

5月18日(木)		5月19日(金)		5月22日(月)		5月23日(火)		5月24日(水)	
小 630 kcal	中 767 kcal	小 472 kcal	中 567 kcal	小 608 kcal	中 753 kcal	小 567 kcal	中 682 kcal	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	ざわち	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	ほうれん草	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	糸かつお	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)		5月26日(金)		5月29日(月)		5月30日(火)		5月31日(水)	
小 619 kcal	中 767 kcal	小 569 kcal	中 660 kcal	小 562 kcal	中 693 kcal	小 656 kcal	中 803 kcal	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		むぎ枝豆	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		

