



10月の予定献立表

10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6日(金)	
小544kcal 中670kcal		小621kcal 中769kcal		小530kcal 中652kcal		小593kcal 中709kcal		小612kcal 中722kcal	
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き もずくのすまし汁		ごはん 牛乳 ひじきふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 野菜のみそ汁		ひみつのご飯 牛乳 かやくうどん きゃべつのピリ辛炒め		ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ わかめのすまし汁		コッペパン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 大豆とじゃこの カリカリ揚げ	
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	80 g	米	75 g	米	80 g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本	ちりめんじゃこ	3 g	牛乳	1本	牛乳	1本
豚肉	40 g	干しひじき	1.5 g	にんじん	10 g	さわら 50g	1切	鶏肉	30 g
たまねぎ	60 g	糸かつお	1 g	濃口しょうゆ	2 g	酒	1 g	じゃがいも	50 g
土しょうが	1 g	白いりごま	1 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	1 g	たまねぎ	50 g
キャベツ	20 g	濃口しょうゆ	3 g	塩	0.4 g	片栗粉	3 g	にんじん	20 g
濃口しょうゆ	5 g	さとう	1 g	サラダ油	0.5 g	米粉	2 g	三度豆	3 g
酒	1 g	みりん	2 g	牛乳	1本	揚げ油	5 g	サラダ油	2 g
さとう	0.5 g	鶏肉	50 g	うどん	65 g	にんじん	5 g	トマトケチャップ	10 g
サラダ油	1 g	土しょうが	0.3 g	かまぼこ	10 g	たまねぎ	15 g	ウスターソース	2 g
鶏肉	10 g	酒	3 g	にんじん	10 g	さとう	1 g	トマトピューレ	8 g
とうふ	20 g	板こんにゃく	20 g	豚肉	10 g	濃口しょうゆ	2 g	塩	0.3 g
にんじん	10 g	酢	4.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	酢	1 g	こしょう	0.03 g
えのきたけ	5 g	濃口しょうゆ	5 g	干しいたけ	1 g	だし汁	10 g	赤ワイン	1 g
もずく	10 g	さとう	2.5 g	濃口しょうゆ	1 g	片栗粉	0.5 g	チキンスープ	4 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	みりん	2 g	薄口しょうゆ	5 g	カットわかめ	0.5 g	水	30 g
塩	0.5 g	水	3 g	さとう	1.5 g	しめじ	10 g	大豆(乾)	8 g
薄口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	けずりぶし	2.5 g	かまぼこ	10 g	片栗粉	1 g
けずりぶし	3 g	たまねぎ	20 g	だしこんぶ	0.5 g	たけのこ(水煮)	10 g	かえりじゃこ	4 g
水	100 g	太もやし	15 g	水	100 g	にんじん	5 g	揚げ油	2 g
		油揚げ	7 g	きゃべつ	40 g	薄口しょうゆ	3 g	黒砂糖	2 g
		青ねぎ	5 g	濃口しょうゆ	2 g	塩	0.4 g	濃口しょうゆ	1 g
		八幡のみそ	9 g	さとう	0.5 g	けずりぶし	3 g		
		八幡の白みそ	3 g	みりん	0.6 g	水	100 g		
		けずりぶし	3 g	酒	0.5 g				
		水	100 g	トウバンジャン	0.05 g				
				ごま油	0.5 g				

か
み
か
み
献
立

よくかんで
食べよう!

KAMIKAMI

10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13日(金)		10月16日(月)	
小592kcal 中731kcal		小687kcal 中855kcal		小660kcal 中810kcal		小696kcal 中829kcal		小591kcal 中731kcal	

ごはん 牛乳 プルコギ トック入りスープ		ごはん 牛乳 鶏肉のみそケチャップあえ タイピーエン		ごはん 牛乳 鯖のピリ辛焼き さつま芋のみそ汁 ちくわとごぼうのきんぴら		コッペパン 牛乳 ミートローフ じゃがいもとコーンのスープ		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の ごま風味炒め すまし汁	
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	米	80 g	米	80 g	コッペパン	1こ	米	80 g
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
豚肉	50 g	鶏肉	50 g	生鯖		牛ミンチ	30 g	豚肉	60 g
濃口しょうゆ	0.8 g	濃口しょうゆ	2 g	小学校 50g	1切	豚ミンチ	30 g	たまねぎ	60 g
土しょうが	0.8 g	土しょうが	0.5 g	中学校 60g	1切	たまねぎ	25 g	ピーマン	10 g
おろしにんにく	0.5 g	酒	2 g	青ねぎ(八幡産)	2 g	にんじん	5 g	にんじん	10 g
すりおろしりんご	2 g	片栗粉	6 g	濃口しょうゆ	5 g	パン粉	7 g	サラダ油	1 g
トウバンジャン	0.1 g	米粉	2 g	土しょうが	1 g	豆乳	3 g	コチュジャン	0.5 g
ごま油	0.5 g	じゃがいも	50 g	酒	3 g	ノンエッグマヨネーズ	3 g	さとう	1.5 g
たまねぎ	30 g	揚げ油	5 g	ごま油	2 g	塩	0.5 g	酒	1.2 g
にんじん	10 g	トマトケチャップ	10 g	一味唐辛子粉	0.01 g	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	6 g
ピーマン	10 g	合わせみそ	4 g	豚肉	10 g	ナツメグ	0.05 g	白いりごま	1 g
太もやし	10 g	さとう	3 g	さつまいも	20 g	トマトケチャップ	3 g	油揚げ	7 g
さとう	2 g	カレー粉	0.4 g	にんじん	10 g	さとう	2 g	にんじん	10 g
濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.01 g	突きこんにゃく	10 g	トマトケチャップ	9 g	えのきたけ	8 g
赤みそ	4 g	豚肉	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ウスターソース	4 g	たまねぎ	10 g
白いりごま	1 g	はるさめ	5 g	八幡のみそ	9 g	赤ワイン	0.5 g	ほうれんそう	10 g
鶏肉	10 g	たまねぎ	15 g	八幡の白みそ	3 g	ベーコン	5 g	薄口しょうゆ	2 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	けずりぶし	3 g	じゃがいも	20 g	塩	0.4 g
太もやし	15 g	太もやし	15 g	水	100 g	たまねぎ	10 g	けずりぶし	3 g
トック	15 g	チンゲン菜	10 g	にんじん	15 g	にんじん	10 g	水	100 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.4 g	ごぼう	30 g	きゃべつ	15 g		
土しょうが	0.5 g	こしょう	0.02 g	ちくわ	10 g	ホールコーン	20 g		
塩	0.5 g	薄口しょうゆ	2 g	さとう	1 g	パセリ(乾)	0.02 g		
こしょう	0.02 g	けずりぶし	2 g	濃口しょうゆ	3 g	塩	0.8 g		
薄口しょうゆ	2 g	チキンスープ	4 g	みりん	0.5 g	こしょう	0.02 g		
けずりぶし	3 g	水	100 g	サラダ油	1 g	チキンスープ	6 g		
水	100 g					水	100 g		

八
幡
食
育
の
日

10月17日(火)	小641kcal 中796kcal	10月18日(水)	小540kcal 中664kcal	10月19日(木)	小595kcal 中736kcal	10月20日(金)	小613kcal 中724kcal	10月23日(月)	小563kcal 中702kcal	10月24日(火)	小672kcal 中761kcal
ごはん 牛乳 けいちゃん のっぺい汁		炊き込みちらし寿司 牛乳 くず汁 細切りこんぶの炒め煮		カレーライス 牛乳 野菜のソテー		コッペパン 牛乳 秋の米粉と豆乳の シチュー きゃべつのソテー		ごはん 牛乳 鶏肉と焼き豆腐の煮物 小松菜ともやしの かつおあえ		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ だいこんのみそ汁 じゃがいもの白ごまサラダ	
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	70g	米	74g	コッペパン	1こ	米	80g	米	80g
牛乳	1本	たけのこ(水煮)	4g	麦	6g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
鶏肉	60g	にんじん	5g	牛肉	15g	鶏肉	30g	焼き豆腐	50g	あじ	1本
赤みそ	3g	ちりめんじゃこ	3g	塩	0.3g	さつまいも	30g	濃口しょうゆ	2g	小学校 40g	1切
合わせみそ	2g	高野豆腐	0.8g	こしょう	0.04g	たまねぎ	40g	酒	1g	中学校 50g	1切
みりん	0.8g	干しいたけ	0.8g	ジンジャーパウダー	0.04g	しめじ	10g	みりん	1g	濃口しょうゆ	2g
さとう	1.5g	油揚げ	5g	ガーリックパウダー	0.04g	にんじん	15g	鶏肉	30g	酒	1g
酒	1.5g	さとう	2g	たまねぎ	60g	サラダ油	1g	たまねぎ	50g	片栗粉	3g
濃口しょうゆ	1.5g	濃口しょうゆ	4g	にんじん	20g	豆乳	20g	にんじん	20g	米粉	2g
トウバンジャン	0.1g	けずりぶし	0.5g	じゃがいも	50g	米粉	4g	系こんにやく	20g	揚げ油	4g
おろしにんにく	0.5g	水	8g	チキンスープ	5g	塩	0.7g	ふ	3g	大根	30g
サラダ油	1g	むぎ枝豆	5g	水	10g	こしょう	0.03g	青ねぎ(八幡産)	15g	油揚げ	7g
キャベツ	50g	さとう	7g	マーガリン	6g	チキンスープ	6g	さとう	4g	にんじん	10g
ごま油	0.5g	塩	0.7g	小麦粉	6g	水	80g	酒	1g	青ねぎ(八幡産)	5g
油揚げ	7g	酒	1g	ペーストチャップ	1.5g	キャベツ	40g	濃口しょうゆ	6g	八幡のみそ	9g
さといも	30g	米酢	8g	塩	0.8g	にんじん	10g	みりん	1g	八幡の白みそ	3g
にんじん	10g	牛乳	1本	こしょう	0.02g	ポークウインナー	15g	小松菜	20g	けずりぶし	3g
大根	20g	鶏肉	20g	オールスパイス	0.02g	サラダ油	1g	太もやし	30g	水	100g
ごぼう	10g	酒	0.3g	赤ワイン	2g	濃口しょうゆ	0.5g	系かつお	1g	じゃがいも	40g
板こんにやく	10g	土しょうが	0.5g	トマトチャップ	2g	塩	0.2g	濃口しょうゆ	2g	チキンハム	10g
青ねぎ(八幡産)	5g	たまねぎ	20g	ウスターソース	1g	こしょう	0.03g	さとう	0.5g	ホールコーン	5g
薄口しょうゆ	3g	にんじん	10g	カレー粉	0.5g					白すりごま	1g
塩	0.4g	青ねぎ(八幡産)	5g	カルダモン	0.01g					ノンエッグマヨネーズ	7g
けずりぶし	3g	けずりぶし	3g	コリアンダー	0.01g					薄口しょうゆ	1g
水	100g	薄口しょうゆ	2g	ローリエ	0.01g					さとう	0.5g
片栗粉	1g	塩	0.4g	水	90g					塩	0.2g
		酒	1g	牛乳	1本					こしょう	0.03g
		片栗粉	1g	子キンハム	10g						
		水	100g	にんじん	10g						
		細切こんぶ	3g	ホールコーン	10g						
		豚肉	8g	キャベツ	30g						
		三度豆	5g	サラダ油	0.5g						
		濃口しょうゆ	2g	塩	0.2g						
		みりん	2g	こしょう	0.03g						
		酒	1.5g	濃口しょうゆ	0.5g						
		ごま油	0.5g								

わくわく給食

WAKUWAKU
 今月は、「カレーライスのうた」
 という曲とのコラボです♪

10月25日(水)	小560kcal 中690kcal	10月26日(木)	小593kcal 中733kcal	10月27日(金)	小588kcal 中718kcal	10月30日(月)	小542kcal 中667kcal	10月31日(火)	小710kcal 中870kcal
きのこご飯 牛乳 肉団子のスープ 春雨サラダ		わかめご飯 牛乳 千草焼き 芋煮汁		小型パン 牛乳 ドライカレーマカロニ カクテルフルーツ		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの 豆腐のすまし汁		ジャンバラヤ 牛乳 ベジタブルスープ かぼちゃケーキ 又は かぼちゃプリン	
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	小型パン	1こ	米	80g	米	70g
しめじ	8g	炊き込みわかめ	2g	牛乳	1本	牛乳	1本	鶏肉	10g
まいたけ	8g	牛乳	1本	マカロニ(リボン)	30g	豚肉	30g	ポークウインナー	10g
油揚げ	5g	鶏ミンチ	12g	牛肉ミンチ	30g	小松菜	30g	たまねぎ	5g
濃口しょうゆ	5g	さとう	0.5g	塩	0.3g	にんじん	10g	ピーマン	5g
みりん	1g	薄口しょうゆ	0.8g	こしょう	0.03g	たまねぎ	30g	ガーリックパウダー	0.03g
けずりぶし	1g	液卵	40g	たまねぎ	60g	たけのこ(水煮)	20g	塩	0.5g
牛乳	1本	けずりぶし	0.1g	にんじん	20g	おろしにんにく	0.1g	こしょう	0.02g
豚ミンチ	10g	水	10g	塩	0.3g	塩	0.3g	トマトチャップ	4g
鶏ミンチ	30g	さとう	2g	こしょう	0.02g	こしょう	0.02g	トマトジュース	7g
青ねぎ	2g	塩	0.5g	トマトチャップ	7g	濃口しょうゆ	2g	チキンスープ	10g
土しょうが	0.5g	にんじん	5g	トマトピューレ	5g	オイスターソース	1g	タイム	0.01g
塩	0.1g	たまねぎ	8g	コリアンダー	0.01g	サラダ油	1g	ローリエ	0.01g
こしょう	0.02g	干しいたけ	0.4g	カルダモン	0.01g	にんじん	10g	チリパウダー	0.01g
酒	0.5g	青ねぎ(八幡産)	4g	赤ワイン	4g	とうふ	20g	牛乳	1本
濃口しょうゆ	1g	薄口しょうゆ	0.4g	カレー粉	0.5g	油揚げ	7g	ベニゴコン	5g
片栗粉	3g	サラダ油	1g	カクテルゼリー	20g	青ねぎ(八幡産)	5g	にんじん	10g
たまねぎ	10g	豚肉	15g	みかん(缶)	20g	たまねぎ	15g	たまねぎ	15g
にんじん	10g	さといも	20g	パイン(缶)	15g	塩	0.5g	キャベツ	25g
はくさい	20g	突きこんにやく	10g	黄桃(缶)	15g	薄口しょうゆ	1.8g	薄口しょうゆ	3g
薄口しょうゆ	3g	にんじん	10g			けずりぶし	3g	チキンスープ	6g
塩	0.3g	小松菜	10g			水	100g	塩	0.5g
こしょう	0.02g	八幡のみそ	9g					こしょう	0.02g
けずりぶし	3g	八幡の白みそ	3g					水	100g
水	100g	けずりぶし	3g					小麦粉	15g
はるさめ	8g	水	100g					上白糖	10g
ポークハム	5g							液卵	10g
キャベツ	20g							マーガリン	10g
きゅうり	5g							かぼちゃペースト	10g
にんじん	5g							牛乳	10g
塩	0.1g							ベーキングパウダー	0.8g
ごま油	0.5g							かぼちゃプリン	1こ
さとう	1g								
濃口しょうゆ	3g								
酢	2g								

※ 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・献立は天候等により変更になる場合があります。

Happy Halloween



★31日はハロウィンの
 献立です。ジャンバラヤ
 は、アメリカ南部ルイジア
 ナ州の郷土料理で、肉や
 魚介類、野菜を炒めて米
 と一緒に炊き上げた、ス
 パイシーな炊き込みご飯
 です。
 ★かぼちゃケーキ又はか
 ぼちゃプリンのごちそう、
 各自で選んだものを提
 供します。



行事食
ハロウィン