

# 8,9月の予定献立表

8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)		9月2日(月)		9月3日(火)	
小629kcal 中782kcal		小592kcal 中732kcal		小675kcal 中818kcal		小577kcal 中712kcal		小545kcal 中671kcal	
ポークカレー 牛乳 野菜のソテー かき氷		ごはん 牛乳 チンジャオロース 春雨スープ		きな粉パン 牛乳 鶏肉のレモン風味焼き ポトフ		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものみそ汁		ビビンバ 牛乳 トック入りスープ	
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	74 g	米	80 g	小型パン	1こ	米	80 g	米	80 g
麦	6 g	牛乳	1本	揚げ油	3 g	牛乳	1本	豚肉	35 g
豚肉	20 g	豚肉	40 g	きな粉	7 g	豚肉	40 g	切干大根	1 g
塩	0.3 g	塩	0.1 g	上白糖	7 g	たまねぎ	60 g	おろしにんにく	0.2 g
こしょう	0.04 g	こしょう	0.03 g	塩	0.1 g	土しょうが	1 g	サラダ油	0.5 g
ジンジャーパウダー	0.04 g	にんじん	15 g	牛乳	1本	キャベツ	20 g	さとう	0.7 g
ガーリックパウダー	0.04 g	たけのこ(水煮)	15 g	鶏肉	70 g	濃口しょうゆ	5 g	濃口しょうゆ	1 g
たまねぎ	60 g	ピーマン(八幡産)	10 g	塩	0.1 g	酒	1 g	一味唐辛子	0.01 g
じゃがいも	50 g	土しょうが	1 g	こしょう	0.02 g	さとう	0.5 g	太もやし	30 g
にんじん	20 g	おろしにんにく	0.5 g	おろしにんにく	0.1 g	サラダ油	1 g	小松菜	20 g
マーガリン	4 g	酒	2 g	レモン果汁	2 g	にんじん	5 g	にんじん	7 g
小麦粉	4 g	さとう	2 g	オリーブ油	0.5 g	たまねぎ	20 g	ごま油	0.2 g
ペーストチャップ	1.5 g	濃口しょうゆ	5 g	ポニョララング	20 g	油揚げ	5 g	さとう	0.7 g
塩	0.8 g	オイスターソース	1 g	にんじん	15 g	じゃがいも	30 g	濃口しょうゆ	1 g
こしょう	0.02 g	サラダ油	5 g	たまねぎ	40 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	酒	0.5 g
オールスパイス	0.02 g	片栗粉	0.5 g	キャベツ	20 g	八幡のみそ	9 g	白いりごま	1 g
赤ワイン	2 g	水	0.5 g	じゃがいも	25 g	八幡の白みそ	3 g	牛乳	1本
トマトチャップ	2 g	鶏肉	10 g	塩	0.4 g	けずりぶし	2 g	鶏肉	10 g
ウスターソース	1 g	にんじん	10 g	薄口しょうゆ	1 g	水	100 g	にんじん	10 g
カレー粉	0.5 g	たまねぎ	20 g	こしょう	0.02 g			トック※	15 g
カルダモン	0.01 g	太もやし	20 g	チキンスープ	6 g			チンゲン菜	10 g
コリアンダー	0.01 g	はるさめ	7 g	ローリエ	0.01 g			土しょうが	0.5 g
ローリエ	0.01 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	水	50 g			塩	0.5 g
チキンスープ	4 g	塩	0.4 g					こしょう	0.02 g
水	80 g	こしょう	0.02 g					薄口しょうゆ	2 g
牛乳	1本	薄口しょうゆ	3 g					けずりぶし	2 g
ポニョウインナー	10 g	けずりぶし	2 g					水	100 g
にんじん	10 g	水	100 g						
ホールコーン	10 g								
キャベツ	30 g								
サラダ油	0.5 g								
塩	0.2 g								
こしょう	0.03 g								
濃口しょうゆ	0.5 g								
がりがり君	1こ								
9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)		9月9日(月)		9月10日(火)	
小609kcal 中740kcal		小643kcal 中798kcal		小586kcal 中673kcal		小562kcal 中693kcal		小556kcal 中685kcal	
ごはん 茎わかめの佃煮 牛乳 鯖の塩焼き けんちん汁		ごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ		コッペパン 牛乳 スパイシーチキン トマトスープ		ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き 五目汁		わかめご飯 牛乳 肉じゃが もやしの炒め物	
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	コッペパン	1こ	米	80 g	米	80 g
茎わかめ(乾燥)	0.6 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	たきこみわかめ	2 g
ちりめんじゃこ	4 g	豚肉	50 g	鶏肉	1切	鶏肉	50 g	牛乳	1本
サラダ油	0.2 g	ジンジャーパウダー	0.1 g	小学校 60g	1切	ちくわ	10 g	豚肉	20 g
酒	2 g	ガーリックパウダー	0.1 g	中学校 70g	1切	板こんにゃく	25 g	じゃがいも	70 g
さとう	1 g	濃口しょうゆ	3 g	塩	0.2 g	白ねぎ	10 g	たまねぎ	50 g
濃口しょうゆ	1 g	片栗粉	8 g	こしょう	0.02 g	さとう	2 g	にんじん	20 g
牛乳	1本	揚げ油	5 g	濃口しょうゆ	2 g	みりん	1 g	三度豆	5 g
塩鯖		にんじん	10 g	白ワイン	3 g	濃口しょうゆ	3 g	系こんにゃく	20 g
小学校 50g	1切	たまねぎ	30 g	ジンジャーパウダー	0.03 g	水	10 g	さとう	3 g
中学校 60g	1切	ピーマン(八幡産)	5 g	ガーリックパウダー	0.03 g	豚肉	10 g	濃口しょうゆ	6 g
サラダ油	0.3 g	たけのこ(水煮)	15 g	チリパウダー	0.05 g	土しょうが	1 g	みりん	1 g
鶏肉	10 g	トマトチャップ	3 g	パプリカ(粉)	0.05 g	にんじん	10 g	けずりぶし	1 g
にんじん	15 g	濃口しょうゆ	3 g	カレー粉	0.05 g	たまねぎ	20 g	水	30 g
ごぼう	10 g	さとう	2 g	ペニョン	10 g	にら	5 g	ピッコロハム(チキン)	10 g
板こんにゃく	15 g	酢	3 g	じゃがいも	20 g	太もやし	20 g	にんじん	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	鶏肉	20 g	にんじん	15 g	薄口しょうゆ	4 g	太もやし	30 g
とうふ	30 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	塩	0.3 g	チンゲン菜	10 g
薄口しょうゆ	3 g	たまねぎ	20 g	三度豆	5 g	こしょう	0.02 g	塩	0.1 g
塩	0.5 g	太もやし	20 g	トマト	30 g	けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g
けずりぶし	2 g	土しょうが	1 g	塩	0.4 g	水	100 g	濃口しょうゆ	1 g
水	80 g	にら	5 g	こしょう	0.02 g			サラダ油	0.5 g
		ワンタンの皮	5 g	ローリエ	0.01 g				
		塩	0.3 g	薄口しょうゆ	2 g				
		こしょう	0.02 g	チキンスープ	6 g				
		薄口しょうゆ	4 g	水	100 g				
		けずりぶし	2 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。  
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

