

八幡市立南山小学校

11月1日(水)		小636kcal 中774kcal	11月2日(木)		小717kcal 中898kcal	11月6日(月)		小590kcal 中729kcal	11月7日(火)		小530kcal 中685kcal	11月8日(水)		小543kcal 中676kcal
ごはん 牛乳 とりの照り焼き さつま芋のみそ汁			ポークカレー 牛乳 いちごヨーグルト			ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース わかめスープ			ひじきご飯 牛乳 きつねうどん きゃべつの酢の物			発芽玄米入りごはん 牛乳 茎わかめの佃煮 やしししゃも 切干大根のみそ汁		
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		米	74 g		米	80 g		米	50 g		米	75 g	
牛乳	1 本		麦	6 g		牛乳	1 本		鶏肉	10 g		発芽玄米	5 g	
鶏肉	60 g		豚肉	15 g		厚揚げ	50 g		干しひじき	0.7 g		牛乳	1 本	
たまねぎ	20 g		塩	0.3 g		鶏肉	20 g		にんじん	7 g		茎わかめ	0.6 g	
濃口しょうゆ	3 g		こしょう	0.04 g		たまねぎ	30 g		塩	0.14 g		ちりめんじゃこ	4 g	
さとう	2 g		ジンジャーパウダー	0.04 g		白ねぎ	5 g		薄口しょうゆ	2.1 g		サラダ油	0.2 g	
みりん	1 g		ガーリックパウダー	0.04 g		土しょうが	1 g		濃口しょうゆ	1.4 g		酒	2 g	
水	5 g		たまねぎ	60 g		水	10 g		酒	1.4 g		さとう	2 g	
ぎつまいも	30 g		じゃがいも	50 g		トマトチャップ	8 g		けずりぶし	0.35 g		濃口しょうゆ	1 g	
にんじん	10 g		にんじん	20 g		さとう	1.8 g		牛乳	1 本		ししゃも ※	2 尾	
大根	20 g		マーガリン	6 g		酒	1.5 g		うどん	65 g		切干大根	3 g	
油揚げ	5 g		小麦粉	6 g		片栗粉	0.6 g		油揚げ	20 g		にんじん	15 g	
青ねぎ(八幡産)	5 g		ペーストチャツネ	1.5 g		チキンスープ	3 g		濃口しょうゆ	2 g		たまねぎ	15 g	
八幡のみそ	9 g		塩	0.8 g		トウバンジャン	0.5 g		さとう	2 g		油揚げ	7 g	
八幡の白みそ	3 g		こしょう	0.02 g		塩	0.3 g		水	10 g		青ねぎ(八幡産)	7 g	
けずりぶし	3 g		オールスパイス	0.02 g		こしょう	0.02 g		かまぼこ	10 g		八幡のみそ	9 g	
水	100 g		赤ワイン	2 g		サラダ油	1 g		にんじん	10 g		八幡の白みそ	3 g	
			トマトチャップ	2 g		ごま油	0.5 g		青ねぎ(八幡産)	7 g		けずりぶし	3 g	
			ウスターソース	1 g		カットわかめ	0.4 g		さとう	0.5 g		水	100 g	
			カレー粉	0.5 g		とうふ	20 g		けずりぶし	3 g		※ししゃもには		
			カルダモン	0.01 g		たまねぎ	25 g		薄口しょうゆ	6 g		魚卵が含まれています。		
			コリアンダー	0.01 g		にんじん	10 g		水	60 g				
			ローリエ	0.01 g		えのきたけ	10 g		キャベツ	40 g				
			チキンスープ	4 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		ちくわ	10 g				
			水	80 g		塩	0.5 g		さとう	1 g				
			牛乳	1 本		こしょう	0.02 g		濃口しょうゆ	1 g				
			ヨーグルト	60 g		薄口しょうゆ	3 g		酢	2 g				
			いちごソース	15 g		けずりぶし	3 g							
			上白糖	1 g		水	100 g							
 11月8日は、「いい歯の日」です。 80歳で20本の歯を残す、8020運動の一環として設けられた日になります。 毎日歯磨きをしていても、磨き残しが発生してしまいますので、定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。														
11月9日(木)		小565kcal 中696kcal	11月10日(金)		小648kcal 中679kcal	11月13日(月)		小560kcal 中691kcal	11月14日(火)		小583kcal 中720kcal	11月15日(水)		小685kcal 中853kcal
豚しゃべ丼 牛乳 五目スープ			コッペパン フルーツクリーム 牛乳 チリコンカン ジュリアンスープ			わかめご飯 牛乳 ちゃんこ煮 春雨サラダ			ウインナーピラフ 牛乳 オニオンスープ 大根とツナのマヨ和え			ごはん 牛乳 油淋鶏 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)	
米	80 g		コッペパン	1 個		米	80 g		米	70 g		米	80 g	
豚肉	50 g		白桃(缶)	6 g		たきこみわかめ	2 g		ボークウインナー	20 g		牛乳	1 本	
サラダ油	1 g		パイナップル(缶)	6 g		牛乳	1 本		にんじん	5 g		鶏肉	60 g	
キャベツ	50 g		ホイップクリーム	25 g		鶏ミンチ	30 g		たまねぎ	5 g		濃口しょうゆ	2 g	
にんじん	5 g		牛乳	1 本		土しょうが	1 g		ホールコーン	5 g		酒	1 g	
八幡のみそ	2 g		牛ミンチ	30 g		片栗粉	3 g		塩	0.5 g		ジンジャーパウダー	0.05 g	
酒	0.7 g		大豆	12 g		酒	0.3 g		こしょう	0.02 g		ガーリックパウダー	0.05 g	
濃口しょうゆ	3.5 g		たまねぎ	60 g		にんじん	10 g		濃口しょうゆ	1 g		片栗粉	6 g	
みりん	0.7 g		にんじん	20 g		大根	20 g		チキンスープ	10 g		米粉	4 g	
土しょうが	0.4 g		サラダ油	1 g		はくさい	30 g		牛乳	1 本		揚げ油	8 g	
トマトチャップ	3 g		赤ワイン	1 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		鶏肉	10 g		おろしにんにく	0.1 g	
すりおろしりんご	2 g		塩	0.3 g		系こんにゃく	10 g		にんじん	10 g		土しょうが	0.5 g	
さとう	2.5 g		こしょう	0.02 g		焼き豆腐	30 g		たまねぎ	50 g		青ねぎ	5 g	
ウスターソース	1.5 g		オールスパイス	0.02 g		さとう	0.5 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		濃口しょうゆ	3 g	
コチュジャン	0.3 g		ローリエ	0.01 g		塩	0.1 g		塩	0.5 g		さとう	2 g	
トウバンジャン	0.4 g		カレー粉	0.4 g		濃口しょうゆ	1 g		こしょう	0.02 g		酢	5 g	
牛乳	1 本		トマトチャップ	15 g		薄口しょうゆ	2 g		薄口しょうゆ	2 g		水	3 g	
鶏肉	10 g		濃口しょうゆ	1.5 g		けずりぶし	2 g		けずりぶし	3 g		豚肉	10 g	
土しょうが	1 g		米粉	4 g		水	50 g		水	100 g		土しょうが	1 g	
にんじん	10 g		チキンスープ	2 g		ほろぎめ	8 g		ツチオイル漬け	10 g		にんじん	10 g	
たまねぎ	20 g		ベーコン	10 g		ポークハム	5 g		大根	40 g		たまねぎ	20 g	
にら	5 g		たまねぎ	30 g		キャベツ	25 g		にんじん	10 g		にら	5 g	
太もやし	20 g		にんじん	20 g		にんじん	8 g		薄口しょうゆ	1.5 g		太もやし	20 g	
薄口しょうゆ	4 g		キャベツ	15 g		塩	0.1 g		さとう	1 g		薄口しょうゆ	4 g	
塩	0.3 g		パセリ(乾)	0.03 g		ごま油	0.5 g		ノンエッグマヨネーズ	8 g		塩	0.3 g	
こしょう	0.02 g		薄口しょうゆ	3 g		さとう	1 g					こしょう	0.02 g	
けずりぶし	3 g		塩	0.7 g		濃口しょうゆ	3 g					ごま油	0.5 g	
水	100 g		こしょう	0.02 g		酢	2 g					けずりぶし	3 g	
			チキンスープ	8 g								水	100 g	
			水	100 g										
※ 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。					※ 学校により、献立が変更になる場合があります。 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。									

11月16日(木)		小534kcal 中649kcal	11月17日(金)		小604kcal 中705kcal	11月20日(月)		小532kcal 中654kcal	11月21日(火)		小574kcal 中708kcal	11月22日(水)		小581kcal 中704kcal	
ごはん 牛乳 あじの照り焼き 大根の即席漬け 具沢山みそ汁			味つけコッペパン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ABCスープ			ごはん 牛乳 豆腐チゲ もやしのナムル			そばろ丼 牛乳 豚汁			まいたけご飯 牛乳 鯖の塩焼き 白菜のゆかり和え とうふのすまし汁			
11/24 は 「和食」の日															
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		75 g	米		70 g	
牛乳		1 本	牛乳		1 本	牛乳		1 本	鶏ミンチ		50 g	まいたけ		10 g	
あじ			豚肉		50 g	とうふ		40 g	高野豆腐		2 g	油揚げ		5 g	
小学校 40g		1 切	ジンジャーパウダー		0.04 g	はくさい		30 g	土しょうが		0.8 g	にんじん		5 g	
中学校 50g		1 切	ガーリックパウダー		0.04 g	キムチ(ノアルゲン)		18 g	にんじん		10 g	濃口しょうゆ		2 g	
濃口しょうゆ		2 g	塩		0.1 g	にんじん		10 g	三度豆		10 g	薄口しょうゆ		3 g	
みりん		1 g	こしょう		0.03 g	にら		7 g	さとう		0.2 g	塩		0.2 g	
酒		1 g	サラダ油		1 g	豚肉		20 g	濃口しょうゆ		4 g	酒		1 g	
濃口しょうゆ		3 g	たまねぎ		50 g	八幡のみそ		10 g	みりん		1 g	だしこんぶ		0.1 g	
さとう		1 g	にんじん		7 g	酒		1 g	けずりぶし		1 g	けずりぶし		1 g	
みりん		1 g	ピーマン		5 g	けずりぶし		2 g	水		5 g	牛乳		1 本	
片栗粉		0.5 g	しめじ		5 g	水		80 g	サラダ油		1 g	塩鯖(50g)		1 切	
水		5 g	トマトケチャップ		5 g	ちくわ		10 g	牛乳		1 本	サラダ油		0.3 g	
大根		30 g	ウスターソース		1 g	太もやし		30 g	豚肉		10 g	はくさい		40 g	
細切こんぶ		0.2 g	さとう		1 g	小松菜		20 g	にんじん		10 g	ゆかり		0.3 g	
酢		2 g	濃口しょうゆ		1 g	ごま油		0.5 g	ごぼう		10 g	にんじん		10 g	
上白糖		1 g	片栗粉		0.5 g	酢		2 g	大根		15 g	えのきたけ		8 g	
塩		0.1 g	ベーコン		5 g	さとう		2 g	板こんにゃく		10 g	とうふ		30 g	
にんじん		10 g	にんじん		10 g	濃口しょうゆ		3 g	さといも		15 g	青ねぎ(八幡産)		5 g	
はくさい		25 g	たまねぎ		30 g				青ねぎ(八幡産)		5 g	薄口しょうゆ		3 g	
ごぼう		10 g	ABCマカロニ		5 g				八幡のみそ		9 g	塩		0.2 g	
とうふ		20 g	塩		0.3 g				八幡の白みそ		3 g	だしこんぶ		0.2 g	
突きこんにゃく		10 g	こしょう		0.03 g				けずりぶし		2 g	けずりぶし		3 g	
青ねぎ(八幡産)		5 g	薄口しょうゆ		2 g				水		100 g	水		100 g	
八幡のみそ		9 g	チキンスープ		6 g										
八幡の白みそ		3 g	水		100 g										
けずりぶし		3 g	パセリ(乾)		0.03 g										
水		80 g													
11月24日(金)			小651kcal 中773kcal	11月27日(月)		小612kcal 中758kcal	11月28日(火)		小568kcal 中701kcal	11月29日(水)		小595kcal 中735kcal	11月30日(木)		小540kcal 中665kcal
コッペパン 牛乳 ドライカレー キャベツとハムの ドレッシングあえ			ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め きりたんぽ汁			ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツとツナのあえもの			ピラフ 牛乳 白身魚の甘辛揚げ ベジタブルスープ			ごはん 牛乳 回鍋肉 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	牛乳		1 本	牛乳		1 本	鶏肉		10 g	牛乳		1 本	
牛肉ミンチ		60 g	豚肉		30 g	豚肉		20 g	にんじん		5 g	豚肉		40 g	
塩		0.3 g	たまねぎ		30 g	じゃがいも		80 g	たまねぎ		5 g	塩		0.05 g	
こしょう		0.02 g	キャベツ		50 g	たまねぎ		50 g	ホールコーン		5 g	こしょう		0.01 g	
にんじん		15 g	土しょうが		1 g	にんじん		20 g	塩		0.6 g	にんじん		10 g	
たまねぎ		60 g	おろしにんにく		0.1 g	三度豆		5 g	こしょう		0.05 g	キャベツ		40 g	
サラダ油		1 g	酒		2 g	系こんにゃく		20 g	濃口しょうゆ		1 g	チンゲン菜		20 g	
塩		0.4 g	塩麴		10 g	さとう		3 g	サラダ油		0.5 g	おろしにんにく		0.1 g	
こしょう		0.02 g	濃口しょうゆ		1.5 g	濃口しょうゆ		6 g	チキンスープ		15 g	サラダ油		0.2 g	
カレー粉		0.5 g	サラダ油		3 g	みりん		1 g	牛乳		1 本	さとう		1.5 g	
トマトケチャップ		8 g	きりたんぽ		20 g	けずりぶし		1 g	白身魚角切(ホキ)		60 g	濃口しょうゆ		1.5 g	
トマトピューレ		6 g	まいたけ		5 g	水		30 g	ごぼう		10 g	赤みそ		2 g	
赤ワイン		2 g	鶏肉		20 g	ツチオイル漬け		10 g	米粉		5 g	酒		1 g	
米粉		4 g	ごぼう		10 g	キャベツ		30 g	片栗粉		5 g	トウバンジャン		0.1 g	
キャベツ		40 g	はくさい		30 g	にんじん		10 g	揚げ油		4 g	鶏肉		10 g	
チキンハム		10 g	にんじん		10 g	薄口しょうゆ		1.5 g	白ねぎ		5 g	にんじん		10 g	
にんじん		10 g	青ねぎ(八幡産)		5 g	さとう		1 g	土しょうが		0.5 g	たまねぎ		20 g	
塩		0.2 g	みりん		2 g				さとう		2 g	太もやし		20 g	
こしょう		0.02 g	濃口しょうゆ		1 g				濃口しょうゆ		3 g	土しょうが		1 g	
酢		1 g	薄口しょうゆ		2 g				みりん		3 g	にら		5 g	
サラダ油		0.5 g	けずりぶし		3 g				サラダ油		1 g	ワンタンの皮		5 g	
濃口しょうゆ		0.5 g	水		50 g				キャベツ		30 g	塩		0.3 g	
									にんじん		10 g	こしょう		0.02 g	
									小松菜		10 g	薄口しょうゆ		4 g	
									豚肉		10 g	けずりぶし		3 g	
									薄口しょうゆ		3 g	水		100 g	
									けずりぶし		3 g				
									塩		0.5 g				
									こしょう		0.02 g				
									水		100 g				