



8・9月 予定献立

8月30日(月)		8月31日(火)		9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)		9月6日(月)			
小570kcal 中700kcal		小599kcal 中738kcal		小598kcal 中736kcal		小633kcal 中781kcal		小633kcal 中734kcal		小596kcal 中771kcal			
ビビンバ 牛乳 中華スープ		ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの 照り焼き 五目汁		ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ABCスープ		ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 中華春雨スープ		コッペパン りんごジャム 牛乳 白身魚のオニオン マヨネーズ焼き 洋風スープ		中華炊きこみごはん 牛乳 ぎょうざ 四川風中華スープ			
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)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80g	米	80g	米	80g	米	80g	コッペパン	1こ	米	70g	塩	0.2g
牛乳	30g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	りんごジャム	1こ	サラダ油	0.5g	青ねぎ	5g
おろしにんにく	0.2g	鶏肉	50g	豚肉	50g	豚肉	20g	牛乳	1本	焼豚	10g	たまねぎ	20g
サラダ油	0.5g	ちくわ	10g	ジンジャーパウダー	0.05g	ジンジャーパウダー	0.05g	ホキ	60g	にんじん	10g	オイスターソース	2g
さとう	0.7g	こんにゃく	15g	ガーリックパウダー	0.05g	ガーリックパウダー	0.05g	塩	0.2g	塩	0.5g	こしょう	0.03g
濃口しょうゆ	1g	にんじん	15g	塩	0.1g	塩	0.1g	こしょう	0.02g	薄口しょうゆ	1g	濃口しょうゆ	1g
一味とうがらし粉	0.01g	濃口しょうゆ	3g	こしょう	0.03g	こしょう	0.03g	白ワイン	1g	たまねぎ	30g	チキンスープ	5g
太もやし	30g	さとう	2g	サラダ油	1g	サラダ油	0.5g	たまねぎ	30g	パセリ(乾)	0.02g	揚げ油	3g
小松菜	30g	みりん	1g	たまねぎ	50g	にんじん	10g	たまねぎ	30g	米粉	2g	豚肉	10g
にんじん	5g	水	5g	ピーマン	5g	たまねぎ	30g	ノンエッグマヨネーズ	10g	ノンエッグマヨネーズ	10g	ジンジャーパウダー	0.03g
ごま油	0.2g	豚肉	10g	しめじ	5g	たけのこ(水煮)	10g	ベーコン	5g	ベーコン	5g	酒	1g
さとう	0.7g	土しょうが	1g	トマトケチャップ	5g	厚揚げ	50g	にんじん	10g	にんじん	10g	揚げ油	3g
濃口しょうゆ	1g	にんじん	10g	ウスターソース	1g	チンゲン菜	10g	たまねぎ	20g	たまねぎ	20g	豚肉	10g
酒	0.5g	たまねぎ	30g	さとう	1g	さとう	1.5g	酒	0.3g	じゃがいも	20g	揚げ油	3g
いりごま	1g	にら	5g	濃口しょうゆ	1g	酢	0.3g	酒	0.5g	キャベツ	20g	ギョーザ	1本
牛乳	1本	太もやし	20g	ベーコン	10g	酒	0.5g	濃口しょうゆ	4g	塩	0.4g	ギョーザ	1本
豚肉	10g	薄口しょうゆ	4g	にんじん	10g	濃口しょうゆ	4g	塩	0.4g	こしょう	0.02g	ギョーザ	1本
ジンジャーパウダー	0.03g	塩	0.3g	たまねぎ	30g	オイスターソース	0.8g	こしょう	0.02g	薄口しょうゆ	1g	ギョーザ	1本
ガーリックパウダー	0.03g	こしょう	0.02g	ABCマカロニ	5g	トウバンジャン	0.1g	薄口しょうゆ	1g	薄口しょうゆ	1g	ギョーザ	1本
酒	1g	けずりぶし	3g	白菜	10g	チキンスープ	6g	チキンスープ	8g	チキンスープ	8g	ギョーザ	1本
とうふ	30g	水	100g	塩	0.3g	水	30g	ローリエ	0.01g	ローリエ	0.01g	ギョーザ	1本
にんじん	10g			こしょう	0.03g	片栗粉	0.5g	水	100g	水	100g	ギョーザ	1本
えのきたけ	5g			薄口しょうゆ	2g	鶏肉	10g					ギョーザ	1本
たけのこ(水煮)	10g			チキンスープ	8g	にんじん	10g					ギョーザ	1本
青ねぎ(八幡産)	5g			水	100g	たまねぎ	20g					ギョーザ	1本
けずりぶし	3g					太もやし	20g					ギョーザ	1本
塩	0.3g					はるさめ	7g					ギョーザ	1本
こしょう	0.02g					青ねぎ(八幡産)	5g					ギョーザ	1本
薄口しょうゆ	2g					塩	0.4g					ギョーザ	1本
水	100g					こしょう	0.02g					ギョーザ	1本
ごま油	0.5g					薄口しょうゆ	3g					ギョーザ	1本
						けずりぶし	3g					ギョーザ	1本
						水	100g					ギョーザ	1本
						ごま油	0.1g					ギョーザ	1本

わくわく給

わくわく給食

絵本
「ぎょうざつくだの」より
ぎょうざの献立です。



お母さんの留守に
友だちを呼んで、ウナ
ちゃんはぎょうざづく
りに大奮闘。
ぎょうざの皮を200
枚作って、白菜、ニン
ニクをジョッキジョツ
キ切って……。
こどもたちの力あふ
れるお話です。



※ 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。
※ 献立や野菜は天候等により変更になる場合があります。

9月14日(火)	小578kcal 中710kcal	9月15日(水)	小660kcal 中816kcal	9月16日(木)	小569kcal 中700kcal	9月17日(金)	小611kcal 中715kcal	9月21日(火)	小575kcal 中706kcal
ごはん 牛乳 かみかみ豚キムチ すまし汁		カレーライス 牛乳 リンゴポンチ		ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 野菜のみそ汁		コッペパン 牛乳 じゃがいもと 鶏肉のトマト煮 きゃべつと コーンのソテー		かやくご飯 牛乳 月見汁 お月見だんご	
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	74 g	米	80 g	コッペパン	1こ	米	70 g
牛乳	1本	麦	6 g	牛乳	1本	牛乳	1本	油揚げ	5 g
豚肉	50 g	牛肉	15 g	開いわし		鶏肉	40 g	にんじん	8 g
ごぼう	15 g	塩	0.3 g	小学校30g	1枚	じゃがいも	40 g	ごぼう	4 g
エリンギ	7 g	こしょう	0.04 g	中学校40g	1枚	にんじん	20 g	塩	0.1 g
にんじん	5 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	片栗粉	3 g	たまねぎ	40 g	酒	1.5 g
たまねぎ	15 g	ガーリックパウダー	0.04 g	米粉	2 g	トマト缶詰	20 g	薄口しょうゆ	2 g
キムチ	15 g	たまねぎ	60 g	揚げ油	4 g	さとう	1.5 g	濃口しょうゆ	2.5 g
にら	5 g	にんじん	20 g	濃口しょうゆ	1.5 g	塩	0.2 g	けずりぶし	0.5 g
ごま油	0.2 g	じゃがいも	50 g	さとう	1 g	こしょう	0.03 g	牛乳	1本
塩	0.1 g	チキンスープ	5 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	2 g	鶏肉	10 g
濃口しょうゆ	1 g	水	10 g	水	1.5 g	薄口しょうゆ	1 g	にんじん	10 g
酒	0.5 g	マーガリン	6 g	いりごま	0.5 g	チキンスープ	15 g	たまねぎ	10 g
豆腐	30 g	小麦粉	6 g	にんじん	10 g	水	40 g	さといも	30 g
やきかまぼこ	10 g	ペーストチャツネ	1.5 g	たまねぎ	30 g	にんじん	15 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
にんじん	15 g	塩	0.8 g	太もやし	15 g	ホールコーン	10 g	塩	0.3 g
カットわかめ	0.3 g	こしょう	0.02 g	小松菜	20 g	キャベツ	45 g	薄口しょうゆ	4 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	オールのスパイス	0.02 g	油揚げ	5 g	塩	0.3 g	けずりぶし	3 g
塩	0.5 g	赤ワイン	2 g	八幡のみそ	11 g	こしょう	0.03 g	水	100 g
薄口しょうゆ	3 g	トマトケチャップ	2 g	けずりぶし	3 g	サラダ油	1 g	白玉だんご	40 g
けずりぶし	3 g	ウスターソース	1 g	水	100 g			濃口しょうゆ	2 g
水	100 g	カレー粉	0.5 g					さとう	5 g
		カルダモン	0.01 g					片栗粉	0.5 g
		コリアンダー	0.01 g					水	3 g
		ローリエ	0.01 g						
		水	90 g						
		牛乳	1本						
		みかん(缶)	30 g						
		パイナップル(缶)	20 g						
		黄桃(缶)	30 g						
		りんごジュース	25 g						

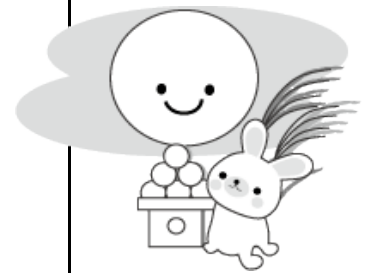
〈お月見献立の紹介〉

9月21日は、中秋の名月です。

昔のこよみで8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいとされてきました。「十五夜」

十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そして里芋や果物などを月にお供えして、秋の収穫に感謝します。

給食では里芋がはいった月見汁と、



9月22日(水)	小578kcal 中710kcal	9月24日(金)	小604kcal 中712kcal	9月27日(月)	小595kcal 中738kcal	9月28日(火)	小629kcal 中773kcal	9月29日(水)	小550kcal 中682kcal	9月30日(木)	小580kcal 中720kcal
----------	----------------------	----------	----------------------	----------	----------------------	----------	----------------------	----------	----------------------	----------	----------------------

定期テストのため給食なし		コッペパン 牛乳 米粉と豆乳の 秋野菜シチュー 野菜のソテー		ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが もやしのごま炒め		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 豚汁		とりごぼうピラフ 牛乳 ひよこ豆と 野菜のスープ ハムと チンゲン菜のソテー		ごはん 牛乳 マーボーなす 中華ワンタンスープ	
--------------	--	--	--	---------------------------------	--	----------------------------	--	---	--	----------------------------------	--

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)
コッペパン	1こ	米	80 g	米	80 g	米	70 g	米	80 g
牛乳	1本	ゆかり	2 g	牛乳	1本	鶏肉	10 g	牛乳	1本
鶏肉	15 g	豚肉	20 g	あじ	小学校50g	たまねぎ	10 g	豚ミンチ	15 g
さつまいも	30 g	じゃがいも	70 g	中学校30g	2切	ごぼう	5 g	ガーリックパウダー	0.05 g
たまねぎ	40 g	たまねぎ	50 g	濃口しょうゆ	2 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g
しめじ	5 g	にんじん	20 g	酒	1 g	塩	0.5 g	土しょうが	0.5 g
にんじん	15 g	三度豆	5 g	片栗粉	3 g	サラダ油	1 g	なす	40 g
サラダ油	1 g	糸こんにゃく	20 g	米粉	2 g	こしょう	0.03 g	にんじん	15 g
豆乳	20 g	濃口しょうゆ	6 g	揚げ油	4 g	チキンスープ	5 g	たまねぎ	30 g
米粉	4 g	みりん	1 g	豚肉	10 g	濃口しょうゆ	1 g	たけのこ(水煮)	10 g
塩	0.7 g	けずりぶし	1 g	にんじん	10 g	牛乳	1本	青ねぎ(八幡産)	5 g
こしょう	0.03 g	水	30 g	ごぼう	10 g	ベーコン	10 g	サラダ油	1 g
チキンスープ	6 g	太もやし	35 g	さつまいも	20 g	にんじん	10 g	八幡のみそ	3 g
水	80 g	ちくわ	10 g	大根	15 g	たまねぎ	30 g	トウバンジャン	0.5 g
ポークラインナー	10 g	にんじん	10 g	板こんにゃく	10 g	ひよこ豆(蒸)	20 g	ごま油	0.2 g
にんじん	10 g	ホールコーン	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	三度豆	10 g	塩	0.2 g
ホールコーン	10 g	キャベツ	40 g	八幡のみそ	11 g	トマト缶詰	15 g	濃口しょうゆ	2 g
キャベツ	40 g	チンゲン菜	5 g	けずりぶし	3 g	塩	0.4 g	さとう	0.5 g
サラダ油	0.5 g	いりごま	1.2 g	水	100 g	こしょう	0.02 g	チキンスープ	2 g
塩	0.2 g	さとう	1 g			カレー粉	0.2 g	水	10 g
こしょう	0.03 g	薄口しょうゆ	2.5 g			ローリエ	0.01 g	片栗粉	1 g
濃口しょうゆ	0.5 g	ごま油	0.5 g			薄口しょうゆ	2 g	豚肉	10 g
						チキンスープ	8 g	にんじん	10 g
						水	100 g	たまねぎ	20 g
						ポークハム	10 g	太もやし	30 g
						チンゲン菜	30 g	土しょうが	1 g
						キャベツ	10 g	にら	5 g
						ホールコーン	10 g	ワンタンの皮	6 g
						サラダ油	1 g	塩	0.3 g
						塩	0.2 g	こしょう	0.02 g
						こしょう	0.03 g	薄口しょうゆ	4 g
						濃口しょうゆ	0.5 g	ごま油	0.5 g
								けずりぶし	3 g
								水	100 g

