



11月の予定献立表



11月1日(金)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
小727kcal 中806kcal		小665kcal 中808kcal		小622kcal 中771kcal		小514kcal 中631kcal		小549kcal 中676kcal	
コッペパン ハチミツ&マーガリン 牛乳 ヤンニョムチキン にらスープ		ごはん 牛乳 お好み焼き 野菜スープ		ごはん 牛乳 まぐろの甘辛揚げ みそなべ		ごはん 牛乳 しらたきのチャップチェ わかめスープ		キムタクごはん 牛乳 のっぺい汁 ひじきと大豆の煮物	
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)
コッペパン	1こ	米	80g	米	80g	米	80g	米	70g
ハチミツ&マーガリン	1袋	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	ベーコン	10g
牛乳	1本	豚肉	15g	まぐろ角切	60g	牛肉	20g	キムチ(ソウル産)	15g
鶏肉	70g	塩	0.1g	酒	1g	おろしにんにく	0.5g	刻みたくあん	15g
酒	1g	こしょう	0.01g	塩	0.2g	酒	2g	薄口しょうゆ	1g
塩	0.1g	サラダ油	0.5g	こしょう	0.02g	ごま油	1g	牛乳	1本
こしょう	0.01g	キャベツ	50g	土しょうが	0.5g	糸こんにゃく	40g	豚肉	10g
片栗粉	10g	紅しょうが	0.5g	片栗粉	3g	にんじん	5g	さといも	15g
揚げ油	5g	小麦粉	20g	米粉	3g	たまねぎ	30g	にんじん	5g
コチュジャン	6g	塩	0.2g	揚げ油	3g	ピーマン	5g	大根	20g
トマトチャップ	4g	こしょう	0.02g	濃口しょうゆ	4.5g	濃口しょうゆ	5g	ごぼう	10g
濃口しょうゆ	3g	ベーキングパウダー	0.8g	みりん	2g	酒	5g	板こんにゃく	10g
みりん	2g	液卵	20g	さとう	3g	さとう	2.5g	青ねぎ(八幡産)	5g
さとう	1g	だし汁	10g	水	10g	コチュジャン	1.5g	薄口しょうゆ	3g
おろしにんにく	1g	お好み焼きソース	15g	はくさい	30g	塩	0.1g	塩	0.4g
白いりごま	0.1g	粉かつお	0.5g	大根	20g	こしょう	0.02g	けずりぶし	2g
豚肉	10g	青のり	0.1g	青ねぎ(八幡産)	5g	白いりごま	0.5g	水	100g
にんじん	5g	ノンエッグマヨネーズ10g	1袋	ごぼう	10g	カットわかめ	0.5g	片栗粉	1g
たまねぎ	20g	鶏肉	10g	にんじん	10g	えのきたけ	8g	干しひじき	2.5g
太もやし	15g	にんじん	10g	豚肉	15g	たまねぎ	20g	にんじん	10g
にら	5g	たまねぎ	20g	焼き豆腐	20g	にんじん	10g	油揚げ	7g
塩	0.5g	太もやし	15g	糸こんにゃく	10g	青ねぎ(八幡産)	5g	大豆(乾)	5g
こしょう	0.02g	小松菜	10g	さとう	1g	塩	0.5g	サラダ油	1g
薄口しょうゆ	2g	薄口しょうゆ	3g	みりん	1g	こしょう	0.02g	さとう	2g
けずりぶし	2g	けずりぶし	2g	八幡のみそ	11g	薄口しょうゆ	3g	濃口しょうゆ	5g
水	100g	塩	0.5g	けずりぶし	2g	けずりぶし	2g	酒	1g
		こしょう	0.02g	水	40g	水	100g		
		水	100g						

いい歯の日

11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)	
小727kcal 中806kcal		小644kcal 中782kcal		小663kcal 中792kcal		小708kcal 中869kcal		小547kcal 中651kcal	
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き かきたま汁 はりはり漬		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの いものこ汁 さつまいもと栗のタルト		ごはん 牛乳 トンカツ 豆腐とわかめのみそ汁		きな粉パン 牛乳 トマトスープ 大根のドレッシングあえ	
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	80g	小型パン	1こ
		牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	揚げ油	3g
		塩鯖	1切	豚肉	30g	トンカツ60g	1枚	きな粉	7g
		小学校50g	1切	小松菜	30g	揚げ油	10g	上白糖	7g
		中学校60g	1切	にんじん	15g	どんかつソース	1袋	塩	0.1g
		サラダ油	0.3g	たまねぎ	40g	キャベツ	30g	牛乳	1本
		にんじん	10g	たけのこ(水煮)	10g	とうふ	20g	ベーコン	10g
		たまねぎ	20g	おろしにんにく	0.1g	にんじん	10g	じゃがいも	20g
		液卵	20g	塩	0.3g	油揚げ	8g	にんじん	10g
		青ねぎ(八幡産)	5g	こしょう	0.02g	カットわかめ	0.5g	たまねぎ	20g
		塩	0.4g	濃口しょうゆ	2g	青ねぎ(八幡産)	5g	三豆	5g
		薄口しょうゆ	3g	オイスターソース	1g	八幡のみそ	9g	トマト缶詰	30g
		片栗粉	1g	サラダ油	1g	八幡の白みそ	3g	塩	0.4g
		けずりぶし	2g	ごま油	0.5g	けずりぶし	2g	こしょう	0.02g
		水	100g	鶏肉	10g	水	100g	ローリエ	0.01g
		切干天根	5g	さといも	20g			薄口しょうゆ	2g
		にんじん	5g	にんじん	10g			チキンスープ	6g
		さとう	1g	板こんにゃく	10g			水	100g
		濃口しょうゆ	2g	しめじ	5g			大根	40g
		酢	2g	青ねぎ(八幡産)	5g			ツナノンオイル	10g
		みりん	1g	八幡のみそ	9g			にんじん	5g
				八幡の白みそ	3g			薄口しょうゆ	0.5g
				けずりぶし	2g			酢	2.5g
				水	100g			サラダ油	2g
				さつまいもと栗のタルト (米粉使用)	1こ			さとう	1g
								レモン果汁	0.1g
								塩	0.5g

土曜参観
代休のため
給食なし

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。
 ※ 食材や献立は天候等により変更になる場合があります。