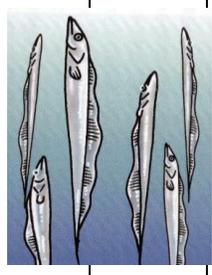


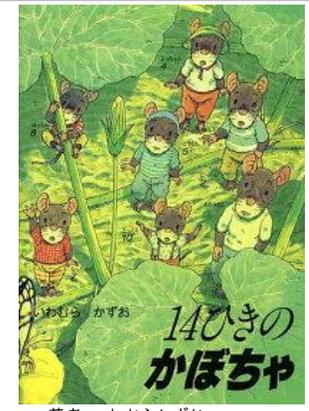
10月18日(金)		10月21日(月)		10月22日(火)		10月23日(水)		10月24日(木)		10月25日(金)	
kcal		小542 kcal		kcal		小600 kcal		小652 kcal		小741 kcal	
kcal		中666 kcal		kcal		中742 kcal		中714 kcal		中889 kcal	
		ごはん 牛乳 野菜炒め 担々スープ				牛丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁		ごはん 牛乳 さんまのおろしがけ たぬき汁 りんご		コッペパン 牛乳・ミルク(ココア) ミートローフ 野菜スープ みかんゼリー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> 体育大会 のため 給食なし </div> 		米	80 g	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> 体育大会 予備日のため 給食なし </div>		米	80 g	米	80 g	コッペパン	1こ
		牛乳	1本			牛乳	50 g	牛乳	1本	牛乳	1本
		豚肉	30 g			たまねぎ	70 g	たまねぎ	40 g	牛乳・ミルクココア味	1こ
		にんじん	7 g			青ねぎ	15 g	片栗粉	6 g	牛ミンチ	30 g
		キャベツ	30 g			にんじん	10 g	揚げ油	5 g	たまねぎ	30 g
		ピーマン	3 g			系こんにやく	30 g	酒	1 g	にんじん	25 g
		塩	0.2 g			濃口しょうゆ	7 g	濃口しょうゆ	3 g	ホールコーン	5 g
		こしょう	0.03 g			さとう	3 g	みりん	2 g	パン粉	7 g
		濃口しょうゆ	0.5 g			みりん	2 g	さとう	1 g	豆乳	6 g
		サラダ油	0.3 g			牛乳	1本	大根	20 g	ノンエッグマヨネーズ	6 g
		豚ミンチ	10 g			豆腐	30 g	にんじん	10 g	塩	0.5 g
		鶏ミンチ	10 g			カットわかめ	0.3 g	大根	15 g	こしょう	0.02 g
		おろしにんにく	0.5 g			はくさい	20 g	板こんにやく	15 g	ナツメグ	0.05 g
		土しょうが	1 g			にんじん	5 g	油揚げ	7 g	トマトチャップ	3 g
		酒	0.6 g			八幡のみそ	9 g	さつま揚げ	10 g	ウスターソース	4 g
		トウバンジャン	0.06 g			八幡の白みそ	3 g	えのきたけ	8 g	さとう	2 g
		サラダ油	0.5 g			けずりぶし	2 g	土しょうが	1 g	トマトチャップ	9 g
		合わせみそ	4.5 g			水	100 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ウスターソース	4 g
		さとう	0.4 g					薄口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	0.5 g
		濃口しょうゆ	2 g					けずりぶし	2 g	鶏肉	15 g
薄口しょうゆ	0.5 g			塩	0.1 g	土しょうが	1 g				
酒	0.6 g			水	100 g	にんじん	15 g				
塩	0.05 g			片栗粉	1 g	たまねぎ	30 g				
ホールコーン	3 g			りんご	1/4こ	にら	5 g				
チンゲン菜	20 g					太もやし	10 g				
はるさめ	3 g					薄口しょうゆ	4 g				
白ねぎ	5 g					塩	0.3 g				
太もやし	15 g					こしょう	0.02 g				
にんじん	7 g					サラダ油	0.5 g				
白すりごま	1 g					けずりぶし	3 g				
けずりぶし	1.3 g					水	100 g				
水	100 g					みかんゼリー(市販)	1こ				

10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)	
小595 kcal		小723 kcal		小600 kcal		小586 kcal	
中736 kcal		中902 kcal		中737 kcal		中724 kcal	
きのこご飯 牛乳 肉団子のスープ もやしのごま炒め		わかめご飯 牛乳 鶏肉のからあげ 切干大根のみそ汁		ごはん 牛乳 たちうおの塩焼き 沢煮わん ピーマンとちくわの油炒め		ウインナーピラフ 牛乳 かぼちゃのポタージュスープ キャベツとハムのソテー	
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	75 g	米	80 g	米	80 g	米	70 g
しめじ	5 g	たきこみわかめ	2 g	牛乳	1本	ポークウインナー	20 g
まいたけ	5 g	牛乳	1本	たちうお塩		にんじん	5 g
油揚げ	4 g	豚肉	70 g	小学校 40g	1切	たまねぎ	5 g
濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	2 g	中学校 50g	1切	ホールコーン	5 g
みりん	1 g	酒	1 g	豚肉	15 g	塩	0.5 g
けずりぶし	1 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	油揚げ	5 g	こしょう	0.02 g
牛乳	1本	ガーリックパウダー	0.05 g	大根	25 g	濃口しょうゆ	1 g
豚ミンチ	30 g	米粉	4 g	にんじん	10 g	チキンスープ	10 g
鶏ミンチ	30 g	片栗粉	6 g	青ねぎ(八幡産)	10 g	牛乳	1本
青ねぎ	2 g	揚げ油	9 g	ごぼう	10 g	かぼちゃペースト	60 g
土しょうが	0.5 g	切干大根	3 g	けずりぶし	2 g	たまねぎ	20 g
塩	0.1 g	にんじん	10 g	塩	0.5 g	調理用牛乳	30 g
こしょう	0.02 g	油揚げ	5 g	薄口しょうゆ	2 g	チキンスープ	4 g
酒	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	7 g	みりん	0.5 g	塩	0.8 g
濃口しょうゆ	1 g	八幡のみそ	9 g	ピーマン	25 g	こしょう	0.03 g
片栗粉	3 g	八幡の白みそ	3 g	突きこんにやく	20 g	生クリーム(植物性)	10 g
はるさめ	5 g	けずりぶし	2 g	ちくわ	5 g	水	80 g
にんじん	10 g	水	100 g	酒	1.5 g	パセリ(乾)	0.03 g
チンゲン菜	15 g			さとう	1.5 g	キャベツ	40 g
薄口しょうゆ	3 g			濃口しょうゆ	4 g	にんじん	10 g
塩	0.3 g			サラダ油	1.5 g	ピッコロハム(チキン)	10 g
こしょう	0.02 g					サラダ油	0.5 g
けずりぶし	2 g					塩	0.2 g
水	100 g					こしょう	0.03 g
太もやし	40 g					濃口しょうゆ	0.5 g
にんじん	5 g						
小松菜	10 g						
白すりごま	1 g						
さとう	1 g						
薄口しょうゆ	2.5 g						
ごま油	0.5 g						



【太刀魚】
秋が旬の魚。
長さは184cm前後で、
銀白色で平たく細長い
魚です。

わくわく給食 お話とコラボ



著者: いわむらかずお
出版社: 童心社

絵本「14ひきのかぼちゃ」に登場する、かぼちゃスープの献立です。
自然とふれあって作物を育てる苦
労と、収穫の喜び、そして食べる幸
福が描かれたお話です。

