



1月の予定献立表

1月10日(水)	小576kcal 中707kcal	1月11日(木)	小600kcal 中743kcal	1月12日(金)	小586kcal 中725kcal	1月15日(月)	小631kcal 中783kcal
ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮		チキンカレー 牛乳 きゃべつのソテー		ごはん 牛乳 プリプリ中華炒め 五目スープ		発芽玄米入りごはん ひじきふりかけ 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き 切干大根のみそ汁	

食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	65g	米	74g	米	80g	米	75g
牛乳	1本	麦	6g	牛乳	1本	発芽玄米	5g
ぶり		鶏肉	15g	鶏肉	40g	干しひじき	1.5g
小学校 40g	1切	塩	0.3g	土しょうが	1g	系かつお	1g
中学校 50g	1切	こしょう	0.04g	おろしにんにく	0.2g	白いりごま	1g
濃口しょうゆ	2g	ジンジャーパウダー	0.04g	酒	1g	濃口しょうゆ	3g
みりん	1g	ガーリックパウダー	0.04g	濃口しょうゆ	2g	さとう	1g
酒	1g	たまねぎ	60g	サラダ油	1g	みりん	2g
濃口しょうゆ	3g	にんじん	20g	にんじん	10g	牛乳	1本
さとう	1g	じゃがいも	50g	たけのこ(水煮)	10g	鶏肉	50g
みりん	1g	チキンスープ	5g	サイコロこんにやく	20g	ちくわ	10g
片栗粉	0.5g	水	10g	三度豆	5g	サイコロこんにやく	20g
水	5g	マーガリン	6g	うずら卵(水煮)	20g	白ねぎ	15g
大根(八幡産)	30g	小麦粉	6g	さとう	1g	さとう	2g
にんじん	5g	ペーストチャツネ	1.5g	トウバンジャン	0.1g	みりん	1g
酢	2g	塩	0.8g	濃口しょうゆ	1.5g	濃口しょうゆ	3g
上白糖	1g	こしょう	0.02g	薄口しょうゆ	1g	水	10g
薄口しょうゆ	0.3g	オールスパイス	0.02g	酢	0.5g	切干大根	3g
白玉だんご	30g	赤ワイン	2g	片栗粉	1g	にんじん	10g
鶏肉	10g	トマトケチャップ	2g	ごま油	0.5g	たまねぎ	20g
にんじん	5g	ウスターソース	1g	豚肉	10g	油揚げ	7g
大根(八幡産)	20g	カレー粉	0.5g	土しょうが	1g	青ねぎ	5g
小松菜	10g	カルダモン	0.01g	にんじん	10g	八幡のみそ	9g
八幡の白みそ	8g	コリアンダー	0.01g	たまねぎ	20g	八幡の白みそ	3g
八幡のみそ	4g	ローリエ	0.01g	にら	5g	けずりぶし	3g
けずりぶし	3g	水	90g	太もやし	20g	水	100g
水	100g	牛乳	1本	薄口しょうゆ	4g		
		キャベツ(八幡産)	40g	塩	0.3g		
		ポークウインナー	10g	こしょう	0.02g		
		にんじん	5g	けずりぶし	3g		
		塩	0.2g	水	100g		
		こしょう	0.03g				
		濃口しょうゆ	0.5g				
		サラダ油	0.3g				

お正月献立

かみかみ献立



【発芽玄米について】
 玄米を水にひたし、芽を小さく
 出させて低温で維持させたも
 のが発芽玄米です。
 発芽時に酵素が玄米の外側の
 硬いぬかをやわらかくすると
 もに、栄養価もあがります。

1月16日(火)	小591kcal 中717kcal	1月17日(水)	小562kcal 中693kcal	1月18日(木)	小606kcal 中750kcal	1月19日(金)	小687kcal 中802kcal
ごはん 牛乳 鯖の塩焼き きゃべつのかつお和え 豆腐のすまし汁		ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ		ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌煮 小松菜ともやしのごまあえ		黒糖コッペパン 牛乳 グリルチキン 豆乳入りコーンチャウダー	

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	80g	黒糖パン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
塩鯖	50g	豚肉	40g	厚揚げ	60g	鶏肉	60g
サラダ油	0.3g	塩	0.05g	豚肉	20g	塩	0.2g
キャベツ(八幡産)	40g	こしょう	0.01g	にんじん	15g	こしょう	0.02g
にんじん	5g	にんじん	10g	たけのこ(水煮)	8g	白ワイン	1g
濃口しょうゆ	1g	キャベツ(八幡産)	40g	たまねぎ	30g	ガーリックパウダー	0.03g
系かつお	1g	たまねぎ	30g	三度豆	5g	バジル	0.02g
豆腐	20g	おろしにんにく	0.1g	濃口しょうゆ	6g	濃口しょうゆ	2g
たまねぎ	20g	サラダ油	0.5g	酒	5g	サラダ油	0.5g
にんじん	10g	さとう	1.5g	さとう	2.5g	ベーコン	10g
えのきたけ	5g	濃口しょうゆ	1.5g	みりん	6g	じゃがいも	30g
青ねぎ(八幡産)	5g	赤みそ	2g	合わせみそ	6g	たまねぎ	40g
塩	0.2g	酒	1g	けずりぶし	1g	にんじん	15g
薄口しょうゆ	4g	トウバンジャン	0.1g	水	40g	クリームコーン	20g
けずりぶし	3g	片栗粉	0.5g	小松菜	20g	ホールコーン	10g
水	100g	鶏肉	10g	太もやし	40g	マーガリン	3g
		にんじん	10g	にんじん	5g	米粉	4g
		たまねぎ	20g	白すりごま	1g	豆乳	20g
		太もやし	15g	濃口しょうゆ	2g	塩	0.4g
		はるさめ	7g	さとう	1g	こしょう	0.01g
		青ねぎ(八幡産)	5g			チキンスープ	6g
		塩	0.4g			水	70g
		こしょう	0.02g				
		薄口しょうゆ	3g				
		けずりぶし	3g				
		水	100g				

八幡食育の日

※ 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。
 ※ 野菜や献立は、天候等により変更になる場合があります。