

令和4年

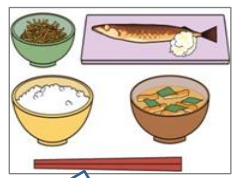
10月の予定献立表



八幡市立くすのき小学校

10月3日(月)	小557kcal 中687kcal	10月4日(火)	小651kcal 中808kcal	10月5日(水)	小599kcal 中734kcal	10月6日(木)	小618kcal 中766kcal	10月7日(金)	小604kcal 中706kcal
そばろ井 牛乳 野菜のみそ汁		チャーハン 牛乳 四川風中華スープ 大学芋		ごはん 牛乳 あじの塩焼き ちくわとごぼうのきんぴら いものこ汁		ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 塩こうじ汁		黒糖コッペパン 牛乳 ベーコンビーンズ 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)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	70 g	米	80 g	米	80 g	黒糖パン	1こ
鶏ミンチ	40 g	焼豚	10 g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
高野豆腐	2 g	たまねぎ	15 g	あじ		鶏肉	70 g	豚肉	20 g
土しょうが	0.8 g	にんじん	5 g	小学校 50g	1 切	土しょうが	1 g	白いんげん豆	40 g
にんじん	15 g	サラダ油	1 g	中学校 60g	1 切	濃口しょうゆ	3 g	じゃがいも	20 g
三度豆	10 g	オイスターソース	2 g	にんじん	15 g	酒	1 g	たまねぎ	50 g
さとう	0.2 g	塩	0.5 g	ごぼう	20 g	すりおろしりんご	5 g	にんじん	20 g
濃口しょうゆ	4 g	こしょう	0.03 g	ちくわ	15 g	濃口しょうゆ	3 g	トマトケチャップ	6 g
みりん	1 g	薄口しょうゆ	1 g	さとう	1.5 g	酒	2 g	黒砂糖	3 g
けずりぶし	1 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	3.6 g	さとう	1 g	ウスターソース	1 g
水	5 g	チキンスープ	5 g	みりん	0.5 g	たまねぎ	30 g	薄口しょうゆ	0.5 g
サラダ油	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	サラダ油	1 g	土しょうが	0.5 g	塩	0.6 g
牛乳	1本	牛乳	1本	白いりごま	1 g	おろしにんにく	0.2 g	こしょう	0.03 g
にんじん	10 g	鶏肉	10 g	鶏肉	10 g	レモン果汁	1 g	チキンスープ	4 g
たまねぎ	30 g	ジンジャーパウダー	0.03 g	さといも	30 g	にんじん	10 g	水	60 g
小松菜	20 g	ガーリックパウダー	0.03 g	にんじん	10 g	大根	20 g	キャベツ	40 g
八幡のみそ	9 g	酒	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	えのきたけ	8 g	にんじん	10 g
八幡の白みそ	3 g	とうふ	30 g	突きこんにやく	10 g	油揚げ	5 g	チキンハム	10 g
けずりぶし	3 g	にんじん	10 g	しめじ	5 g	キャベツ	15 g	サラダ油	0.5 g
水	100 g	生いたけ	5 g	八幡のみそ	9 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.2 g
		たけのこ(水煮)	10 g	八幡の白みそ	3 g	塩麴	6 g	こしょう	0.03 g
		青ねぎ(八幡産)	5 g	けずりぶし	3 g	塩	0.2 g	濃口しょうゆ	0.5 g
		けずりぶし	3 g	水	100 g	濃口しょうゆ	2 g		
		塩	0.3 g			けずりぶし	3 g		
		こしょう	0.02 g			水	100 g		
		ラー油	0.05 g						
		薄口しょうゆ	2 g						
		片栗粉	1 g						
		水	100 g						
		さつまいも	70 g						
		揚げ油	6 g						
		さとう	8 g						
		みりん	2 g						
		濃口しょうゆ	2 g						
		水	2 g						
		黒いりごま	1 g						
10月11日(火)	小534kcal 中657kcal	10月12日(水)	小595kcal 中735kcal	10月13日(木)	小622kcal 中801kcal	10月14日(金)	小599kcal 中703kcal	10月17日(月)	小531kcal 中651kcal
ツナピラフ 牛乳 じゃがいもとキャベツのスープ ウィンナーと野菜のソテー		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル		切干ご飯 牛乳 ちくわのカレー揚げ けんちん汁		コッペパン 牛乳 チキンのミートローフ 野菜スープ		キムチチャーハン 牛乳 中華風コーンスープ キャベツとツナのあえもの	
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	70 g	米	80 g	米	70 g	コッペパン	1こ	米	70 g
たまねぎ	11 g	牛乳	1本	切干大根	2 g	牛乳	1本	豚肉	10 g
にんじん	5 g	豚ミンチ	20 g	にんじん	5 g	鶏ミンチ	60 g	キムチ	10 g
ホールコーン	5 g	にんじん	10 g	鶏肉	10 g	たまねぎ	40 g	にんじん	10 g
むき枝豆	5 g	たまねぎ	30 g	油揚げ	3 g	土しょうが	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
ツナオイル漬け	15 g	たけのこ(水煮)	10 g	濃口しょうゆ	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	おろしにんにく	0.3 g
塩	0.7 g	とうふ	100 g	薄口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	1 g	サラダ油	1 g
こしょう	0.03 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.2 g	サラダ油	1 g	塩	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g	さとう	1 g	酒	2 g	片栗粉	1 g	こしょう	0.03 g
チキンスープ	10 g	合わせみそ	3 g	けずりぶし	0.5 g	濃口しょうゆ	1 g	薄口しょうゆ	1 g
牛乳	1本	酒	2 g	牛乳	1本	さとう	2 g	濃口しょうゆ	1 g
じゃがいも	50 g	塩	0.5 g	ちくわ		みりん	1 g	チキンスープ	10 g
キャベツ	20 g	濃口しょうゆ	3 g	1~3年生	1/2 本	片栗粉	1 g	牛乳	1本
たまねぎ	30 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	4年生以上	1本	水	5 g	卵	20 g
鶏肉	10 g	ガーリックパウダー	0.05 g	カレー粉	0.2 g	ベーコン	5 g	鶏肉	10 g
チキンスープ	6 g	トウバンジャン	0.3 g	小麦粉	6 g	にんじん	10 g	たけのこ(水煮)	10 g
塩	0.8 g	水	15 g	揚げ油	8 g	キャベツ	30 g	にんじん	10 g
こしょう	0.03 g	片栗粉	2 g	鶏肉	10 g	小松菜	10 g	クリームコーン	30 g
水	100 g	ごま油	0.5 g	にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
太もやし	30 g	ちくわ	10 g	たまねぎ	10 g	けずりぶし	3 g	塩	0.5 g
チンゲン菜	20 g	もやし	30 g	板こんにやく	10 g	塩	0.5 g	薄口しょうゆ	2 g
ポークウィンナー	10 g	小松菜	20 g	さといも	20 g	こしょう	0.02 g	チキンスープ	6 g
サラダ油	0.5 g	ごま油	0.3 g	とうふ	20 g	水	100 g	ごま油	0.5 g
塩	0.2 g	酢	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g			片栗粉	1 g
こしょう	0.03 g	さとう	2 g	薄口しょうゆ	2 g			水	100 g
濃口しょうゆ	0.5 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	4 g			ツナオイル漬け	10 g
				塩	0.2 g			キャベツ	30 g
				けずりぶし	2 g			にんじん	10 g
				水	90 g			薄口しょうゆ	1.5 g
								みりん	1 g

※ 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。
 ※ 野菜は天候等により変更になる場合があります。

10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)		10月24日(月)		10月25日(火)	
小615kcal 中760kcal		小616kcal 中764kcal		小565kcal 中696kcal				小570kcal 中703kcal		小693kcal 中832kcal	
ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもの白ごまサラダ 豆腐のみそ汁		ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ		ごはん 牛乳 鶏すき焼き 小松菜の炒め物				ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 春雨サラダ		ごはん 牛乳 サバのおろし煮 さつま芋と玉ねぎのみそ汁	
食材名		分量(g)		食材名		分量(g)		食材名		分量(g)	
米		80 g		米		80 g		米		80 g	
牛乳		1 本		牛乳		1 本		牛乳		1 本	
ほっけ				豚肉		50 g		豚肉		20 g	
小学校 40g		1 切		ジンジャーパウダー		0.1 g		にんじん		20 g	
中学校 50g		1 切		ガーリックパウダー		0.1 g		たまねぎ		20 g	
じゃがいも		40 g		濃口しょうゆ		3 g		はくさい		40 g	
チキンハム		5 g		片栗粉		8 g		糸こんにゃく		30 g	
きゅうり(八幡産)		5 g		揚げ油		5 g		焼き豆腐		30 g	
白すりごま		1 g		にんじん		10 g		ふ		3 g	
ノンエッグマヨネーズ		7 g		たまねぎ		30 g		青ねぎ(八幡産)		10 g	
薄口しょうゆ		1 g		ピーマン		5 g		さとう		5 g	
さとう		0.5 g		たけのこ(水煮)		15 g		濃口しょうゆ		8 g	
豆腐		30 g		トマトチャップ		3 g		酒		1 g	
小松菜		15 g		濃口しょうゆ		3 g		けずりぶし		1 g	
油揚げ		5 g		さとう		2 g		水		30 g	
たまねぎ		20 g		酢		3 g		小松菜		40 g	
にんじん		10 g		鶏肉		10 g		にんじん		20 g	
八幡のみそ		9 g		にんじん		10 g		ちりめんじゃこ		1 g	
八幡の白みそ		3 g		チンゲン菜		20 g		塩		0.5 g	
けずりぶし		3 g		太もやし		20 g		こしょう		0.02 g	
水		100 g		土しょうが		0.5 g		濃口しょうゆ		1 g	
				塩		0.5 g		サラダ油		1 g	
				こしょう		0.02 g					
				薄口しょうゆ		2 g					
				ごま油		0.5 g					
				けずりぶし		3 g					
				水		100 g					
											
一汁二菜の和食献立です。											
10月26日(水)		小558kcal 中688kcal		10月27日(木)		小539kcal 中663kcal		10月28日(金)		小624kcal 中773kcal	
10月31日(月)		小689kcal 中857kcal									
わかめご飯 牛乳 ちくわと小松菜のごまあえ 肉団子のスープ		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目汁		カレーライス 牛乳 いちごヨーグルト		ウィンナーピラフ 牛乳 コンソメスープ 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)	
米		80 g		米		80 g		米		74 g	
わかめ		2 g		牛乳		1 本		麦		6 g	
牛乳		1 本		豚肉		40 g		牛肉		15 g	
ちくわ		10 g		たまねぎ		60 g		塩		0.3 g	
太もやし		30 g		土しょうが		1 g		こしょう		0.04 g	
小松菜		20 g		キャベツ		20 g		ジンジャーパウダー		0.04 g	
白すりごま		1 g		濃口しょうゆ		5 g		ガーリックパウダー		0.04 g	
さとう		0.5 g		酒		1 g		たまねぎ		60 g	
濃口しょうゆ		2 g		さとう		0.5 g		にんじん		20 g	
豚ミンチ		20 g		サラダ油		1 g		じゃがいも		50 g	
鶏ミンチ		20 g		鶏肉		10 g		チキンスープ		5 g	
青ねぎ(八幡産)		2 g		土しょうが		1 g		水		10 g	
土しょうが		0.5 g		にんじん		10 g		マーガリン		6 g	
塩		0.1 g		たまねぎ		20 g		小麦粉		6 g	
こしょう		0.02 g		にら		5 g		ベーシチャップ		1.5 g	
酒		0.5 g		太もやし		20 g		塩		0.8 g	
濃口しょうゆ		1 g		薄口しょうゆ		4 g		こしょう		0.02 g	
片栗粉		3 g		塩		0.3 g		オールスパイス		0.02 g	
はるさめ		5 g		こしょう		0.02 g		赤ワイン		2 g	
にんじん		10 g		けずりぶし		3 g		トマトチャップ		2 g	
チンゲン菜		20 g		水		100 g		ウスターソース		1 g	
薄口しょうゆ		3 g						カレー粉		0.5 g	
塩		0.3 g						カルダモン		0.01 g	
こしょう		0.02 g						コリアンダー		0.01 g	
けずりぶし		3 g						ローリエ		0.01 g	
水		100 g						水		90 g	
								牛乳		1 本	
								ヨーグルト		70 g	
								いちごソース		15 g	
											
								ハロウィンは、ヨーロッパで始まった行事です。 秋の収穫を祝い、亡くなった人を偲ぶお祭りですが、先祖の霊に便乗して悪魔や魔女が災いをもたらすと信じられていました。 移民とともにアメリカに伝わったこのお祭りを、子どもたちが大変怖がったため、子どもも楽しめる行事に変わってきました。			

8 食べ残しをなくそう

10月の食育ピクトグラムは「食べ残しをなくそう」です!

このピクトグラムは食べ残しのお皿を表しています。日本には「もったいない」という言葉があります。食べるということは、動植物のいのちをいただくということです。食べ物をむだにせず、大切にいただきます。よう。

～好ききらいを克服するポイント～

①まずは一口食べてみよう!



②みんなで一緒に食べよう!



③自分で作ってみよう!



④おなかをすかせて食べよう!



※今月のわくわく給食献立はありません。