

10月の予定献立表

10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月6日(月)		10月7日(火)										
ごはん 牛乳 プルコギ ワントンスープ		チャーハン 牛乳 チンゲン菜のスープ 大学芋		黒糖コッペパン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め コンソメスープ		ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 月見汁		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 小松菜の炒め物 小松菜のサラダ										
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)									
米	80 g	米	70 g	黒糖パン	1 こ	米	80 g	米	80 g									
牛乳	1 本	焼豚	10 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本									
豚肉	30 g	たまねぎ	15 g	豚肉	40 g	塩鮭		豚ミンチ	20 g									
濃口しょうゆ	0.5 g	にんじん	5 g	たまねぎ	50 g	小学校 50g	1 切	にんじん	10 g									
みりん	1 g	サラダ油	1 g	にんじん	10 g	中学校 60g	1 切	たまねぎ	30 g									
おろしにんにく	0.1 g	オイスターソース	2 g	しめじ	5 g	サラダ油	0.3 g	たけのこ(水煮)	10 g									
ごま油	0.3 g	塩	0.5 g	サラダ油	0.5 g	にんじん	10 g	とうふ	100 g									
キャベツ	40 g	こしょう	0.03 g	塩	0.2 g	小松菜	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g									
たまねぎ	30 g	薄口しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	10 g	さとう	1 g									
にんじん	15 g	濃口しょうゆ	1 g	ジンジャーパウダー	0.02 g	鶏肉	10 g	赤みそ	3 g									
にら	5 g	チキンスープ	10 g	ガーリックパウダー	0.02 g	うずら卵(水煮)	20 g	酒	2 g									
さとう	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	トマトケチャップ	8 g	塩	0.3 g	塩	0.5 g									
濃口しょうゆ	3 g	牛乳	1 本	ウスターソース	3 g	薄口しょうゆ	4 g	濃口しょうゆ	3 g									
コチュジャン	1 g	チンゲン菜	20 g	さとう	0.5 g	けずりぶし	2 g	ジンジャーパウダー	0.05 g									
おろしにんにく	0.2 g	たまねぎ	20 g	濃口しょうゆ	1 g	水	100 g	ガーリックパウダー	0.05 g									
サラダ油	1 g	にんじん	10 g	ベーコン	5 g	お月見献立 		トウバンジャン	0.3 g									
鶏肉	15 g	豚肉	10 g	にんじん	10 g			水	15 g									
にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g	たまねぎ	20 g			片栗粉	2 g									
たまねぎ	20 g	塩	0.5 g	じゃがいも	30 g			ごま油	0.5 g									
太もやし	20 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g			ビッコロハム(チキン)	10 g									
土しょうが	0.5 g	けずりぶし	2 g	塩	0.5 g			にんじん	5 g									
にら	5 g	水	100 g	こしょう	0.02 g			キャベツ	20 g									
ワントンの皮	5 g	ぎつまいも	50 g	チキンスープ	6 g			小松菜	30 g									
塩	0.3 g	揚げ油	6 g	水	100 g			塩	0.1 g									
こしょう	0.02 g	さとう	8 g					こしょう	0.02 g									
薄口しょうゆ	4 g	みりん	2 g					濃口しょうゆ	1 g									
けずりぶし	2 g	濃口しょうゆ	2 g					サラダ油	0.5 g									
水	100 g	水	2 g					ビッコロハム(チキン)	10 g									
								にんじん	5 g									
								キャベツ	20 g									
								小松菜	30 g									
								塩	0.1 g									
								こしょう	0.02 g									
								濃口しょうゆ	2 g									
								酢	1 g									
								サラダ油	0.5 g									
10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)		10月14日(火)		10月15日(水)										
鶏そぼろ丼 牛乳 豚汁		ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 えのきとわかめのすまし汁		ポークカレー 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ		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		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)	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	74 g	米	75 g	米	80 g									
鶏ミンチ	40 g	牛乳	1 本	麦	6 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本									
高野豆腐	2 g	鶏肉	60 g	豚肉	20 g	牛乳	1 本	生鯖										
土しょうが	0.8 g	板こんにゃく	30 g	塩	0.3 g	鶏肉	60 g	小学校 50g	1 切									
にんじん	15 g	たまねぎ	30 g	こしょう	0.04 g	酒	0.5 g	中学校 60g	1 切									
サラダ油	3 g	にんじん	5 g	サラダ油	1 g	濃口しょうゆ	1 g	土しょうが	1 g									
三度豆	10 g	土しょうが	0.3 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	片栗粉	7 g	さとう	6 g									
さとう	3 g	酒	1 g	ガーリックパウダー	0.04 g	米粉	3 g	酒	1 g									
濃口しょうゆ	4 g	酢	2 g	たまねぎ	60 g	じゃがいも	30 g	みりん	2 g									
みりん	1 g	濃口しょうゆ	3.5 g	じゃがいも	50 g	揚げ油	13 g	濃口しょうゆ	6 g									
けずりぶし	1 g	さとう	2 g	にんじん	20 g	トマトケチャップ	12 g	水	10 g									
水	5 g	みりん	1 g	マーガリン	6 g	ウスターソース	5 g	たまねぎ	30 g									
牛乳	1 本	水	3 g	小麦粉	6 g	さとう	1.7 g	小松菜	10 g									
豚肉	10 g	にんじん	10 g	ペーストチャツネ	1.5 g	レモン果汁	0.5 g	油揚げ	5 g									
油揚げ	5 g	えのきたけ	10 g	塩	0.8 g	パセリ(乾)	0.01 g	にんじん	5 g									
にんじん	10 g	とうふ	30 g	こしょう	0.02 g	水	5 g	太もやし	10 g									
ごぼう	10 g	カットわかめ	0.3 g	オールスパイス	0.02 g	豚肉	10 g	八幡のみそ	9 g									
大根	15 g	青ねぎ	5 g	赤ワイン	2 g	にんじん	10 g	八幡の白みそ	3 g									
板こんにゃく	10 g	薄口しょうゆ	3 g	トマトケチャップ	2 g	ごぼう	10 g	けずりぶし	2 g									
青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.2 g	ウスターソース	1 g	板こんにゃく	15 g	水	100 g									
八幡のみそ	9 g	けずりぶし	2 g	カレー粉	0.5 g	さといも	20 g											
八幡の白みそ	3 g	水	100 g	カルダモン	0.01 g	青ねぎ(八幡産)	5 g											
けずりぶし	2 g			コリアンダー	0.01 g	塩	0.5 g											
水	100 g			ローリエ	0.01 g	薄口しょうゆ	3 g											
				チキンスープ	4 g	けずりぶし	2 g											
				水	80 g	水	100 g											
				牛乳	1 本													
				カットゼリー・ぶどう味	30 g													
				パイ(缶)	20 g													
				黄桃(缶)	30 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。						かみかみ献立 		10月の平均栄養量										
								<table><tr><th>区分</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>606kcal</td><td>744kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.2g</td><td>30.9g</td></tr></table>		区分	小学校	中学校	エネルギー	606kcal	744kcal	たんぱく質	25.2g	30.9g
区分	小学校	中学校																
エネルギー	606kcal	744kcal																
たんぱく質	25.2g	30.9g																

