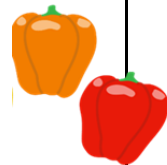


9月14日(木)	小566kcal 中699kcal	9月15日(金)	小661kcal 中780kcal	9月19日(火)	小559kcal 中689kcal	9月20日(水)	小574kcal 中708kcal	9月21日(木)	小556kcal 中685kcal	9月22日(金)	小594kcal 中688kcal
ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース レタス入り中華スープ		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉の バーベキューソース クリームコーンのスープ		ごはん 牛乳 麻婆なす ワンタンスープ		ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの塩昆布炒め		パプリカピラフ 牛乳 野菜のソテー 米粉マカロニスープ		コッペパン 牛乳 鯖フライ カレー風味のスープ	
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	80g	味つけパン	1こ	米	80g	米	80g	米	80g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	鶏肉	20g	牛乳	1本
厚揚げ	50g	鶏肉	70g	豚ミンチ	25g	豚肉	20g	たまねぎ	10g	ぎわらフライ	
たまねぎ	30g	土しょうが	1g	ガーリックパウダー	0.05g	じゃがいも	80g	黄パプリカ	5g	小学校 50g	1切
白ねぎ	5g	濃口しょうゆ	3g	こしょう	0.02g	たまねぎ	50g	赤パプリカ	5g	中学校 60g	1切
土しょうが	1g	酒	1g	土しょうが	0.5g	にんじん	20g	濃口しょうゆ	1g	揚げ油	4g
トマトチップ	8g	すりおろしりんご	5g	なす	50g	三度豆	5g	塩	0.3g	豚肉	20g
さとう	1.8g	濃口しょうゆ	3g	にんじん	10g	系こんにやく	20g	こしょう	0.05g	じゃがいも	30g
酒	1.5g	酒	2g	たまねぎ	30g	さとう	3g	サラダ油	0.5g	にんじん	10g
片栗粉	0.6g	さとう	1g	たけのこ(水煮)	10g	濃口しょうゆ	6g	チキンスープ	10g	キャベツ	15g
チキンスープ	3g	たまねぎ	30g	青ねぎ(八幡産)	5g	みりん	1g	牛乳	1本	たまねぎ	25g
トウバンジャン	0.5g	おろしにんにく	0.2g	サラダ油	1g	けずりぶし	1g	キャベツ	35g	カレー粉	0.2g
塩	0.3g	レモン果汁	0.5g	合わせみそ	3g	水	30g	にんじん	10g	チキンスープ	6g
こしょう	0.02g	ベーコン	5g	トウバンジャン	0.1g	きゅうり(八幡産)	40g	ホールコーン	5g	塩	0.3g
サラダ油	1g	クリームコーン	20g	ごま油	0.2g	塩	0.5g	ポークウインナー	10g	こしょう	0.02g
水	10g	たまねぎ	20g	塩	0.2g	豚肉	20g	サラダ油	0.5g	濃口しょうゆ	1g
豚肉	10g	にんじん	10g	濃口しょうゆ	2g	土しょうが	0.5g	塩	0.2g	水	100g
土しょうが	1g	じゃがいも	20g	さとう	0.5g	塩ふき昆布	2.5g	こしょう	0.03g	パセリ(乾)	0.05g
にんじん	15g	パセリ(乾)	0.03g	チキンスープ	2g	ごま油	1g	濃口しょうゆ	0.5g		
たまねぎ	20g	チキンスープ	6g	水	10g	濃口しょうゆ	0.1g	米粉マカロニ	5g		
にら	5g	塩	0.4g	片栗粉	1g			ベーコン	5g		
レタス	15g	こしょう	0.02g	鶏肉	10g			にんじん	20g		
薄口しょうゆ	4g	薄口しょうゆ	1g	にんじん	10g			たまねぎ	30g		
塩	0.3g	片栗粉	1g	たまねぎ	20g			パセリ(乾)	0.03g		
こしょう	0.02g	水	100g	太もやし	15g			塩	0.3g		
サラダ油	0.5g			土しょうが	1g			こしょう	0.03g		
ごま油	0.5g			にら	5g			チキンスープ	6g		
けずりぶし	3g			ワンタンの皮	5g			薄口しょうゆ	2g		
水	100g			塩	0.3g			水	100g		
				こしょう	0.02g						
				薄口しょうゆ	4g						
				けずりぶし	3g						
				水	100g						

わくわく給



今月は、Foorinの「パプリカ」という曲とのコラボで、「パプリカピラフ」の



9月25日(月)	小595kcal 中672kcal	9月26日(火)		9月27日(水)	小567kcal 中728kcal	9月28日(木)	小701kcal 中874kcal	9月29日(金)	小722kcal 中866kcal
コーンライス 牛乳 白身魚のエスカベージュ ひよこ豆のスープ				中華炊きこみごはん 牛乳 シュウマイとギョーザ 四川風中華スープ		鶏そぼろ丼 牛乳 月見汁 みたらし団子		コッペパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え ベジタブルスープ	
食材名	分量(g)			食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	75g			米	70g	米	80g	コッペパン	1こ
ホールコーン	15g			塩	0.2g	鶏ミンチ	40g	牛乳	1本
塩	0.3g			サラダ油	0.5g	高野豆腐	2g	鶏肉	60g
こしょう	0.02g			青ねぎ(八幡産)	5g	土しょうが	0.8g	酒	0.5g
濃口しょうゆ	1g			焼豚	10g	にんじん	15g	濃口しょうゆ	1g
チキンスープ	10g			干しいたけ	0.7g	サラダ油	3g	片栗粉	7g
パセリ(乾)	0.03g			にんじん	10g	三度豆	10g	米粉	3g
牛乳	1本			オイスターソース	2g	さとう	3g	じゃがいも	40g
白身魚角切(ホキ)	50g			塩	0.5g	濃口しょうゆ	4g	揚げ油	10g
塩	0.3g			こしょう	0.03g	みりん	1g	トマトチップ	12g
こしょう	0.02g			薄口しょうゆ	1g	けずりぶし	1g	ウスターソース	5g
片栗粉	8g			濃口しょうゆ	1g	水	5g	さとう	1.7g
揚げ油	5g			チキンスープ	5g	牛乳	1本	レモン果汁	0.5g
たまねぎ	20g			サラダ油	1g	鶏肉	10g	パセリ	1g
赤パプリカ	5g			牛乳	1本	にんじん	10g	水	5g
黄パプリカ	5g			野菜しゅうまい		小松菜	10g	ベーコン	5g
パセリ(乾)	0.05g			小学校 18g	1こ	うずら卵(水煮)	20g	たまねぎ	10g
塩	0.3g			中学校 30g	1こ	たまねぎ	10g	にんじん	10g
こしょう	0.02g			ギョーザ		塩	0.3g	キャベツ	25g
酢	3g			小学校 17g	1こ	薄口しょうゆ	4g	ホールコーン	5g
サラダ油	1g			中学校 30g	1こ	けずりぶし	3g	三度豆	5g
上白糖	0.5g			揚げ油	3g	水	100g	薄口しょうゆ	3g
鶏肉	5g			鶏肉	15g	白玉だんご	40g	チキンスープ	6g
キャベツ	20g			ジンジャーパウダー	0.03g	濃口しょうゆ	2g	塩	0.5g
にんじん	15g			ガーリックパウダー	0.03g	さとう	5g	こしょう	0.02g
たまねぎ	20g			酒	1g	片栗粉	0.5g	水	100g
三度豆	5g			とうふ	30g	水	3g		
ひよこ豆(蒸)	15g			にんじん	10g				
トマト缶詰	30g			たけのこ(水煮)	10g				
塩	0.8g			青ねぎ(八幡産)	5g				
こしょう	0.02g			けずりぶし	3g				
ローリエ	0.01g			塩	0.3g				
薄口しょうゆ	2g			こしょう	0.02g				
チキンスープ	6g			ラー油	0.05g				
水	80g			薄口しょうゆ	2g				
				水	100g				

文化発表会の
ため
給食なし

お月見献



えおきま
るこすは
こと細菌
になり
ます。増
殖に最
適な温
度と時
間を与
えま
だまだ
暑い日
が続
きます
。気温
が高い
と食
中毒
に気を
付けよ

※ 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。
※ 野菜は天候等により変更になる場合があります。
※ パンは学年によって大きさが異なります。