナとポテトのグラタン
トマトスープ 

食材名

分量(g)

食材名

分量(g)

食材名

分量(g)

米

80 g

米

65 g

コッペパン

1 こ

牛乳

1 本

牛乳

1 本

牛乳

1 本

豚肉

25 g

うどん

65 g

たまねぎ

40 g

にんじん

20 g

油揚げ

20 g

ツナノンオイル

12 g

たまねぎ(八幡産)

50 g

濃口しょうゆ

2 g

じゃがいも

60 g

じゃがいも

65 g

さとう

2 g

パセリ

0.05 g

カットしめじ

5 g

水

10 g

マーガリン

2 g

突きこんにゃく

15 g

かまぼこ

10 g

生クリーム

8 g

にら

5 g

にんじん

10 g

塩

0.3 g

おろしにんにく

0.5 g

青ねぎ

7 g

こしょう

0.03 g

さとう

2 g

さとう

0.5 g

米粉

1 g

濃口しょうゆ

7 g

けずりぶし

3 g

とろけるチーズ

10 g

コチュジャン

1 g

薄口しょうゆ

6 g

マフィンカップ

1 こ

トウバンジャン

0.1 g

水

60 g

ベーコン

10 g

サラダ油

0.3 g

豚肉

10 g

キャベツ

10 g

水

30 g

糸こんにゃく

25