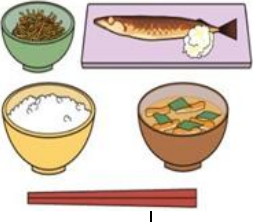


## 8,9月の予定献立表



八幡市立南山小学校

| 8月28日(木)                         |        | 8月29日(金)                                   |        | 9月1日(月)                         |        | 9月2日(火)                                           |        | 9月3日(水)                                |        |
|----------------------------------|--------|--------------------------------------------|--------|---------------------------------|--------|---------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------|
| チキンカレー<br>牛乳<br>カラフルソテー          |        | 小型パン<br>牛乳<br>ミートスパゲティ<br>ゼリーサイダー          |        | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉の香味いため<br>洋風スープ  |        | ごはん<br>牛乳<br>やきビーフン<br>五目汁                        |        | ごはん<br>牛乳<br>揚げじゃがいもの<br>そばろあんかけ<br>豚汁 |        |
| 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                                | 74 g   | 小型パン                                       | 1こ     | 米                               | 80 g   | 米                                                 | 80 g   | 米                                      | 80 g   |
| 麦                                | 6 g    | 牛乳                                         | 1本     | 牛乳                              | 1本     | 牛乳                                                | 1本     | 牛乳                                     | 1本     |
| 鶏肉                               | 20 g   | スパゲティ                                      | 25 g   | 鶏肉                              | 60 g   | ビーフン(米粉)                                          | 8 g    | じゃがいも                                  | 60 g   |
| 塩                                | 0.3 g  | 牛肉ミンチ                                      | 30 g   | にんじん                            | 10 g   | 豚ミンチ                                              | 20 g   | 揚げ油                                    | 3 g    |
| こしょう                             | 0.04 g | サラダ油                                       | 0.5 g  | たまねぎ                            | 40 g   | サラダ油                                              | 1 g    | 豚ミンチ                                   | 30 g   |
| ジンジャーパウダー                        | 0.04 g | 塩                                          | 0.3 g  | ピーマン                            | 5 g    | にんじん                                              | 15 g   | さとう                                    | 2 g    |
| ガーリックパウダー                        | 0.04 g | こしょう                                       | 0.02 g | 塩                               | 0.2 g  | たまねぎ                                              | 25 g   | みりん                                    | 1 g    |
| サラダ油                             | 1 g    | ナツメグ                                       | 0.02 g | こしょう                            | 0.02 g | キャベツ                                              | 40 g   | 酒                                      | 1 g    |
| たまねぎ                             | 60 g   | オールスパイス                                    | 0.02 g | 白ワイン                            | 1 g    | 土しろうが                                             | 0.8 g  | 濃口しょうゆ                                 | 4 g    |
| にんじん                             | 20 g   | たまねぎ                                       | 60 g   | ガーリックパウダー                       | 0.02 g | おろしにんにく                                           | 0.2 g  | 水                                      | 5 g    |
| チキンスープ                           | 5 g    | にんじん                                       | 20 g   | バジル                             | 0.02 g | こしょう                                              | 0.03 g | 片栗粉                                    | 0.5 g  |
| 水                                | 10 g   | なす                                         | 20 g   | 濃口しょうゆ                          | 2 g    | 塩                                                 | 0.4 g  | 豚肉                                     | 10 g   |
| じゃがいも                            | 50 g   | トマトケチャップ                                   | 8 g    | サラダ油                            | 0.5 g  | 濃口しょうゆ                                            | 3 g    | にんじん                                   | 10 g   |
| マーガリン                            | 6 g    | トマトピューレ                                    | 6 g    | 豚肉                              | 10 g   | ごま油                                               | 0.2 g  | たまねぎ                                   | 20 g   |
| 小麦粉                              | 6 g    | ウスターソース                                    | 2 g    | にんじん                            | 10 g   | 鶏肉                                                | 10 g   | えのきたけ                                  | 8 g    |
| ペーストチャツネ                         | 1.5 g  | 赤ワイン                                       | 2 g    | たまねぎ                            | 20 g   | 土しろうが                                             | 0.5 g  | 突きこんにやく                                | 10 g   |
| 塩                                | 0.8 g  | サイダーゼリー                                    | 10 g   | キャベツ                            | 20 g   | にんじん                                              | 10 g   | 青ねぎ(八幡産)                               | 5 g    |
| こしょう                             | 0.02 g | 温州みかんゼリー                                   | 30 g   | チンゲン菜                           | 10 g   | たまねぎ                                              | 20 g   | 八幡のみそ                                  | 9 g    |
| オールスパイス                          | 0.02 g | パイン(缶)                                     | 20 g   | 塩                               | 0.4 g  | にら                                                | 5 g    | 八幡の白みそ                                 | 3 g    |
| 赤ワイン                             | 2 g    | 黄桃(缶)                                      | 20 g   | こしょう                            | 0.02 g | 太もやし                                              | 15 g   | けずりぶし                                  | 2 g    |
| トマトケチャップ                         | 2 g    | サイダー                                       | 25 g   | 薄口しょうゆ                          | 1 g    | 薄口しょうゆ                                            | 4 g    | 水                                      | 100 g  |
| ウスターソース                          | 1 g    |                                            |        | チキンスープ                          | 8 g    | 塩                                                 | 0.3 g  |                                        |        |
| カレー粉                             | 0.5 g  |                                            |        | ローリエ                            | 0.01 g | こしょう                                              | 0.02 g |                                        |        |
| カルダモン                            | 0.01 g |                                            |        | 水                               | 100 g  | けずりぶし                                             | 2 g    |                                        |        |
| コリアンダー                           | 0.01 g |                                            |        |                                 |        | 水                                                 | 100 g  |                                        |        |
| ローリエ                             | 0.01 g |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| 水                                | 40 g   |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| 牛乳                               | 1本     |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| ピッコロパム(チキン)                      | 10 g   |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| ホールコーン                           | 15 g   |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| むき枝豆                             | 10 g   |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| にんじん                             | 10 g   |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| 塩                                | 0.1 g  |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| こしょう                             | 0.02 g |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| サラダ油                             | 1 g    |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| 9月4日(木)                          |        | 9月5日(金)                                    |        | 9月8日(月)                         |        | 9月9日(火)                                           |        | 9月10日(水)                               |        |
| ひじきご飯<br>牛乳<br>厚揚げと豚肉の煮物<br>すまし汁 |        | コッペパン<br>牛乳<br>じゃがいもと鶏肉のトマト煮<br>切干のペペロンチーノ |        | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>いものこ汁 |        | ごはん<br>牛乳<br>鯖のみそだれ焼き<br>さつまあげのすまし汁<br>きゅうりの塩昆布炒め |        | ごはん<br>牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>にらスープ         |        |
| 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                                | 70 g   | コッペパン                                      | 1こ     | 米                               | 80 g   | 米                                                 | 80 g   | 米                                      | 80 g   |
| 鶏肉                               | 10 g   | 牛乳                                         | 1本     | 牛乳                              | 1本     | 牛乳                                                | 1本     | 牛乳                                     | 1本     |
| にんじん                             | 5 g    | 鶏肉                                         | 40 g   | 豚肉                              | 40 g   | ざわら(小学校40g)                                       | 1切     | 鶏肉                                     | 60 g   |
| 干しひじき                            | 1 g    | じゃがいも                                      | 50 g   | たまねぎ                            | 60 g   | ざわら(中学校50g)                                       | 1切     | 酒                                      | 1 g    |
| 塩                                | 0.2 g  | にんじん                                       | 20 g   | 土しろうが                           | 1 g    | 合わせみそ                                             | 3 g    | 塩                                      | 0.1 g  |
| 薄口しょうゆ                           | 3 g    | たまねぎ                                       | 40 g   | キャベツ                            | 20 g   | さとう                                               | 2 g    | こしょう                                   | 0.01 g |
| 濃口しょうゆ                           | 2 g    | トマトピューレ                                    | 10 g   | 濃口しょうゆ                          | 5 g    | 酒                                                 | 1.5 g  | 片栗粉                                    | 10 g   |
| 酒                                | 2 g    | トマトケチャップ                                   | 10 g   | 酒                               | 1 g    | みりん                                               | 1 g    | 揚げ油                                    | 5 g    |
| けずりぶし                            | 0.5 g  | さとう                                        | 1.5 g  | さとう                             | 0.5 g  | ぎょうざ揚げ                                            | 10 g   | コチュジャン                                 | 3 g    |
| 牛乳                               | 1本     | 塩                                          | 0.2 g  | サラダ油                            | 1 g    | たまねぎ                                              | 20 g   | トマトケチャップ                               | 3.5 g  |
| 豚肉                               | 20 g   | こしょう                                       | 0.03 g | 鶏肉                              | 10 g   | にんじん                                              | 10 g   | 濃口しょうゆ                                 | 2.5 g  |
| たまねぎ                             | 20 g   | 濃口しょうゆ                                     | 1 g    | さといも                            | 20 g   | 青ねぎ(八幡産)                                          | 5 g    | みりん                                    | 2 g    |
| たけのこ(水煮)                         | 10 g   | チキンスープ                                     | 15 g   | にんじん                            | 10 g   | 薄口しょうゆ                                            | 3 g    | さとう                                    | 1 g    |
| 厚揚げ                              | 50 g   | 水                                          | 40 g   | 突きこんにやく                         | 10 g   | 濃口しょうゆ                                            | 1 g    | おろしにんにく                                | 0.5 g  |
| 三度豆                              | 5 g    | ベーコン                                       | 10 g   | カットしめじ                          | 8 g    | 塩                                                 | 0.1 g  | 白いりごま                                  | 0.1 g  |
| 濃口しょうゆ                           | 5 g    | 切干大根                                       | 7 g    | 青ねぎ(八幡産)                        | 5 g    | けずりぶし                                             | 2 g    | 豚肉                                     | 10 g   |
| 酒                                | 1 g    | おろしにんにく                                    | 0.1 g  | 八幡のみそ                           | 9 g    | だしこんぶ                                             | 1 g    | にんじん                                   | 10 g   |
| さとう                              | 2 g    | 一味唐辛子                                      | 0.01 g | 八幡の白みそ                          | 3 g    | 水                                                 | 100 g  | たまねぎ                                   | 30 g   |
| みりん                              | 1 g    | オリーブ油                                      | 2 g    | けずりぶし                           | 3 g    | きゅうり                                              | 40 g   | とうふ                                    | 15 g   |
| けずりぶし                            | 1 g    | 塩                                          | 0.3 g  | 水                               | 100 g  | にんじん                                              | 5 g    | にら                                     | 8 g    |
| 水                                | 30 g   | こしょう                                       | 0.01 g |                                 |        | 塩                                                 | 0.5 g  | 塩                                      | 0.5 g  |
| にんじん                             | 10 g   | 白ワイン                                       | 1 g    |                                 |        | 土しろうが                                             | 0.5 g  | こしょう                                   | 0.02 g |
| たまねぎ                             | 10 g   | パセリ(乾)                                     | 0.04 g |                                 |        | 塩こんぶ                                              | 1 g    | 薄口しょうゆ                                 | 2 g    |
| かまぼこ                             | 10 g   |                                            |        |                                 |        | ごま油                                               | 1 g    | けずりぶし                                  | 2 g    |
| カットしめじ                           | 8 g    |                                            |        |                                 |        | 濃口しょうゆ                                            | 0.1 g  | 水                                      | 100 g  |
| 青ねぎ(八幡産)                         | 5 g    |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| 薄口しょうゆ                           | 3 g    |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| 塩                                | 0.2 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。         |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
| ※野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。       |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |
|                                  |        |                                            |        |                                 |        |                                                   |        |                                        |        |

| 9月11日(木)                                                                            |        | 9月12日(金)                             |        | 9月16日(火)                                                                            |       | 9月17日(水)                                                                             |        | 9月18日(木)                                                      |        | 9月19日(金)                                                                              |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ごはん<br>牛乳<br>カレーうどん<br>ゴーヤチャンプルー                                                    |        | コーンライス<br>牛乳<br>鶏肉のレモン風味焼き<br>ABCスープ |        | ごはん<br>牛乳<br>高島とんちゃん<br>しめじとわかめのすまし汁                                                |       | ごはん<br>牛乳<br>魚の三色野菜あんかけ<br>じゃがいものみそ汁                                                 |        | 発芽玄米入りごはん<br>牛乳<br>かみかみ豚キムチ<br>たぬき汁                           |        | 味つけコッペパン<br>牛乳<br>ツナとポテトのグラタン<br>豆と野菜のスープ                                             |        |
| 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)  | 食材名                                                                                   | 分量(g)  |
| 米                                                                                   | 65 g   | 米                                    | 70 g   | 米                                                                                   | 80 g  | 米                                                                                    | 80 g   | 米                                                             | 75 g   | 味付けパン                                                                                 | 1 こ    |
| 牛乳                                                                                  | 1 本    | ホールコーン                               | 15 g   | 牛乳                                                                                  | 1 本   | 牛乳                                                                                   | 1 本    | 発芽玄米                                                          | 5 g    | 牛乳                                                                                    | 1 本    |
| うどん                                                                                 | 70 g   | 塩                                    | 0.3 g  | 鶏肉                                                                                  | 60 g  | あじ(小学校40g)                                                                           | 1 切    | 豚肉                                                            | 1 本    | たまねぎ                                                                                  | 40 g   |
| 牛肉                                                                                  | 10 g   | こしょう                                 | 0.02 g | 赤みそ                                                                                 | 6 g   | あじ(中学校50g)                                                                           | 1 切    | 40 g                                                          |        | ツナノンオイル                                                                               | 12 g   |
| 油揚げ                                                                                 | 8 g    | 薄口しょうゆ                               | 1 g    | みりん                                                                                 | 2 g   | 片栗粉                                                                                  | 10 g   | ごぼう                                                           | 15 g   | じゃがいも                                                                                 | 60 g   |
| たまねぎ                                                                                | 20 g   | オリーブ油                                | 1 g    | 濃口しょうゆ                                                                              | 2 g   | 揚げ油                                                                                  | 4 g    | エリンギ                                                          | 5 g    | パセリ(乾)                                                                                | 0.03 g |
| 青ねぎ(八幡産)                                                                            | 5 g    | チキンスープ                               | 10 g   | さとう                                                                                 | 1 g   | たまねぎ                                                                                 | 15 g   | にんじん                                                          | 5 g    | マーガリン                                                                                 | 2 g    |
| にんじん                                                                                | 10 g   | パセリ(乾)                               | 0.03 g | 酒                                                                                   | 3 g   | ピーマン                                                                                 | 1.5 g  | たまねぎ                                                          | 15 g   | 生クリーム                                                                                 | 8 g    |
| 濃口しょうゆ                                                                              | 6 g    | 牛乳                                   | 1 本    | キャベツ                                                                                | 30 g  | 赤パプリカ                                                                                | 2 g    | キムチ(ソノアレゲン)                                                   | 15 g   | 塩                                                                                     | 0.3 g  |
| さとう                                                                                 | 0.6 g  | 鶏肉(小学校60g)                           | 1 切    | たまねぎ                                                                                | 30 g  | 黄パプリカ                                                                                | 2 g    | にら                                                            | 3 g    | こしょう                                                                                  | 0.03 g |
| カレー粉                                                                                | 0.5 g  | 鶏肉(中学校70g)                           | 1 切    | にんじん                                                                                | 20 g  | サラダ油                                                                                 | 0.5 g  | ごま油                                                           | 0.2 g  | 米粉                                                                                    | 1 g    |
| 片栗粉                                                                                 | 2 g    | 塩                                    | 0.1 g  | サラダ油                                                                                | 1 g   | 濃口しょうゆ                                                                               | 3 g    | 塩                                                             | 0.1 g  | とろけるチーズ                                                                               | 10 g   |
| けずりぶし                                                                               | 2 g    | こしょう                                 | 0.02 g | 片栗粉                                                                                 | 1 g   | さとう                                                                                  | 1 g    | トウバンジャン                                                       | 0.2 g  | マフィンカップ                                                                               | 1 こ    |
| 水                                                                                   | 80 g   | おろしにんにく                              | 0.1 g  | 油揚げ                                                                                 | 5 g   | みりん                                                                                  | 1 g    | 濃口しょうゆ                                                        | 1 g    | 豚肉                                                                                    | 10 g   |
| にがうり                                                                                | 15 g   | レモン果汁                                | 2 g    | にんじん                                                                                | 5 g   | 酒                                                                                    | 1 g    | 酒                                                             | 0.5 g  | にんじん                                                                                  | 10 g   |
| 厚揚げ                                                                                 | 20 g   | オリーブ油                                | 0.5 g  | カットわかめ                                                                              | 0.4 g | 酢                                                                                    | 1 g    | にんじん                                                          | 10 g   | たまねぎ                                                                                  | 20 g   |
| 豚肉                                                                                  | 15 g   | ベーコン                                 | 5 g    | カットしめじ                                                                              | 10 g  | 片栗粉                                                                                  | 1 g    | 大根                                                            | 15 g   | キャベツ                                                                                  | 30 g   |
| たまねぎ                                                                                | 35 g   | にんじん                                 | 10 g   | かまぼこ                                                                                | 10 g  | にんじん                                                                                 | 5 g    | 板こんにゃく                                                        | 15 g   | 大豆(蒸)                                                                                 | 10 g   |
| にんじん                                                                                | 10 g   | たまねぎ                                 | 25 g   | 塩                                                                                   | 0.2 g | たまねぎ                                                                                 | 20 g   | 油揚げ                                                           | 7 g    | 薄口しょうゆ                                                                                | 3 g    |
| 塩                                                                                   | 0.2 g  | ABCマカロニ                              | 5 g    | 薄口しょうゆ                                                                              | 3 g   | 油揚げ                                                                                  | 5 g    | さつま揚げ                                                         | 10 g   | けずりぶし                                                                                 | 2 g    |
| こしょう                                                                                | 0.01 g | 塩                                    | 0.4 g  | けずりぶし                                                                               | 3 g   | じゃがいも                                                                                | 20 g   | えのきたけ                                                         | 8 g    | 塩                                                                                     | 0.5 g  |
| 薄口しょうゆ                                                                              | 2 g    | こしょう                                 | 0.03 g | 水                                                                                   | 100 g | 青ねぎ(八幡産)                                                                             | 5 g    | 土しょうが                                                         | 0.5 g  | こしょう                                                                                  | 0.02 g |
| サラダ油                                                                                | 0.5 g  | 薄口しょうゆ                               | 2 g    |                                                                                     |       | 八幡のみそ                                                                                | 9 g    | 青ねぎ(八幡産)                                                      | 5 g    | 水                                                                                     | 100 g  |
|                                                                                     |        | チキンスープ                               | 8 g    |                                                                                     |       | 八幡の白みそ                                                                               | 3 g    | 薄口しょうゆ                                                        | 2 g    |                                                                                       |        |
|                                                                                     |        | 水                                    | 100 g  |                                                                                     |       | けずりぶし                                                                                | 2 g    | 濃口しょうゆ                                                        | 1 g    |                                                                                       |        |
|                                                                                     |        | パセリ(乾)                               | 0.03 g |                                                                                     |       | 水                                                                                    | 100 g  | けずりぶし                                                         | 2 g    |                                                                                       |        |
|                                                                                     |        |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | 煮干し                                                           | 1 g    |                                                                                       |        |
|                                                                                     |        |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | 塩                                                             | 0.4 g  |                                                                                       |        |
|                                                                                     |        |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | 水                                                             | 100 g  |                                                                                       |        |
|                                                                                     |        |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | 片栗粉                                                           | 1 g    |                                                                                       |        |
|  |        |                                      |        |                                                                                     |       |  |        | かみかみ献立                                                        |        |  |        |
|                                                                                     |        |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | かみかみ献立は、適度な歯応えのある食材を使って、自然とよく噛める工夫がされたメニューです。しっかり噛んで、おいしく健康に！ |        |                                                                                       |        |
| 9月22日(月)                                                                            |        | 9月24日(水)                             |        | 9月25日(木)                                                                            |       | 9月26日(金)                                                                             |        | 9月29日(月)                                                      |        | 9月30日(火)                                                                              |        |
| ごはん<br>牛乳<br>しらたきのチャプチェ<br>トック入りスープ                                                 |        | ごはん<br>牛乳<br>ホルモン揚げ<br>けんちん汁         |        | ごはん<br>牛乳<br>鯖の塩焼き<br>小松菜の味噌汁<br>ピーマンとちくわの炒め物                                       |       | コッペパン<br>牛乳<br>クリームシチュー<br>玉ねぎとウィンナーの<br>ケチャップ炒め                                     |        | 中華丼<br>牛乳<br>わかめスープ                                           |        | ごはん<br>牛乳<br>肉じゃが<br>もずくの炒め物                                                          |        |
| 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)  | 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   | 米                                                                                     | 80 g   |
| 牛乳                                                                                  | 1 本    | 牛乳                                   | 1 本    | 牛乳                                                                                  | 1 本   | 牛乳                                                                                   | 1 本    | 豚肉                                                            | 20 g   | 牛乳                                                                                    | 1 本    |
| 牛肉                                                                                  | 10 g   | ちくわ                                  | 50 g   | 塩鯖(小学校50g)                                                                          | 1 切   | 鶏肉                                                                                   | 30 g   | ジンジャーパウダー                                                     | 0.05 g | 豚肉                                                                                    | 20 g   |
| おろしにんにく                                                                             | 0.5 g  | 小麦粉                                  | 7 g    | 塩鯖(中学校60g)                                                                          | 1 切   | じゃがいも                                                                                | 50 g   | ガーリックパウダー                                                     | 0.05 g | にんじん                                                                                  | 15 g   |
| 酒                                                                                   | 2 g    | 水                                    | 7 g    | サラダ油                                                                                | 0.3 g | たまねぎ                                                                                 | 40 g   | 塩                                                             | 0.5 g  | たまねぎ                                                                                  | 50 g   |
| ごま油                                                                                 | 1 g    | パン粉                                  | 12 g   | たまねぎ                                                                                | 20 g  | にんじん                                                                                 | 20 g   | こしょう                                                          | 0.03 g | 糸こんにゃく                                                                                | 20 g   |
| 糸こんにゃく                                                                              | 30 g   | 揚げ油                                  | 8 g    | 小松菜                                                                                 | 10 g  | コーンクリーム                                                                              | 20 g   | キャベツ                                                          | 30 g   | じゃがいも                                                                                 | 70 g   |
| にんじん                                                                                | 5 g    | さとう                                  | 1.5 g  | 油揚げ                                                                                 | 5 g   | ダイスチーズ                                                                               | 8 g    | うずら卵(水煮)                                                      | 20 g   | 三度豆                                                                                   | 5 g    |
| たまねぎ                                                                                | 10 g   | 酒                                    | 0.5 g  | にんじん                                                                                | 5 g   | 牛乳                                                                                   | 20 g   | たまねぎ                                                          | 20 g   | さとう                                                                                   | 3 g    |
| にら                                                                                  | 5 g    | みりん                                  | 1.5 g  | 八幡のみそ                                                                               | 9 g   | マーガリン                                                                                | 4 g    | にんじん                                                          | 10 g   | 濃口しょうゆ                                                                                | 6 g    |
| 濃口しょうゆ                                                                              | 5 g    | 濃口しょうゆ                               | 1.5 g  | 八幡の白みそ                                                                              | 3 g   | 小麦粉                                                                                  | 4 g    | 太もやし                                                          | 15 g   | みりん                                                                                   | 1 g    |
| 酒                                                                                   | 5 g    | ウスターソース                              | 4 g    | けずりぶし                                                                               | 2 g   | 塩                                                                                    | 0.7 g  | チンゲン菜                                                         | 10 g   | けずりぶし                                                                                 | 1 g    |
| さとう                                                                                 | 2.5 g  | 水                                    | 3 g    | 水                                                                                   | 100 g | こしょう                                                                                 | 0.03 g | サラダ油                                                          | 1 g    | 水                                                                                     | 30 g   |
| コチュジャン                                                                              | 1 g    | 鶏肉                                   | 10 g   | ピーマン                                                                                | 20 g  | チキンスープ                                                                               | 4 g    | さとう                                                           | 1 g    | もずく                                                                                   | 20 g   |
| 塩                                                                                   | 0.1 g  | にんじん                                 | 10 g   | 突きこんにゃく                                                                             | 20 g  | 水                                                                                    | 80 g   | 酒                                                             | 1 g    | 豚ミンチ                                                                                  | 10 g   |
| こしょう                                                                                | 0.02 g | ごぼう                                  | 10 g   | ちくわ                                                                                 | 10 g  | パセリ(乾)                                                                               | 0.03 g | 濃口しょうゆ                                                        | 4 g    | にんじん                                                                                  | 10 g   |
| 白いりごま                                                                               | 0.5 g  | 板こんにゃく                               | 15 g   | 酒                                                                                   | 1.5 g | ポークウィンナー                                                                             | 20 g   | オイスターソース                                                      | 1 g    | たまねぎ                                                                                  | 10 g   |
| 鶏肉                                                                                  | 10 g   | とうふ                                  | 20 g   | さとう                                                                                 | 1.5 g | たまねぎ                                                                                 | 30 g   | 水                                                             | 30 g   | ピーマン                                                                                  | 3 g    |
| にんじん                                                                                | 10 g   | 青ねぎ(八幡産)                             | 5 g    | 濃口しょうゆ                                                                              | 4 g   | キャベツ                                                                                 | 10 g   | 片栗粉                                                           | 2 g    | ホールコーン                                                                                | 5 g    |
| たまねぎ                                                                                | 20 g   | 薄口しょうゆ                               | 3 g    | サラダ油                                                                                | 1.5 g | ホールコーン                                                                               | 5 g    | 牛乳                                                            | 1 本    | サラダ油                                                                                  | 0.3 g  |
| 太もやし                                                                                | 15 g   | 塩                                    | 0.5 g  |                                                                                     |       | トマトケチャップ                                                                             | 10 g   | カットわかめ                                                        | 0.5 g  | 濃口しょうゆ                                                                                | 3 g    |
| トック(米粉)                                                                             | 15 g   | けずりぶし                                | 3 g    |                                                                                     |       | トマトピューレ                                                                              | 7 g    | たまねぎ                                                          | 20 g   | みりん                                                                                   | 1.5 g  |
| チンゲン菜                                                                               | 15 g   | 水                                    | 80 g   |                                                                                     |       | おろしにんにく                                                                              | 0.1 g  | にんじん                                                          | 10 g   | さとう                                                                                   | 0.7 g  |
| 土しょうが                                                                               | 0.5 g  |                                      |        |                                                                                     |       | サラダ油                                                                                 | 1 g    | 青ねぎ(八幡産)                                                      | 5 g    | 酒                                                                                     | 0.5 g  |
| 塩                                                                                   | 0.5 g  |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | 塩                                                             | 0.4 g  | 土しょうが                                                                                 | 0.3 g  |
| こしょう                                                                                | 0.02 g |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | こしょう                                                          | 0.02 g | 片栗粉                                                                                   | 0.3 g  |
| 薄口しょうゆ                                                                              | 2 g    |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | 薄口しょうゆ                                                        | 3 g    | 水                                                                                     | 40 g   |
| けずりぶし                                                                               | 2 g    |                                      |        |                                                                                     |       |                                                                                      |        | けずりぶし                                                         | 2 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。<br>※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。                            |        |                                      |        |  |       |                                                                                      |        |                                                               |        |  |        |
|                                                                                     |        |                                      |        | 一汁二菜の和食献立です。                                                                        |       |                                                                                      |        |                                                               |        |                                                                                       |        |