



8,9月の予定献立表

8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1日(金)		9月4日(月)		9月5日(火)			
小552kcal 中680kcal		小556kcal 中669kcal		小571kcal 中704kcal		小665kcal 中804kcal		小597kcal 中728kcal		小552kcal 中679kcal			
スタミナ丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁		ツナピラフ 牛乳 トマトスープ 巨峰ゼリー		ごはん 茎わかめのきんぴら 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 冬瓜のすまし汁		きな粉パン 牛乳 野菜のスープ煮 にんじんのしりしり		ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 けんちん汁		ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ			
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)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	70 g	米	80 g	小型パン	1こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g
豚肉	40 g	たまねぎ	10 g	茎わかめ	0.6 g	揚げ油	5 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
おろしにんにく	0.5 g	にんじん	5 g	ちりめんじゃこ	4 g	きな粉	8 g	豆腐	1本	豆腐	1本	豆腐	1本
サラダ油	0.5 g	ホールコーン	5 g	サラダ油	0.2 g	上白糖	8 g	鯖	1本	鯖	1本	鯖	1本
塩	0.4 g	むき枝豆	5 g	酒	2 g	塩	0.1 g	小学校 50g	1切	豚肉	35 g		
こしょう	0.02 g	ツナオイル漬け	15 g	さとう	1 g	牛乳	1本	中学校 60g	1切	塩	0.05 g		
さとう	0.5 g	塩	0.7 g	濃口しょうゆ	1 g	ポテトブラン	20 g	八幡のみそ	10 g	こしょう	0.01 g		
濃口しょうゆ	0.5 g	こしょう	0.03 g	厚揚げ	45 g	たまねぎ	40 g	さとう	4 g	にんじん	10 g		
にんじん	10 g	濃口しょうゆ	1 g	豚肉	10 g	にんじん	15 g	酒	1 g	キャベツ	40 g		
たまねぎ	30 g	チキンスープ	10 g	にんじん	5 g	キャベツ	30 g	土しよが	1 g	みりん	40 g		
キャベツ	40 g	牛乳	1本	たけのこ(水煮)	5 g	じゃがいも	40 g	濃口しょうゆ	4 g	チンゲン菜	20 g		
にら	10 g	鶏肉	20 g	たけのこ(水煮)	5 g	塩	0.6 g	水	10 g	おろしにんにく	0.1 g		
オイスターソース	1 g	じゃがいも	30 g	突きこんにやく	5 g	こしょう	0.02 g	鶏肉	5 g	サラダ油	0.2 g		
塩	0.1 g	にんじん	10 g	たまねぎ	15 g	チキンスープ	6 g	にんじん	15 g	さとう	1.5 g		
こしょう	0.02 g	たまねぎ	30 g	三度豆	5 g	ローリエ	0.01 g	ごぼう	10 g	濃口しょうゆ	1.5 g		
濃口しょうゆ	2 g	三度豆	5 g	濃口しょうゆ	5 g	水	50 g	板こんにやく	15 g	酒	1.5 g		
酒	1 g	トマト缶詰	30 g	酒	1 g	にんじん	40 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	赤みそ	2 g		
牛乳	1本	塩	0.8 g	さとう	2 g	ツナオイル漬け	25 g	豆腐	20 g	酒	1 g		
豆腐	30 g	こしょう	0.02 g	みりん	1 g	さとう	0.5 g	薄口しょうゆ	3 g	トウバンジャン	0.1 g		
カットわかめ	0.3 g	ローリエ	0.01 g	けずりぶし	1 g	薄口しょうゆ	1 g	塩	0.5 g	片栗粉	0.5 g		
大根	20 g	薄口しょうゆ	2 g	水	30 g	酒	2 g	けずりぶし	3 g	鶏肉	15 g		
にんじん	5 g	チキンスープ	6 g	豆腐	50 g	塩	0.1 g	水	100 g	にんじん	10 g		
八幡のみそ	9 g	水	80 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	こしょう	0.03 g			たまねぎ	20 g		
八幡の白みそ	3 g	国産巨峰ゼリー	1こ	かまぼこ	10 g	サラダ油	0.3 g			太もやし	20 g		
けずりぶし	3 g			鶏肉	10 g					はるさめ	7 g		
水	100 g			薄口しょうゆ	3 g					青ねぎ(八幡産)	5 g		
				塩	0.2 g					塩	0.4 g		
				けずりぶし	3 g					こしょう	0.02 g		
				水	100 g					薄口しょうゆ	3 g		
										けずりぶし	3 g		
										水	100 g		

9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)		9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)			
小595kcal 中735kcal		小553kcal 中681kcal		小601kcal 中705kcal		小561kcal 中690kcal		小555kcal 中684kcal		小563kcal 中688kcal			
カレーライス 牛乳 キャベツとコーンのソテー		ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め とうふとわかめのすまし汁		黒糖コッペパン 牛乳 なすのミートグラタン オニオンスープ		ごはん 牛乳 かみかみ豚キムチ 切干大根のみそ汁		ごはん 牛乳 揚げさといものそばろあんかけ 五目汁		ごはん 牛乳 あじの塩焼き ピーマンとちくわの油炒め たぬき汁			
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)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	80 g	黒糖パン	1こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
小麦	6 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
牛肉	20 g	豚肉	30 g	マカロニ	6 g	豚肉	40 g	ぎといも	60 g	あじ	1本	あじ	1本
塩	0.3 g	たまねぎ	30 g	豚ミンチ	20 g	ごぼう	15 g	揚げ油	3 g	小学校 50g	1切	小学校 50g	1切
こしょう	0.04 g	キャベツ	50 g	たまねぎ	30 g	エリンギ	5 g	土しよが	0.2 g	中学校 60g	1切	中学校 60g	1切
ジンジャーパウダー	0.04 g	土しよが	1 g	なす	20 g	にんじん	5 g	鶏ミンチ	15 g	ピーマン	25 g	ピーマン	25 g
ガーリックパウダー	0.04 g	おろしにんにく	0.1 g	にんじん	5 g	たまねぎ	15 g	三度豆	5 g	突きこんにやく	20 g	突きこんにやく	20 g
たまねぎ	60 g	酒	2 g	サラダ油	0.5 g	キムチ(リアルゲン)	15 g	たまねぎ	10 g	ちくわ	5 g	ちくわ	5 g
にんじん	20 g	塩麴	10 g	ガーリックパウダー	0.02 g	にら	3 g	にんじん	10 g	酒	1.5 g	酒	1.5 g
じゃがいも	50 g	濃口しょうゆ	1.5 g	ナツメグ	0.02 g	ごま油	0.2 g	さとう	1 g	さとう	1.5 g	さとう	1.5 g
チキンスープ	5 g	サラダ油	3 g	オールスパイス	0.02 g	塩	0.1 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	4 g	濃口しょうゆ	4 g
水	10 g	にんじん	10 g	ローリエ	0.02 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	3 g	サラダ油	1.5 g	サラダ油	1.5 g
マーガリン	6 g	えのきたけ	8 g	赤ワイン	1 g	切干大根	3 g	片栗粉	0.5 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
小麦粉	6 g	とうふ	30 g	トマトチャップ	5 g	にんじん	15 g	けずりぶし	0.5 g	大根	15 g	大根	15 g
ペーストチャツネ	1.5 g	カットわかめ	0.3 g	トマトピューレ	10 g	油揚げ	7 g	水	20 g	板こんにやく	15 g	板こんにやく	15 g
塩	0.8 g	小松菜	15 g	ウスターソース	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	豚肉	10 g	油揚げ	7 g	油揚げ	7 g
こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g	塩	0.6 g	八幡のみそ	9 g	土しよが	1 g	さつま揚げ	10 g	さつま揚げ	10 g
オールスパイス	0.02 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	八幡の白みそ	3 g	たまねぎ	20 g	えのきたけ	8 g	えのきたけ	8 g
赤ワイン	2 g	けずりぶし	3 g	デミグラスソース	3 g	けずりぶし	3 g	青ねぎ	5 g	土しよが	1 g	土しよが	1 g
トマトチャップ	2 g	水	100 g	とろけるチーズ	10 g	水	100 g	太もやし	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
ウスターソース	1 g			ペーゴン	5 g			薄口しょうゆ	2 g	薄口しょうゆ	2 g		
カレー粉	0.5 g			にんじん	10 g			濃口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	2 g		
カルダモン	0.01 g			たまねぎ	50 g			塩	0.3 g	けずりぶし	2 g		
コリアンダー	0.01 g			青ねぎ	5 g			こしょう	0.02 g	水	100 g		
ローリエ	0.01 g			塩	0.5 g			けずりぶし	3 g				
水	90 g			こしょう	0.02 g			水	100 g				
牛乳	1本			薄口しょうゆ	2 g								
にんじん	10 g			けずりぶし	3 g								
ホールコーン	10 g			水	100 g								
キャベツ	50 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	1 g												



たぬき汁は、昔々 僧侶が、たぬきの肉の代わりに、凍ったこんにやくを炒めて汁に入れたところ、食感が似ていたため、精進料理として広まったよ