



5月の予定献立表



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 じゃがいものそばろ煮 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	1g	米	74g	米	70g	米	80g	米	80g
うぐいす粉	6g	麦	6g	えんどう豆	30g	牛乳	1本	牛乳	1本
抹茶	0.4g	豚肉	20g	塩	0.3g	豚肉	50g	鶏ミンチ	30g
上白糖	5.5g	塩	0.3g	牛乳	1本	たまねぎ	60g	じゃがいも	80g
塩	0.06g	こしょう	0.04g	鶏肉	70g	土しょうが	1g	たまねぎ	60g
揚げ油	5g	サラダ油	1g	塩	0.5g	濃口しょうゆ	5g	にんじん	20g
牛乳	1g	ジンジャーパウダー	0.04g	酒	1g	酒	1g	さとう	2.5g
ポークラrang	25g	ガーリックパウダー	0.04g	塩麴	6g	さとう	0.5g	濃口しょうゆ	5g
にんじん	15g	たまねぎ	60g	片栗粉	6g	サラダ油	1g	みりん	1g
たまねぎ	40g	じゃがいも	50g	米粉	4g	鶏肉	10g	土しょうが	0.5g
キャベツ	20g	にんじん	20g	揚げ油	9g	土しょうが	0.5g	けずりぶし	1g
じゃがいも	25g	マーガリン	6g	豚肉	10g	にんじん	7g	水	20g
塩	0.4g	小麦粉	6g	にんじん	10g	たまねぎ	20g	ちくわ	15g
こしょう	0.02g	ペーストチャツネ	1.5g	ごぼう	10g	太もやし	15g	太もやし	40g
チキンスープ	6g	塩	0.8g	だいこん	15g	にら	5g	にんじん	10g
ローリエ	0.01g	こしょう	0.02g	板こんにやく	10g	薄口しょうゆ	4g	さとう	0.5g
水	50g	オールスパイス	0.02g	青ねぎ(八幡産)	5g	塩	0.3g	濃口しょうゆ	2g
ピッコロハム(チキン)	10g	赤ワイン	2g	八幡のみそ	9g	こしょう	0.02g	糸かつお	1g
ホールコーン	15g	トマトケチャップ	2g	八幡の白みそ	3g	けずりぶし	2g		
むぎ枝豆	10g	ウスターソース	1g	けずりぶし	2g	水	100g		
にんじん	10g	カレー粉	0.5g	水	100g				
塩	0.1g	カルダモン	0.01g						
こしょう	0.02g	コリアンダー	0.01g						
サラダ油	1g	ローリエ	0.01g						
		チキンスープ	4g						
		水	80g						
		牛乳	1本						
		ごぼう	20g						
		にんじん	10g						
		ホールコーン	8g						
		むぎ枝豆	5g						
		ノンエッグマヨネーズ	8g						
		薄口しょうゆ	1g						
		さとう	0.1g						
		白すりごま	1g						

八十八夜の献立

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月の初めで、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

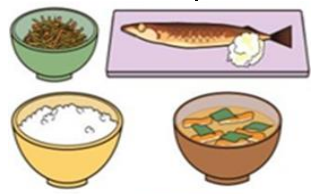
区分	小学校	中学校
エネルギー	600kcal	723kcal
たんぱく質	26.4g	31.1g

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 米粉ワンタンスープ		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	80g	米	75g	コッペパン	1こ	米	80g	米	80g
牛乳	1本	発芽玄米	5g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
豚肉	40g	干しひじき	1.5g	鶏肉	70g	豚肉	50g	あじ	1切
濃口しょうゆ	0.5g	糸かつお	1g	土しょうが	1g	塩	0.05g	濃口しょうゆ	2g
みりん	1g	白いりごま	1g	濃口しょうゆ	3g	こしょう	0.01g	酒	1g
おろしにんにく	0.1g	濃口しょうゆ	2.5g	酒	1g	にんじん	20g	片栗粉	3g
ごま油	0.5g	さとう	1g	すりおろしりんご	5g	キャベツ	45g	米粉	2g
キャベツ	40g	みりん	1.5g	濃口しょうゆ	3g	おろしにんにく	0.1g	揚げ油	4g
たまねぎ	30g	牛乳	1本	酒	2g	サラダ油	0.2g	細切こんぶ	1g
にんじん	15g	ぎょうち	1切	さとう	1g	さとう	1.5g	豚肉	5g
にら	5g	濃口しょうゆ	2g	たまねぎ	30g	濃口しょうゆ	1.5g	濃口しょうゆ	3g
さとう	2g	みりん	1g	おろしにんにく	0.2g	テンメンジャン	2g	みりん	2g
濃口しょうゆ	3g	酒	1g	レモン果汁	0.5g	合わせみそ	1g	酒	1g
コチュジャン	1g	濃口しょうゆ	3g	豚肉	10g	酒	1g	サラダ油	0.5g
おろしにんにく	0.2g	さとう	1g	にんじん	7g	トウバンジャン	0.1g	にんじん	5g
サラダ油	1g	みりん	1g	たまねぎ	20g	片栗粉	0.5g	たまねぎ	20g
鶏肉	10g	片栗粉	0.5g	キャベツ	20g	鶏肉	15g	カットえのき	5g
にんじん	7g	水	5g	小松菜	10g	にんじん	7g	油揚げ	5g
太もやし	20g	鶏肉	10g	ひよこ豆(蒸)	10g	たまねぎ	20g	じゃがいも	30g
トッポギ	15g	にんじん	10g	薄口しょうゆ	4g	太もやし	20g	青ねぎ(八幡産)	5g
チンゲンサイ	20g	ごぼう	10g	けずりぶし	2g	土しょうが	0.5g	八幡のみそ	9g
土しょうが	0.5g	板こんにやく	15g	塩	0.3g	にら	5g	八幡の白みそ	3g
塩	0.5g	青ねぎ(八幡産)	5g	こしょう	0.02g	米粉ワンタンの皮	7g	けずりぶし	2g
こしょう	0.02g	とうふ	30g	水	100g	塩	0.3g	水	100g
薄口しょうゆ	2g	薄口しょうゆ	4g			こしょう	0.02g		
けずりぶし	2g	塩	0.3g			薄口しょうゆ	4g		
水	100g	けずりぶし	2g			けずりぶし	2g		
		水	80g			水	100g		

かみかみ献立

八幡食育の日





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。
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

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			土しろうが	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	突きこんにやく	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
ボークハム	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
突きこんにやく	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	系こんにやく	25 g	にんじん	10 g
太もやし	20 g	たけのこ(水煮)	10 g	たまねぎ	20 g
小松菜	10 g	太もやし	15 g	三度豆	5 g
ホールコーン	10 g	にんじん	5 g	トマト缶詰	30 g
にんじん	3 g	にら	5 g	トマトケチャップ	4 g
ちりめんじゃこ	1 g	しょうが	1 g	さとう	1 g
レモン果汁	1 g	濃口しょうゆ	3 g	塩	0.4 g
さとう	0.4 g	ごま油	0.5 g	こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	2 g	酒	1 g	ローリエ	0.01 g
サラダ油	0.4 g	トウバンジャン	0.1 g	薄口しょうゆ	2 g
				チキンスープ	6 g
				水	100 g

5月19日(火) 八幡食育の日

毎月、「八幡食育の日」を設け、八幡産の食材を取り入れた、一汁二菜の和食献立を実施しています。
今年度は、「まごわやさしい」の合言葉を意識した献立を提供してまいります。

●まごわやさしい
バランスのよい食事をするためにとりいれたい食品の頭文字をとってつなげると、「まごわやさしい」になります。
給食では、普段からたくさん取り入れるようにしています。

