11月16日(木)　小534kcal　中649kcal

ごはん
牛乳
あじの照り焼き
大根の即席漬け
具沢山みそ汁

八幡食育の日

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
あじ	
小学校 40g	1 切
中学校 50g	1 切
濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	1 g
みりん	1 g
片栗粉	0.5 g
水	5 g
大根	30 g
細切こんぶ	0.2 g
酢	2 g
上白糖	1 g
塩	0.1 g
にんじん	10 g
はくさい	25 g
ごぼう	10 g
とうふ	20 g
突きこんにゃく	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	80 g

11月17日(金)　小604kcal　中705kcal

味つけコッペパン
牛乳
豚肉のケチャップ炒め
ABCスープ

食材名	分量(g)
味付けパン	1 こ
牛乳	1 本
豚肉	50 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
サラダ油	1 g
たまねぎ	50 g
にんじん	7 g
ピーマン	5 g
しめじ	5 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	5 g
ウスターソース	1 g
さとう	1 g
濃口しょうゆ	1 g
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ABCマカロニ	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
パセリ(乾)	0.03 g

11月20日(月)　小532kcal　中654kcal

ごはん
牛乳
豆腐チゲ
もやしのナムル

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
とうふ	40 g
はくさい	30 g
キムチ(ﾉﾝｱﾚﾙｹﾞﾝ)	18 g
にんじん	10 g
にら	7 g
豚肉	20 g
八幡のみそ	10 g
酒	1 g
けずりぶし	2 g
水	80 g
ちくわ	10 g
太もやし	30 g
小松菜	20 g
ごま油	0.5 g
酢	2 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	3 g

11月21日(火)　小574kcal　中708kcal

そぼろ丼
牛乳
豚汁

食材名	分量(g)
米	75 g
鶏ミンチ	50 g
高野豆腐	2 g
土しょうが	0.8 g
にんじん	10 g
三度豆	10 g
さとう	0.2 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
水	5 g
サラダ油	1 g
牛乳	1 本
豚肉	10 g
にんじん	10 g
ごぼう	10 g
大根	15 g
板こんにゃく	10 g
さといも	15 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

11月22日(水)

2学期
期末テスト
のため

給食なし

11月24日(金)

2学期
期末テスト
のため

給食なし

和食の日は日本の伝統的な和食文化を次の世代へ伝えていく大切さについて考える日として制定されました。ご家庭でも、だしのうまみをいかした和食の献立を取り入れて、健康な食生活をめざしてみませんか。

11月27日(月)　小612kcal　中758kcal

ごはん
牛乳
豚肉の塩こうじ炒め
きりたんぽ汁

わくわく給食

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	30 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	50 g
土しょうが	1 g
おろしにんにく	0.1 g
酒	2 g
塩麹	10 g
濃口しょうゆ	1.5 g
サラダ油	3 g
きりたんぽ	20 g
まいたけ	5 g
鶏肉	20 g
ごぼう	10 g
はくさい	30 g
にんじん	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	1 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	3 g
水	50 g

11月28日(火)　小568kcal　中701kcal

ごはん
牛乳
肉じゃが
きゃべつとツナのあえもの

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	20 g
じゃがいも	80 g
たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
三度豆	5 g
糸こんにゃく	20 g
さとう	3 g
濃口しょうゆ	6 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
水	30 g
ツナオイル漬け	10 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
薄口しょうゆ	1.5 g
みりん	1 g

11月のわくわく給食のテーマ曲は、打首獄門同好会による「日本の米は世界一」です。
米の銘柄がたくさんでてくるので、楽しみにしていてください。

11月29日(水)　小598kcal　中740kcal

コーンライス
牛乳
スパイシーチキン
ベジタブルスープ

食材名	分量(g)
米	75 g
ホールコーン	15 g
オリーブ油	1 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
パセリ(乾)	0.05 g
牛乳	1 g
鶏肉	60 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
ジンジャーパウダー	0.05 本
ガーリックパウダー	0.05 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
片栗粉	10 g
揚げ油	4 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
小松菜	10 g
豚肉	10 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

11月30日(木)　小540kcal　中665kcal

ごはん
牛乳
回鍋肉
ワンタンスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	40 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
にんじん	10 g
キャベツ	40 g
チンゲン菜	20 g
おろしにんにく	0.1 g
サラダ油	0.2 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	1.5 g
赤みそ	2 g
酒	1 g
トウバンジャン	0.1 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
土しょうが	1 g
にら	5 g
ワンタンの皮	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g