



10月の予定献立表

10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6日(金)	
小544kcal 中670kcal		小621kcal 中769kcal		小530kcal 中652kcal		小593kcal 中709kcal		小612kcal 中722kcal	
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き もずくのすまし汁		ごはん 牛乳 ひじきふりかけ 鶏肉のさっぱり煮 野菜のみそ汁		ひみつのご飯 牛乳 かやくうどん きゅうりのピリ辛炒め		ごはん 牛乳 さわらの甘酢あんかけ わかめのすまし汁		コッペパン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 大豆とじゃこの カリカリ揚げ	
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	米	80g	米	75g	米	80g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本	ちりめんじゃこ	3g	牛乳	1本	牛乳	1本
豚肉	30g	干しひじき	1.5g	にんじん	10g	さわら 50g	1切	鶏肉	30g
たまねぎ	50g	糸かつお	1g	濃口しょうゆ	2g	酒	1g	じゃがいも	50g
土しょうが	1g	白いりごま	1g	酒	1g	濃口しょうゆ	1g	たまねぎ	50g
キャベツ	30g	濃口しょうゆ	3g	塩	0.4g	片栗粉	3g	にんじん	20g
濃口しょうゆ	5g	さとう	1g	サラダ油	0.5g	米粉	2g	三度豆	3g
酒	1g	みりん	2g	牛乳	1本	揚げ油	5g	サラダ油	2g
さとう	0.5g	鶏肉	50g	うどん	65g	にんじん	5g	トマトケチャップ	10g
サラダ油	1g	土しょうが	0.3g	かまぼこ	8g	たまねぎ	15g	ウスターソース	2g
鶏肉	10g	酒	3g	にんじん	10g	干しいたけ	0.3g	トマト・ユレ	8g
とうふ	20g	板こんにゃく	20g	豚肉	10g	さとう	1g	塩	0.3g
にんじん	10g	酢	4.5g	青ねぎ(八幡産)	5g	濃口しょうゆ	2g	こしょう	0.03g
えのきたけ	5g	濃口しょうゆ	5g	干しいたけ	1g	酢	1g	赤ワイン	1g
もずく	10g	さとう	2.5g	濃口しょうゆ	1g	だし汁	10g	チキンスープ	4g
青ねぎ(八幡産)	5g	みりん	2g	薄口しょうゆ	5g	片栗粉	0.5g	水	30g
塩	0.5g	水	3g	さとう	1.5g	カットわかめ	0.5g	大豆(乾)	8g
薄口しょうゆ	3g	にんじん	10g	けずりぶし	2.5g	しめじ	10g	片栗粉	1g
けずりぶし	3g	たまねぎ	20g	だしこんぶ	0.5g	かまぼこ	8g	かネリじゃこ	4g
水	100g	太もやし	15g	水	100g	たけのこ(水煮)	10g	揚げ油	2g
		油揚げ	5g	きゅうり	40g	にんじん	5g	黒砂糖	2g
		青ねぎ	5g	濃口しょうゆ	2g	薄口しょうゆ	3g	濃口しょうゆ	1g
		八幡のみそ	9g	さとう	0.5g	塩	0.4g		
		八幡の白みそ	3g	みりん	0.6g	けずりぶし	3g		
		けずりぶし	3g	酒	0.5g	水	100g		
		水	100g	トウバンジャン	0.05g				
				ごま油	0.5g				
よくかんで 食べよう! KAMIKAMI									
10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13日(金)		10月16日(月)	
小592kcal 中731kcal		小595kcal 中736kcal		小660kcal 中810kcal		小696kcal 中829kcal		小591kcal 中731kcal	
				ごはん 牛乳 鯖のピリ辛焼き さつま芋のみそ汁 ちくわとごぼうのきんぴら		コッペパン 牛乳 チリコンカン ベジタブルスープ		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の ごま風味炒め すまし汁	
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	80g	コッペパン	1こ	米	80g
				牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
				生鯖		豚ミンチ	30g	豚肉	40g
				小学校 50g	1切	大豆	30g	たまねぎ	60g
				中学校 60g	1切	たまねぎ	60g	ピーマン	10g
				青ねぎ(八幡産)	2g	にんじん	20g	にんじん	10g
				濃口しょうゆ	5g	サラダ油	1g	サラダ油	1g
				土しょうが	1g	赤ワイン	1g	コチュジャン	0.5g
				酒	3g	塩	0.3g	さとう	1.5g
				ごま油	2g	こしょう	0.02g	酒	1.2g
				一味唐辛子粉	0.01g	オールスパイス	0.02g	濃口しょうゆ	6g
				豚肉	10g	ローリエ	0.01g	白いりごま	1g
				さつまいも	20g	カレー粉	0.4g	油揚げ	5g
				にんじん	10g	トマトケチャップ	15g	にんじん	10g
				突きこんにゃく	10g	濃口しょうゆ	1.5g	えのきたけ	8g
				青ねぎ(八幡産)	5g	チキンスープ	2g	たまねぎ	10g
				八幡のみそ	9g	きょうげつ	30g	ほうれんそう	10g
				八幡の白みそ	3g	にんじん	10g	薄口しょうゆ	2g
				けずりぶし	3g	小松菜	10g	塩	0.4g
				水	100g	豚肉	5g	けずりぶし	3g
				にんじん	15g	薄口しょうゆ	3g	水	100g
				ごぼう	30g	けずりぶし	3g		
				ちくわ	10g	塩	0.5g		
				さとう	1g	こしょう	0.02g		
				濃口しょうゆ	3g	水	100g		
				みりん	0.5g				
				サラダ油	1g				
定期テストのため給食なし									
八幡食育の日									