

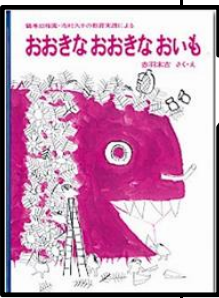
10月の予定献立表

10月1日(金)	小605kcal 中704kcal	10月4日(月)	10月5日(火)	小560kcal 中688kcal	10月6日(水)	小586kcal 中724kcal	10月7日(木)	小624kcal 中765kcal	
バターパン 牛乳 ポトフ もやしのカレーソテー		代休	キムチビビンバ 牛乳 わかめと春雨のスープ		ごはん 牛乳 筑前煮 かきたま汁		ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 豚汁		
食材名	分量(g)		食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	
バターパン	1こ		米	80g	米	80g	米	80g	
牛乳	1本		牛肉	20g	牛乳	1本	牛乳	1本	
ポークバラック	20g		おろしにんにく	0.2g	鶏肉	10g	さわら		
たまねぎ	40g		コチュジャン	1g	にんじん	10g	小学校 50g	1切	
にんじん	15g		トウバンジャン	0.5g	ごぼう	15g	中学校 60g	1切	
じゃがいも	25g		サラダ油	0.5g	たけのこ(水煮)	10g	濃口しょうゆ	2g	
キャベツ	20g		にんじん	20g	こんにゃく	5g	酒	1g	
塩	0.6g		キムチ	20g	さつま揚げ	15g	片栗粉	3g	
こしょう	0.02g		太もやし	30g	大豆(蒸)	25g	米粉	2g	
チキンスープ	6g		チンゲン菜	20g	三度豆	5g	揚げ油	4g	
ローリエ	0.01g		ごま油	0.3g	サラダ油	1g	豚肉	10g	
水	50g		さとう	1g	さとう	2g	にんじん	5g	
にんじん	5g		濃口しょうゆ	1g	濃口しょうゆ	4g	ごぼう	10g	
ホールコーン	5g		酒	0.5g	みりん	0.3g	大根	20g	
ちくわ	10g		八幡のみそ	1g	けずりぶし	2g	油揚げ	5g	
太もやし	35g		いりごま	1g	水	40g	こんにゃく	10g	
小松菜	10g		牛乳	1本	にんじん	10g	太もやし	10g	
薄口しょうゆ	0.5g		豚肉	10g	たまねぎ	15g	青ねぎ(八幡産)	5g	
カレー粉	0.2g		にんじん	10g	とうふ	25g	八幡のみそ	11g	
塩	0.2g		たまねぎ	30g	卵	20g	けずりぶし	3g	
こしょう	0.03g		たけのこ(水煮)	10g	青ねぎ(八幡産)	5g	水	100g	
サラダ油	0.5g		はるさめ	7g	塩	0.4g			
			カットわかめ	0.3g	薄口しょうゆ	3g			
			サラダ油	0.5g	けずりぶし	3g			
			塩	0.4g	片栗粉	0.5g			
			薄口しょうゆ	3g	水	100g			
			みりん	0.5g					
			けずりぶし	3g					
			水	100g					
10月8日(金)	小611kcal 中725kcal	10月11日(月)	小624kcal 中774kcal	10月12日(火)	小578kcal 中714kcal	10月13日(水)	小582kcal 中719kcal	10月14日(木)	小656kcal 中799kcal
コッペパン 牛乳 米粉と豆乳の 秋味シチュー キャベツのサラダ		ごはん 牛乳 鶏肉とうずら卵の さっぱり煮 たぬき汁		ごはん 牛乳 里芋のそばろあんかけ 豆腐のみそ汁		チキンのパエリア 牛乳 いんげん豆のスープ キャベツとコーンのソテー		ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 根菜汁	
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)
コッペパン	1こ	米	80g	米	80g	米	65g	米	80g
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	麦	5g	牛乳	1本
ベーコン	10g	鶏肉	40g	さといも	60g	鶏肉	15g	生鯖	
にんじん	10g	たまねぎ	30g	土しょうが	0.2g	オリーブ油	1g	小学校 50g	1切
たまねぎ	40g	にんじん	10g	鶏ミンチ	15g	おろしにんにく	0.1g	中学校 60g	1切
さつまいも	30g	こんにゃく	10g	たまねぎ	10g	たまねぎ	15g	八幡のみそ	10g
しめじ	10g	うずら卵(水煮)	20g	にんじん	5g	トマト缶詰	5g	さとう	4g
サラダ油	1g	土しょうが	0.3g	三度豆	5g	ピーマン	5g	酒	1g
豆乳	20g	おろしにんにく	0.2g	さとう	1g	ターメリック	0.3g	土しょうが	1g
米粉	4g	酒	3g	みりん	1g	白ワイン	1g	みりん	2g
塩	0.7g	酢	4.5g	濃口しょうゆ	3g	塩	0.8g	濃口しょうゆ	4g
こしょう	0.03g	濃口しょうゆ	5g	片栗粉	0.5g	こしょう	0.03g	水	10g
チキンスープ	6g	さとう	2.5g	けずりぶし	0.5g	チキンスープ	10g	にんじん	15g
水	80g	みりん	2g	水	20g	牛乳	1本	ごぼう	10g
にんじん	10g	水	3g	とうふ	30g	ベーコン	10g	こんにゃく	15g
ホールコーン	20g	にんじん	5g	小松菜	15g	にんじん	10g	とうふ	20g
キャベツ	40g	大根	20g	油揚げ	5g	たまねぎ	40g	青ねぎ(八幡産)	10g
薄口しょうゆ	1g	こんにゃく	10g	たまねぎ	20g	おろしにんにく	0.1g	塩	0.3g
こしょう	0.02g	さといも	15g	にんじん	10g	白いんげん豆(蒸)	25g	薄口しょうゆ	3g
ノンエッグマヨネーズ	6g	さつま揚げ	10g	八幡のみそ	11g	三度豆	5g	けずりぶし	3g
		油揚げ	5g	けずりぶし	3g	サラダ油	1g	水	100g
		えのきたけ	5g	水	100g	薄口しょうゆ	2g		
		土しょうが	1g			塩	0.3g		
		青ねぎ(八幡産)	5g			こしょう	0.03g		
		薄口しょうゆ	2g			チキンスープ	6g		
		濃口しょうゆ	2g			水	100g		
		けずりぶし	3g			ツナオイル漬け	10g		
		水	100g			にんじん	10g		
		片栗粉	1g			ホールコーン	15g		
						キャベツ	50g		
						塩	0.2g		
						こしょう	0.03g		
						濃口しょうゆ	0.5g		
						サラダ油	0.5g		

※ 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。

八幡食育の日

10月15日(金)	小609kcal 中715kcal	10月18日(月)	小657kcal 中816kcal	10月19日(火)	小577kcal 中721kcal	10月20日(水)	小581kcal 中718kcal	10月21日(木)	小574kcal 中03kcal	10月22日(金)	小582kcal 中709kcal
コッペパン 牛乳 チキンの カレー風味煮込み 野菜のつつつソテー		チャーハン 牛乳 五目スープ 大学芋		どうもろこしごはん 牛乳 ジャーマンポテト ひよこ豆のスープ		ごはん 牛乳 鶏から揚げの甘酢あん わかめスープ		ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 相性汁		小型パン 牛乳 ペンのミートソース フルーツサイダー	
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	70g	米	75g	米	80g	米	80g	小型パン	1こ
牛乳	1本	焼豚	10g	ホールコーン	20g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
鶏肉	40g	たまねぎ	15g	酒	1g	鶏肉	30g	ほっけ一夜干し		牛ミンチ	20g
たまねぎ	40g	にんじん	5g	塩	0.4g	濃口しょうゆ	1g	小学校 50g	1切	サラダ油	1g
じゃがいも	50g	サラダ油	1g	薄口しょうゆ	4g	酒	0.5g	中学校 60g	1切	ガーリックパウダー	0.02g
赤パプリカ	5g	オイスターソース	2g	だしこんぶ	1g	米粉	2g	ベーコン	10g	ナツメグ	0.02g
塩	0.3g	塩	0.5g	けずりぶし	1g	片栗粉	3g	にんじん	5g	オールスパイス	0.02g
こしょう	0.03g	こしょう	0.03g	牛乳	1本	揚げ油	4g	たまねぎ	20g	たまねぎ	50g
カレー粉	0.5g	薄口しょうゆ	1g	ポークウインナー	10g	にんじん	20g	じゃがいも	30g	にんじん	20g
トマトケチャップ	8g	濃口しょうゆ	1g	たまねぎ	20g	たまねぎ	30g	青ねぎ(八幡産)	5g	ペンネ	30g
ウスターソース	2g	チキンスープ	5g	じゃがいも	60g	たけのこ(水煮)	15g	サラダ油	0.2g	赤ワイン	1g
濃口しょうゆ	1g	青ねぎ(八幡産)	5g	パセリ(乾)	0.02g	三度豆	5g	豆乳	15g	トマトケチャップ	9g
サラダ油	1g	牛乳	1本	サラダ油	1g	トマトケチャップ	3g	白みそ	10g	トマトピューレ	10g
チキンスープ	4g	豚肉	10g	塩	0.2g	濃口しょうゆ	3g	薄口しょうゆ	1g	ウスターソース	10g
水	30g	土しょうが	1g	こしょう	0.01g	さとう	2g	塩	0.3g	塩	0.5g
ポークハム	5g	にんじん	5g	豚肉	10g	酢	3g	けずりぶし	3g	こしょう	0.02g
はるさめ	10g	たまねぎ	25g	おろしにんにく	0.1g	にんじん	10g	水	85g	水	10g
にんじん	10g	えのきたけ	5g	たまねぎ	30g	たまねぎ	25g			みかん(缶)	30g
小松菜	30g	太もやし	20g	にんじん	10g	太もやし	10g			パン(缶)	20g
サラダ油	0.5g	にら	5g	ひよこ豆(蒸)	15g	とうふ	20g			黄桃(缶)	20g
さとう	0.2g	薄口しょうゆ	4g	三度豆	5g	カットわかめ	0.4g			サイダー	25g
塩	0.2g	塩	0.3g	サラダ油	1g	青ねぎ(八幡産)	5g				
こしょう	0.03g	こしょう	0.02g	トマトケチャップ	8g	塩	0.5g				
濃口しょうゆ	0.8g	けずりぶし	3g	トマトピューレ	5g	こしょう	0.02g				
		水	100g	薄口しょうゆ	1g	薄口しょうゆ	3g				
		ぎつまいも	70g	塩	0.3g	けずりぶし	3g				
		揚げ油	6g	こしょう	0.02g	水	100g				
		さとう	8g	チキンスープ	6g						
		みりん	2g	水	100g						
		濃口しょうゆ	2g								
		水	2g								



遠足に行けなかったあおぞら幼稚園のみんなは、紙を何枚も張り合わせて大きなお芋の絵を描きます。そのお芋を掘って、遊んだり食べたり

10月25日(月)	小604kcal 中748kcal	10月26日(火)	小574kcal 中685kcal	10月27日(水)	小611kcal 中757kcal	10月28日(木)	小593kcal 中755kcal	10月29日(金)	小687kcal 中806kcal
ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 鶏肉とキャベツの ソテー		さつま芋ご飯 牛乳 カレーの野菜あんかけ かみかみそ汁		ごはん 牛乳 鶏すき焼き キャベツの煮浸し		カレーライス 牛乳 ぶどうゼリー (小学校のみ) ハムと野菜のサラダ (中学校のみ)		コッペパン いちごジャム 牛乳 豚肉のソース炒め パンプキンスープ	
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)
米	80g	米	65g	米	80g	米	74g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	さつまいも	25g	牛乳	1本	麦	6g	いちごジャム	1こ
豚ミンチ	15g	酒	1g	鶏肉	30g	牛肉	15g	牛乳	1本
にんじん	10g	塩	1g	にんじん	20g	塩	0.3g	豚肉	45g
たまねぎ	45g	黒ごま	0.5g	たまねぎ	20g	こしょう	0.04g	たまねぎ	50g
たけのこ(水煮)	10g	牛乳	1本	はくさい	40g	ジンジャーパウダー	0.04g	にんじん	15g
厚揚げ	60g	芳レイ	1本	こんにゃく	20g	ガーリックパウダー	0.04g	しめじ	10g
三度豆	10g	小学校 30g	1切	焼き豆腐	30g	たまねぎ	60g	サラダ油	1g
さとう	2g	中学校 40g	1切	ふ	3g	にんじん	20g	塩	0.2g
濃口しょうゆ	3g	片栗粉	2g	青ねぎ(八幡産)	10g	じゃがいも	50g	こしょう	0.01g
みりん	3g	米粉	1g	さとう	5g	チキンスープ	5g	ジンジャーパウダー	0.02g
片栗粉	2g	揚げ油	4g	濃口しょうゆ	8g	水	10g	ガーリックパウダー	0.02g
水	20g	にんじん	10g	酒	1g	マーガリン	6g	トマトケチャップ	8g
チキンブレイク	5g	たまねぎ	20g	揚げ油	10g	小麦粉	6g	ウスターソース	2g
にんじん	10g	えのきたけ	10g	にんじん	10g	ペースト	1.5g	たまねぎ	30g
ホールコーン	10g	だし汁	10g	キャベツ	30g	塩	0.8g	かぼちゃ	5g
キャベツ	45g	濃口しょうゆ	2g	小松菜	20g	こしょう	0.02g	マーガリン	1g
塩	0.2g	さとう	1g	みりん	1g	オールスパイス	0.02g	かぼちゃペースト	55g
こしょう	0.03g	みりん	1g	さとう	0.3g	赤ワイン	2g	塩	0.7g
濃口しょうゆ	0.7g	酒	1g	濃口しょうゆ	2g	トマトケチャップ	2g	こしょう	0.02g
サラダ油	0.2g	片栗粉	1g	けずりぶし	1g	ウスターソース	1g	チキンスープ	4g
		にんじん	5g	水	10g	カレー粉	0.5g	水	60g
		ごぼう	15g			カルダモン	0.01g	牛乳	50g
		こんにゃく	10g			コリアンダー	0.01g	生クリーム(植物性)	10g
		油揚げ	5g			ローリエ	0.01g	パセリ(乾)	0.02g
		大根	30g			水	90g		
		青ねぎ(八幡産)	5g			牛乳	1本		
		八幡のみそ	11g			ぶどうゼリー	1こ		
		けずりぶし	3g			キャベツ	65g		
		水	100g			ポークハム	20g		
						にんじん	20g		
						サラダ油	1.3g		
						酢	1.3g		



ハロウィンは、ヨーロッパで始まった行事です。秋の収穫を祝い、亡くなった人を偲ぶお祭りですが、先祖の霊に便乗して悪魔や魔女が災いをもたらすと信じられていました。移民とともにアメリカに伝わったこのお祭りを、子どもたちが大変怖がったため、子どもも楽しめる行事

