

# 5月の予定献立表



5月1日(水)		5月2日(木)		5月7日(月)		5月8日(火)		5月9日(水)	
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	生鯖	1切	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
<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	ツチオイル漬け	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。									

5月17日(金)	小573kcal 中656kcal	5月20日(月)	小584kcal 中721kcal	5月21日(火)	小563kcal 中680kcal	5月22日(水)	小622kcal 中770kcal	5月23日(木)	小593kcal 中733kcal	5月24日(金)	小627kcal 中742kcal
コッペパン 牛乳 Tandリーチキン ベジタブルスープ		ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌煮 きゃべつのかつお和え		発芽玄米入りごはん 牛乳 鱈の照り焼き けんちん汁		ポークカレー 牛乳 ゼリー入り フルーツポンチ		ごはん 牛乳 けいちゃん もやしのスープ		コッペパン 牛乳 じゃが芋と鶏肉のトマト煮 ごぼうの ごまマヨネーズ和え	
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)	食材名	分量(g)
コッペパン	1こ	米	80g	米	75g	米	74g	米	80g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本	発芽玄米	5g	麦	6g	牛乳	1本	牛乳	1本
鶏肉		厚揚げ	50g	牛乳	1本	豚肉	15g	鶏肉	60g	鶏肉	40g
小学校60g	1切	豚肉	20g	ざわち		塩	0.3g	赤みそ	3g	じゃがいも	50g
中学校70g	1切	にんじん	15g	小学校50g	1切	こしょう	0.04g	合わせみそ	2g	にんじん	20g
塩	0.2g	たまねぎ	30g	中学校60g	1切	ジンジャーパウダー	0.04g	みりん	0.8g	たまねぎ(八幡産)	40g
こしょう	0.03g	濃口しょうゆ	6g	濃口しょうゆ	2g	ガーリックパウダー	0.04g	さとう	1.5g	トマトピューレ	20g
おろしにんにく	0.3g	酒	5g	みりん	1g	たまねぎ	60g	酒	1.5g	さとう	1.5g
塩麹	3g	さとう	2.5g	酒	1g	じゃがいも	50g	濃口しょうゆ	1.5g	塩	0.2g
カレー粉	0.5g	みりん	6g	濃口しょうゆ	3g	にんじん	20g	トウモロコシ	0.1g	こしょう	0.03g
トマトチャップ	3g	合わせみそ	5g	さとう	1g	マーガリン	6g	おろしにんにく	0.5g	濃口しょうゆ	2g
さとう	1.5g	三度豆	5g	みりん	1g	小麦粉	6g	サラダ油	1g	薄口しょうゆ	1g
ウスターソース	2g	けずりぶし	1g	片栗粉	0.5g	ベースパウダー	1.5g	キャベツ	50g	チキンスープ	15g
サラダ油	0.3g	水	40g	水	5g	塩	0.8g	ごま油	0.5g	水	40g
キャベツ	30g	キャベツ	40g	鶏肉	10g	こしょう	0.02g	豚肉	10g	ごぼう	20g
にんじん	10g	にんじん	5g	にんじん	15g	オースルスパイス	0.02g	にんじん	10g	にんじん	10g
三度豆	5g	濃口しょうゆ	1g	ごぼう	10g	赤ワイン	2g	太もやし	25g	ホールコーン	8g
豚肉	20g	糸かつお	1g	板こんにやく	15g	トマトチャップ	2g	カットわかめ	0.4g	むき枝豆	5g
薄口しょうゆ	3g	さとう	0.5g	青ねぎ(八幡産)	5g	ウスターソース	1g	薄口しょうゆ	4g	ノンエッグマヨネーズ	8g
けずりぶし	2g			とうふ	30g	カレー粉	0.5g	塩	0.3g	薄口しょうゆ	1g
塩	0.5g			薄口しょうゆ	3g	カルダモン	0.01g	こしょう	0.02g	さとう	0.1g
こしょう	0.02g			塩	0.5g	コリアンダー	0.01g	けずりぶし	2g	白すりごま	1g
水	100g			けずりぶし	2g	ローリエ	0.01g	水	100g		
				水	80g	チキンスープ	4g				
				水	80g	水	80g				
						牛乳	1本				
						ぶどうゼリー	30g				
						みかん(バウチ)	20g				
						パン(缶)	15g				
						黄桃(缶)	15g				



八幡市給食キャラクター  
「たけんちゃん」

5月27日(月)	小519kcal 中636kcal	5月28日(火)	小671kcal 中816kcal	5月29日(水)	小648kcal 中805kcal	5月30日(木)	小561kcal 中692kcal	5月31日(金)	小651kcal 中766kcal
ソナピラフ 牛乳 きゃべつのカレーソー 野菜スープ		ごはん 牛乳 お好み焼き もずくのすまし汁		ごはん 牛乳 かつおの 黒潮ソースあえ 相性汁		ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが かわりあえ		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉の バーベキューソース ひよこ豆と野菜のスープ	
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	味付けパン	1こ
たまねぎ(八幡産)	11g	牛乳	1本	牛乳	1本	ゆかり	2g	牛乳	1本
にんじん	5g	豚肉	15g	かつお	60g	牛乳	1本	鶏肉	60g
ホールコーン	5g	塩	0.1g	土しょうが	1g	豚肉	30g	土しょうが	1g
むき枝豆	5g	こしょう	0.01g	酒	1g	にんじん	20g	濃口しょうゆ	3g
ツナオイル漬け	15g	サラダ油	0.5g	濃口しょうゆ	0.3g	たまねぎ	50g	酒	1g
塩	0.6g	キャベツ	50g	米粉	2g	系こんにやく	10g	すりおろしりんご	5g
こしょう	0.03g	紅しょうが	1g	片栗粉	4g	じゃがいも	70g	濃口しょうゆ	3g
濃口しょうゆ	1g	小麦粉	20g	揚げ油	5g	三度豆	5g	酒	2g
チキンスープ	10g	塩	0.2g	梅肉	1g	さとう	3g	さとう	1g
牛乳	1本	こしょう	0.02g	黒砂糖	1g	濃口しょうゆ	6g	たまねぎ(八幡産)	30g
だんご	10g	山芋粉	1g	みりん	0.9g	みりん	1g	おろしにんにく	0.2g
キャベツ	40g	液卵	20g	濃口しょうゆ	1.1g	けずりぶし	1g	レモン果汁	0.5g
ボークウインナー	10g	だし汁	10g	水	2.2g	水	30g	豚肉	20g
薄口しょうゆ	0.5g	お好み焼きソース	15g	ベーコン	10g	太もやし	20g	にんじん	10g
カレー粉	0.2g	粉かつお	0.5g	じゃがいも	30g	小松菜	10g	たまねぎ(八幡産)	20g
塩	0.2g	青のり	0.1g	にんじん	10g	ホールコーン	10g	ひよこ豆(蒸)	10g
こしょう	0.03g	ノンエッグマヨネーズ	1袋	たまねぎ(八幡産)	10g	にんじん	3g	キャベツ	30g
サラダ油	0.5g	鶏肉	20g	サラダ油	0.2g	ちりめんじゃこ	1g	トマトピューレ	5g
豚肉	10g	にんじん	10g	チンゲン菜	5g	レモン果汁	1g	トマトチャップ	8g
たまねぎ(八幡産)	30g	太もやし	10g	豆乳	15g	さとう	0.4g	塩	0.3g
にんじん	10g	もずく	10g	八幡の白みそ	10g	濃口しょうゆ	2g	こしょう	0.02g
小松菜	10g	青ねぎ(八幡産)	5g	塩	0.4g	サラダ油	0.4g	ローリエ	0.01g
薄口しょうゆ	3g	塩	0.5g	けずりぶし	2g			薄口しょうゆ	2g
けずりぶし	2g	薄口しょうゆ	3g	水	100g			チキンスープ	6g
塩	0.5g	けずりぶし	2g					水	100g
こしょう	0.02g	水	100g						
水	100g								

【わくわく給食】

今年度は、食べ物にまつわるお話とその料理を毎月のテーマにしています。

今月は、「大ピンチずかん」より、牛乳のお話とコラボした献立を提供します。

