

10月17日(火)	小641kcal 中796kcal	10月18日(水)	小540kcal 中664kcal	10月19日(木)	小687kcal 中855kcal	10月20日(金)	小613kcal 中724kcal	10月23日(月)	小563kcal 中702kcal	10月24日(火)	小672kcal 中761kcal
ごはん 牛乳 けいちゃん のっぺい汁		炊き込みちらし寿司 牛乳 くず汁 細切りこんぶの炒め煮						ごはん 牛乳 鶏肉と焼き豆腐の煮物 小松菜ともやしの かつおあえ		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ だいこんのみそ汁 じゃがいもの白ごまサラダ	
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)	食材名	分量(g)
米	80g	米	70g					米	80g	牛乳	80g
牛乳	1本	たけのこ(水煮)	4g					牛乳	1本	あじ	1本
鶏肉	50g	にんじん	5g					焼き豆腐	50g	小学校 40g	1切
赤みそ	3g	ちりめんじゃこ	3g					濃口しょうゆ	2g	中学校 50g	1切
合わせみそ	2g	高野豆腐	0.8g					酒	1g	濃口しょうゆ	2g
みりん	0.8g	干しいたけ	0.8g					みりん	1g	酒	1g
さとう	1.5g	油揚げ	5g					鶏肉	30g	片栗粉	3g
酒	1.5g	さとう	2g					たまねぎ	50g	米粉	2g
濃口しょうゆ	1.5g	濃口しょうゆ	4g					にんじん	20g	揚げ油	4g
トウバンジャン	0.1g	けずりぶし	0.5g					系こんにやく	20g	天根	30g
おろしにんにく	0.5g	水	8g					ふ	3g	油揚げ	5g
サラダ油	1g	むき枝豆	5g					青ねぎ(八幡産)	15g	にんじん	10g
キャベツ	50g	さとう	7g					さとう	4g	青ねぎ(八幡産)	5g
ごま油	0.5g	塩	0.7g					酒	1g	八幡のみそ	9g
油揚げ	5g	酒	1g					濃口しょうゆ	6g	八幡の白みそ	3g
さといも	20g	米酢	8g					みりん	1g	けずりぶし	3g
にんじん	10g	牛乳	1本					小松菜	20g	水	100g
大根	20g	鶏肉	15g					ともやし	30g	じゃがいも	40g
ごぼう	10g	酒	0.3g					系かつお	1g	チキンハム	10g
板こんにやく	10g	土しょうが	0.5g					濃口しょうゆ	2g	ホールコーン	5g
青ねぎ(八幡産)	5g	たまねぎ	20g					さとう	0.5g	白すりごま	1g
薄口しょうゆ	3g	にんじん	10g							ノンエッグマヨネーズ	7g
塩	0.4g	青ねぎ(八幡産)	5g							薄口しょうゆ	1g
けずりぶし	3g	けずりぶし	3g							さとう	0.5g
水	100g	薄口しょうゆ	2g							塩	0.2g
片栗粉	1g	塩	0.4g							こしょう	0.03g
		酒	1g								
		片栗粉	1g								
		水	100g								
		細切こんぶ	3g								
		豚肉	8g								
		三度豆	5g								
		濃口しょうゆ	2g								
		みりん	2g								
		酒	1.5g								
		ごま油	0.5g								

体育大会準備のため給食なし

体育大会のため給食なし



10月25日(水)	小560kcal 中690kcal	10月26日(木)	小593kcal 中733kcal	10月27日(金)	小588kcal 中718kcal	10月30日(月)	小542kcal 中667kcal	10月31日(火)	小710kcal 中870kcal
きのこご飯 牛乳 肉団子のスープ 春雨サラダ				小型パン 牛乳 ドライカレースパゲティ カクテルフルーツ		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの 豆腐のすまし汁		ジャンバラヤ 牛乳 ベジタブルスープ かぼちゃケーキ	
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	70g			小型パン	1こ	米	80g	米	70g
しめじ	8g			牛乳	1本	牛乳	1本	鶏肉	10g
まいたけ	8g			スパゲティ	30g	豚肉	30g	ポークウィンナー	8g
油揚げ	5g			牛肉ミンチ	30g	小松菜	30g	たまねぎ	5g
濃口しょうゆ	5g			塩	0.3g	にんじん	10g	セロリ	3g
みりん	1g			こしょう	0.03g	たまねぎ	35g	ピーマン	5g
けずりぶし	1g			たまねぎ	60g	たけのこ(水煮)	10g	ガーリックパウダー	0.03g
牛乳	1本			にんじん	20g	おろしにんにく	0.1g	塩	0.5g
豚ミンチ	10g			塩	0.3g	塩	0.3g	こしょう	0.02g
鶏ミンチ	30g			こしょう	0.02g	こしょう	0.02g	トマトチャップ	4g
青ねぎ	2g			トマトチャップ	7g	濃口しょうゆ	2g	トマトジュース	7g
土しょうが	0.5g			トマトビュレ	5g	オイスターソース	1g	チキンスープ	10g
塩	0.1g			コリアンダー	0.01g	サラダ油	1g	タイム	0.01g
こしょう	0.02g			カルダモン	0.01g	にんじん	10g	ローリエ	0.01g
酒	0.5g			赤ワイン	4g	とうふ	20g	チリパウダー	0.01g
濃口しょうゆ	1g			カレー粉	0.5g	油揚げ	5g	牛乳	1本
片栗粉	3g			ワグデルゼリー	20g	青ねぎ(八幡産)	5g	ベニゴシ	5g
たまねぎ	10g			みかん(缶)	20g	たまねぎ	15g	にんじん	10g
にんじん	10g			パイン(缶)	15g	塩	0.5g	たまねぎ	15g
はくさい	20g			黄桃(缶)	15g	薄口しょうゆ	1.8g	キャベツ	25g
薄口しょうゆ	3g					けずりぶし	3g	薄口しょうゆ	3g
塩	0.3g					水	100g	チキンスープ	6g
こしょう	0.02g							塩	0.5g
けずりぶし	3g							こしょう	0.02g
水	100g							水	100g
ほろぎめ	8g							小麦粉	15g
ポークハム	5g							上白糖	10g
キャベツ	20g							液卵	10g
きゅうり	5g							マーガリン	10g
にんじん	5g							かぼちゃペースト	10g
塩	0.1g							牛乳	10g
ごま油	0.5g							ベーキングパウダー	0.8g
さとう	1g								
濃口しょうゆ	3g								
酢	2g								

体育大会予備日のため給食なし

行事食
ハロウィン

Happy Halloween



★31日はハロウィンの献立です。ジャンバラヤは、アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理で、肉や魚介類、野菜を炒めて米と一緒に炊き上げた、スパイシーな炊き込みご飯です。



※ 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・献立は天候等により変更になる場合があります。