

八幡市立南山小学校

[illegible]

9月14日(木)		9月15日(金)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)	
小566kcal 中699kcal		小661kcal 中780kcal		小559kcal 中689kcal		小574kcal 中708kcal		小556kcal 中685kcal		小594kcal 中688kcal	
ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース レタス入り中華スープ		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉の バーベキューソース クリームコーンのスープ		ごはん 牛乳 麻婆なす ワンタンスープ		ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの塩昆布炒め		パプリカピラフ 牛乳 野菜のソテー 米粉マカロニスープ		コッペパン 牛乳 鯖フライ カレー風味のスープ	
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	80 g	味付けパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g	コッペパン	1 こ
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	鶏肉	20 g	牛乳	1 本
厚揚げ	50 g	鶏肉	70 g	豚ミンチ	25 g	豚肉	20 g	たまねぎ	10 g	ざわらフライ	
たまねぎ	30 g	土しょうが	1 g	ガーリックパウダー	0.05 g	じゃがいも	80 g	黄パプリカ	5 g	小学校 50g	1 切
白ねぎ	5 g	濃口しょうゆ	3 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	50 g	赤パプリカ	5 g	中学校 60g	1 切
土しょうが	1 g	酒	1 g	土しょうが	0.5 g	にんじん	20 g	濃口しょうゆ	1 g	揚げ油	4 g
トマトチャップ	8 g	すりおろしりんご	5 g	なす	50 g	三度豆	5 g	塩	0.3 g	豚肉	20 g
さとう	1.8 g	濃口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	糸こんにゃく	20 g	こしょう	0.05 g	じゃがいも	30 g
酒	1.5 g	酒	2 g	たまねぎ	30 g	さとう	3 g	サラダ油	0.5 g	にんじん	10 g
片栗粉	0.6 g	さとう	1 g	たけのこ(水煮)	10 g	濃口しょうゆ	6 g	チキンスープ	10 g	キャベツ	15 g
チキンスープ	3 g	たまねぎ	30 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	みりん	1 g	牛乳	1 本	たまねぎ	25 g
トウバンジャン	0.5 g	おろしにんにく	0.2 g	サラダ油	1 g	けずりぶし	1 g	キャベツ	35 g	カレー粉	0.2 g
塩	0.3 g	レモン果汁	0.5 g	合わせみそ	3 g	水	30 g	にんじん	10 g	チキンスープ	6 g
こしょう	0.02 g	ベニゴシ	5 g	トウバンジャン	0.1 g	きゅうり(八幡産)	40 g	ホールコーン	5 g	塩	0.3 g
サラダ油	1 g	クリームコーン	20 g	ごま油	0.2 g	塩	0.5 g	ポークウインナー	10 g	こしょう	0.02 g
水	10 g	たまねぎ	20 g	塩	0.2 g	豚肉	20 g	サラダ油	0.5 g	濃口しょうゆ	1 g
豚肉	10 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	2 g	土しょうが	0.5 g	塩	0.2 g	水	100 g
土しょうが	1 g	じゃがいも	20 g	さとう	0.5 g	塩ふき昆布	2.5 g	こしょう	0.03 g	パセリ(乾)	0.05 g
にんじん	15 g	パセリ(乾)	0.03 g	チキンスープ	2 g	ごま油	1 g	濃口しょうゆ	0.5 g		
たまねぎ	20 g	チキンスープ	6 g	水	10 g	濃口しょうゆ	0.1 g	米粉マカロニ	5 g		
にら	5 g	塩	0.4 g	片栗粉	1 g			ベーコン	5 g		
レタス	15 g	こしょう	0.02 g	鶏肉	10 g			にんじん	20 g		
薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	1 g	にんじん	10 g			たまねぎ	30 g		
塩	0.3 g	片栗粉	1 g	たまねぎ	20 g			パセリ(乾)	0.03 g		
こしょう	0.02 g	水	100 g	太もやし	15 g			塩	0.3 g		
サラダ油	0.5 g			土しょうが	1 g			こしょう	0.03 g		
ごま油	0.5 g			にら	5 g			チキンスープ	6 g		
けずりぶし	3 g			ワンタンの皮	5 g			薄口しょうゆ	2 g		
水	100 g			塩	0.3 g			水	100 g		
				こしょう	0.02 g						
				薄口しょうゆ	4 g						
				けずりぶし	3 g						
				水	100 g						
今月は、Foorinの「パプリカ」という曲とのコラボで、「パプリカピラフ」の献立になります♪											
9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)			
小595kcal 中672kcal		小582kcal 中719kcal		小567kcal 中728kcal		小701kcal 中874kcal		小722kcal 中866kcal			
コーンライス 牛乳 白身魚のエスカベージュ ひよこ豆のスープ		ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き 豚汁		中華炊きこみごはん 牛乳 シュウマイとギョーザ 四川風中華スープ		鶏そぼろ丼 牛乳 月見汁 みたらし団子		コッペパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え ベジタブルスープ		食中毒に気を付けよう	
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	75 g	米	80 g	米	70 g	米	80 g	コッペパン	1 こ		
ホールコーン	15 g	牛乳	1 本	塩	0.2 g	鶏ミンチ	40 g	牛乳	1 本		