令和6年度

10月 予定献立表

八幡市立南山小学校

10月1日（火）　小612 kcal　中758 kcal

チャーハン
牛乳
チンゲン菜のスープ
大学芋

食材名	分量（g）
米	70 g
焼豚	10 g
たまねぎ	15 g
にんじん	5 g
サラダ油	1 g
オイスターソース	2 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	1 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	5 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
牛乳	1 本
チンゲン菜	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
豚肉	10 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	2 g
水	100 g
さつまいも	60 g
揚げ油	6 g
さとう	8 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	2 g
水	2 g

10月2日（水）　小531 kcal　中662 kcal

ごはん
牛乳
カレーうどん
五目きんぴら

食材名	分量（g）
米	55 g
牛乳	1 本
うどん	70 g
牛肉	10 g
油揚げ	8 g
かまぼこ	8 g
たまねぎ	20 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
にんじん	10 g
濃口しょうゆ	6 g
さとう	0.6 g
カレー粉	0.5 g
片栗粉	2 g
けずりぶし	2 g
水	80 g
豚肉	10 g
ごぼう	25 g
にんじん	10 g
突きこんにゃく	15 g
三度豆	10 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	1 g
サラダ油	1 g

10月3日（木）　小596 kcal　中737 kcal

ごはん
牛乳
鮭のみそマヨネーズ焼き
もずくのすまし汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
生鮭（角切）	50 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
しめじ	5 g
ノンエッグマヨネーズ	10 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	1 g
合わせみそ	3 g
米粉	2 g
マフィンカップ	1 こ
鶏肉	20 g
にんじん	10 g
太もやし	10 g
もずく(冷凍)	10 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

10月4日（金）　小612 kcal　中701 kcal

きな粉パン
牛乳
鶏肉の照り焼き
コンソメスープ

食材名	分量（g）
小型パン	1 こ
揚げ油	3 g
きな粉	7 g
上白糖	7 g
塩	0.1 g
牛乳	1 本
鶏肉	
小学校 60g	1 切
中学校 70g	1 切
土しょうが	0.5 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	3 g
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
じゃがいも	30 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	6 g
水	100 g

10月7日（月）　小558 kcal　中688 kcal

ごはん
牛乳
鶏すき焼き
きゃべつの煮びたし

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	30 g
にんじん	15 g
たまねぎ	40 g
はくさい	20 g
糸こんにゃく	20 g
焼き豆腐	30 g
ふ	2 g
青ねぎ（八幡産）	10 g
さとう	5 g
濃口しょうゆ	8 g
酒	1 g
けずりぶし	1 g
水	30 g
キャベツ	50 g
にんじん	5 g
さとう	1.2 g
濃口しょうゆ	1.2 g
けずりぶし	0.5 g
水	10 g

10月8日（火）　小591 kcal　中731 kcal

ごはん
牛乳
麻婆豆腐
チンゲン菜の炒め物

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
豚ミンチ	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
たけのこ（水煮）	10 g
とうふ	100 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
さとう	1 g
合わせみそ	3 g
酒	2 g
塩	0.5 g
濃口しょうゆ	3 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
トウバンジャン	0.3 g
水	15 g
片栗粉	2 g
ごま油	0.5 g
ピッコロハム（チキン）	10 g
にんじん	5 g
キャベツ	20 g
チンゲン菜	30 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
サラダ油	0.5 g

10月9日（水）　小774 kcal　中968 kcal

発芽玄米入りごはん
牛乳
鶏肉とじゃがいもの
　　ケチャップ和え
根菜汁

食材名	分量（g）
米	75 g
発芽玄米	5 g
牛乳	1 本
鶏肉	60 g
酒	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g
片栗粉	7 g
米粉	3 g
じゃがいも	40 g
揚げ油	13 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	12 g
ウスターソース	5 g
さとう	1.7 g
レモン果汁	0.5 g
パセリ（乾）	1 g
水	5 g
豚肉	10 g
にんじん	15 g
ごぼう	10 g
板こんにゃく	15 g
とうふ	30 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

かみかみ献立

歯の健康を考えた献立です。よく噛んで食べてね。

10月10日（木）　小535 kcal　中656 kcal

ごはん
のり佃煮
牛乳
筑前煮
五目汁

食材名	分量（g）
米	80 g
減塩のり佃煮	1 袋
牛乳	1 本
鶏肉	20 g
さつま揚げ	10 g
ごぼう	15 g
にんじん	10 g
たけのこ（水煮）	10 g
突きこんにゃく	15 g
サラダ油	0.8 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	0.5 g
けずりぶし	2 g
水	40 g
豚肉	15 g
土しょうが	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
にら	5 g
太もやし	20 g
薄口しょうゆ	4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

10月11日（金）　小741 kcal　中889 kcal

国産小麦パン
牛乳
ミートローフ
野菜スープ
みかんゼリー

食材名	分量（g）
国産小麦パン	1 こ
牛乳	1 本
牛ミンチ	30 g
豚ミンチ	30 g
たまねぎ	25 g
にんじん	5 g
ホールコーン	5 g
パン粉	7 g
豆乳	6 g
ノンエッグマヨネーズ	6 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
ナツメグ	0.05 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
ウスターソース	4 g
さとう	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	9 g
ウスターソース	4 g
赤ワイン	0.5 g
鶏肉	15 g
土しょうが	1 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
にら	5 g
太もやし	10 g
薄口しょうゆ	4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
サラダ油	0.5 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
みかんゼリー（市販）	1 こ

10月15日（火）　小666 kcal　中811 kcal

ごはん
牛乳
さばの煮つけ
たまねぎのみそ汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
生鯖	
小学校 50g	1 切
中学校 60g	1 切
土しょうが	1 g
さとう	6 g
酒	1 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	6 g
水	10 g
たまねぎ	30 g
小松菜	10 g
油揚げ	5 g
にんじん	5 g
太もやし	10 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

10月16日（水）　小565 kcal　中695 kcal

キンパ風混ぜご飯
牛乳
春雨スープ
韓国のり

食材名	分量（g）
米	80 g
牛肉	40 g
おろしにんにく	0.2 g
サラダ油	0.5 g
さとう	0.7 g
濃口しょうゆ	1 g
コチュジャン	0.01 g
小松菜	20 g
にんじん	5 g
ごま油	0.2 g
さとう	0.7 g
濃口しょうゆ	1 g
酒	0.5 g
刻みたくあん	5 g
牛乳	1 本
豚肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
はるさめ	7 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g
韓国のり	1 袋

10月17日（木）　小607 kcal　中708 kcal

ゆかりご飯
牛乳
ちくわの磯辺揚げ
豚汁

食材名	分量（g）
米	80 g
ゆかり	2 g
牛乳	1 本
ちくわ	1 本
青のり	0.15 g
小麦粉	5 g
水	2 g
揚げ油	9 g
豚肉	10 g
にんじん	10 g
ごぼう	10 g
大根	15 g
板こんにゃく	10 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 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。
※ 学校により、献立変更があります。

10月18日（金）　小560 kcal　中594 kcal

ホットドッグ
牛乳
ベジタブルスープ

食材名	分量（g）
コッペパン	1 こ
ポークフランク	1 本
キャベツ	40 g
サラダ油	0.5 g
カレー粉	0.2 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ（個包装）	1 袋
牛乳	1 本
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
ホールコーン	8 g
三度豆	5 g
鶏肉	15 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

10月21日（月）　小542 kcal　中666 kcal

ごはん
牛乳
野菜炒め
担々スープ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	30 g
にんじん	7 g
キャベツ	30 g
ピーマン	3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	0.5 g
サラダ油	0.3 g
豚ミンチ	10 g
鶏ミンチ	10 g
おろしにんにく	0.5 g
土しょうが	1 g
酒	0.6 g
トウバンジャン	0.06 g
サラダ油	0.5 g
合わせみそ	4.5 g
さとう	0.4 g
濃口しょうゆ	2 g
薄口しょうゆ	0.5 g
酒	0.6 g
塩	0.05 g
ホールコーン	3 g
チンゲン菜	20 g
はるさめ	3 g
白ねぎ	5 g
太もやし	15 g
にんじん	7 g
けずりぶし	1.3 g
水	100 g

10月22日（火）　小708 kcal　中882 kcal

かきあげどんぶり
牛乳
豆腐とわかめのみそ汁

食材名	分量（g）
米	80 g
さつまいも	30 g
たまねぎ	10 g
にんじん	10 g
三度豆	5 g
ちくわ	10 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
小麦粉	10 g
片栗粉	5 g
水	10 g
揚げ油	14 g
だし汁	8 g
濃口しょうゆ	5 g
さとう	3 g
酒	1 g
みりん	1 g
牛乳	1 本
とうふ	30 g
カットわかめ	0.3 g
はくさい	20 g
にんじん	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

10月23日（水）　小560 kcal　中690 kcal

ごはん
牛乳
やきビーフン
ワンタンスープ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
ビーフン（米粉）	7.5 g
豚ミンチ	20 g
サラダ油	1 g
にんじん	15 g
たまねぎ	15 g
キャベツ	30 g
土しょうが	0.75 g
おろしにんにく	0.15 g
こしょう	0.03 g
塩	0.3 g
濃口しょうゆ	3 g
ごま油	0.2 g
鶏肉	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
土しょうが	1 g
にら	5 g
ワンタンの皮	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	4 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

10月24日（木）　小663 kcal　中790 kcal

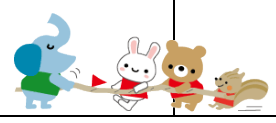
ごはん
牛乳
さんまのおろしがけ
たぬき汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
開きさんま	40 g
片栗粉	6 g
揚げ油	5 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	2 g
さとう	1 g
大根	20 g
にんじん	10 g
大根	15 g
板こんにゃく	15 g
油揚げ	7 g
さつま揚げ	10 g
えのきたけ	8 g
土しょうが	1 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	1 g
けずりぶし	2 g
塩	0.1 g
水	100 g
片栗粉	1 g

10月25日（金）　小630 kcal　中781 kcal

カレーライス
牛乳
ゼリー入りフルーツポンチ

食材名	分量（g）
米	74 g
麦	6 g
牛肉	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
サラダ油	0.8 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
じゃがいも	50 g
チキンスープ	5 g
水	10 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ﾍﾟｰｽﾄﾁｬﾂﾈ	1.5 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
赤ワイン	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2 g
ウスターソース	1 g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
水	90 g
牛乳	1 本
ぶどうゼリー	30 g
みかん（缶）	20 g
パイン（缶）	15 g
黄桃（缶）	15 g



10月28日（月）　小595 kcal　中736 kcal

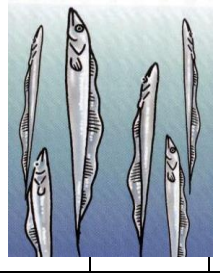
きのこご飯
牛乳
肉団子のスープ
もやしのごま炒め

食材名	分量（g）
米	75 g
しめじ	5 g
まいたけ	5 g
油揚げ	4 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
牛乳	1 本
豚ミンチ	30 g
鶏ミンチ	30 g
青ねぎ	2 g
土しょうが	0.5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
酒	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g
片栗粉	3 g
はるさめ	5 g
にんじん	10 g
チンゲン菜	15 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	2 g
水	100 g
太もやし	40 g
にんじん	5 g
小松菜	10 g
白いりごま	1 g
さとう	1 g
薄口しょうゆ	2.5 g
ごま油	0.5 g

10月29日（火）　小723 kcal　中902 kcal

わかめご飯
牛乳
鶏肉のからあげ
切干大根のみそ汁

食材名	分量（g）
米	80 g
たきこみわかめ	2 g
牛乳	1 本
鶏肉	70 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
米粉	4 g
片栗粉	6 g
揚げ油	9 g
切干大根	3 g
にんじん	10 g
油揚げ	5 g
青ねぎ（八幡産）	7 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g



10月30日（水）　小600 kcal　中737 kcal

ごはん
牛乳
たちうおの塩焼き
沢煮わん
ピーマンとちくわの油炒め

八幡食育の日

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
たちうお一塩	
小学校 40g	1 切
中学校 50g	1 切
豚肉	15 g
油揚げ	5 g
大根	25 g
にんじん	10 g
青ねぎ（八幡産）	10 g
ごぼう	10 g
けずりぶし	2 g
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	2 g
みりん	0.5 g
ピーマン	25 g
突きこんにゃく	20 g
ちくわ	5 g
酒	1.5 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	4 g
サラダ油	1.5 g

【太刀魚】
秋が旬の魚。
長さは184cm前後で、
銀白色で平たく細長い
魚です。

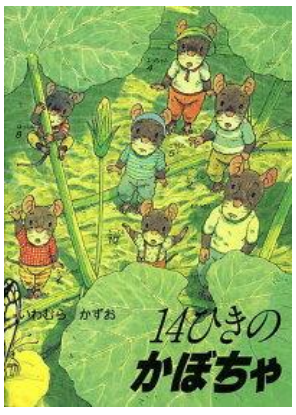
10月31日（木）　小586 kcal　中724 kcal

ウインナーピラフ
牛乳
かぼちゃのポタージュスープ
キャベツとハムのソテー

わくわく給食

食材名	分量（g）
米	70 g
ポークウインナー	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	5 g
ホールコーン	5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
かぼちゃペースト	60 g
たまねぎ	20 g
調理用牛乳	30 g
チキンスープ	4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.03 g
生クリーム（植物性）	10 g
水	80 g
パセリ（乾）	0.03 g
キャベツ	40 g
にんじん	10 g
ピッコロハム（チキン）	10 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

わくわく給食　お話とコラボ



著者：いわむらかずお
出版社：童心社

絵本「１４ひきのかぼちゃ」に登場する、かぼちゃスープの献立です。
自然とふれあって作物を育てる苦労と、収穫の喜び、そして食べる幸福が描かれたお話です。