

9月14日(木)	小566kcal 中699kcal	9月15日(金)	小661kcal 中780kcal	9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)	小556kcal 中685kcal	9月22日(金)	小657kcal 中771kcal
ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース レタス入り中華スープ		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉の バーベキューソース クリームコーンのスープ		<b>文化発表会前日リハーサ</b>				パプリカピラフ 牛乳 野菜のソテー 米粉マカロニスープ		コッペパン 牛乳 鱈フライ カレー風味のスープ カリカリ大豆のフライ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)					食材名	分量(g)		
米	80g	味付けパン	1こ					米	80g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本					鶏肉	20g	牛乳	1本
厚揚げ	50g	鶏肉	70g					たまねぎ	10g	鱈フライ	
たまねぎ	30g	土しよが	1g					黄パプリカ	5g	小学校 50g	1切
白ねぎ	5g	濃口しよゆ	3g					赤パプリカ	5g	中学校 60g	1切
土しよが	1g	酒	1g					濃口しよゆ	1g	揚げ油	4g
トマトケチャップ	8g	すりおろしりんご	5g					塩	0.3g	豚肉	20g
さとう	1.8g	濃口しよゆ	3g					こしょう	0.05g	じゃがいも	30g
酒	1.5g	酒	2g					サラダ油	0.5g	にんじん	10g
片栗粉	0.6g	さとう	1g					チキンスープ	10g	キャベツ	15g
チキンスープ	3g	たまねぎ	30g					牛乳	1本	たまねぎ	25g
トウバンジャン	0.5g	おろしにんにく	0.2g					キャベツ	35g	カレー粉	0.2g
塩	0.3g	レモン果汁	0.5g					にんじん	10g	チキンスープ	6g
こしょう	0.02g	ベーコン	5g					ホールコーン	5g	塩	0.3g
サラダ油	1g	クリームコーン	20g					ポークウインナー	10g	こしょう	0.02g
水	10g	たまねぎ	20g					サラダ油	0.5g	濃口しよゆ	1g
豚肉	10g	にんじん	10g					塩	0.2g	水	100g
土しよが	1g	じゃがいも	20g					こしょう	0.03g	パセリ(乾)	0.05g
にんじん	15g	パセリ(乾)	0.03g					濃口しよゆ	0.5g	大豆(蒸)	20g
たまねぎ	20g	チキンスープ	6g					米粉マカロニ	5g	揚げ油	2g
にら	5g	塩	0.4g					ベーコン	5g	片栗粉	2g
レタス	15g	こしょう	0.02g					にんじん	20g	ガーリック	0.01g
薄口しよゆ	4g	薄口しよゆ	1g					たまねぎ	30g	塩	0.01g
塩	0.3g	片栗粉	1g					パセリ(乾)	0.03g	パセリ(乾)	0.01g
こしょう	0.02g	水	100g					塩	0.3g		
サラダ油	0.5g							こしょう	0.03g		
ごま油	0.5g							チキンスープ	6g		
けずりぶし	3g							薄口しよゆ	2g		
水	100g							水	100g		

**文化発表会前日リハーサ**



今月は、Foorinの「パプリカ」という曲とのコラボで、「パプリカピラフ」の献立になります♪



9月25日(月)	小595kcal 中672kcal	9月26日(火)	小582kcal 中719kcal	9月27日(水)	小567kcal 中728kcal	9月28日(木)	小701kcal 中874kcal	9月29日(金)	小722kcal 中866kcal
コーンライス 牛乳 白身魚のエスカベージュ ひよこ豆のスープ		ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き 豚汁		中華炊きこみごはん 牛乳 シュウマイとギョーザ 四川風中華スープ		鶏そぼろ丼 牛乳 月見汁 みたらし団子		コッペパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え ベジタブルスープ	
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	75g	米	80g	米	70g	米	80g	コッペパン	1こ
ホールコーン	15g	牛乳	1本	塩	0.2g	鶏ミンチ	40g	牛乳	1本
塩	0.3g	鶏肉	50g	サラダ油	0.5g	高野豆腐	2g	鶏肉	60g
こしょう	0.02g	ちくわ	10g	青ねぎ(八幡産)	5g	土しよが	0.8g	酒	0.5g
濃口しよゆ	1g	サイコロこんにやく	10g	焼豚	10g	にんじん	15g	濃口しよゆ	1g
チキンスープ	10g	白ねぎ	8g	干しいたけ	0.7g	サラダ油	3g	片栗粉	7g
パセリ(乾)	0.03g	さとう	2g	にんじん	10g	三度豆	10g	米粉	3g
牛乳	1本	みりん	1g	オイスターソース	2g	さとう	3g	じゃがいも	40g
白身魚角切(ホキ)	50g	濃口しよゆ	3g	塩	0.5g	濃口しよゆ	4g	揚げ油	10g
塩	0.3g	水	10g	こしょう	0.03g	みりん	1g	トマトケチャップ	12g
こしょう	0.02g	豚肉	10g	薄口しよゆ	1g	けずりぶし	1g	ウスターソース	5g
片栗粉	8g	にんじん	15g	濃口しよゆ	1g	水	5g	さとう	1.7g
揚げ油	5g	ごぼう	10g	チキンスープ	5g	牛乳	1本	レモン果汁	0.5g
たまねぎ	20g	大根	20g	サラダ油	1g	鶏肉	10g	パセリ	1g
赤パプリカ	5g	青ねぎ(八幡産)	5g	牛乳	1本	にんじん	10g	水	5g
黄パプリカ	5g	八幡のみそ	9g	野菜しゆまい		小松菜	10g	ベーコン	5g
パセリ(乾)	0.05g	八幡の白みそ	3g	小学校 18g	1こ	うずら卵(水煮)	20g	たまねぎ	10g
塩	0.3g	けずりぶし	2g	中学校 30g	1こ	たまねぎ	10g	にんじん	10g
こしょう	0.02g	水	100g	ギョーザ		塩	0.3g	キャベツ	25g
酢	3g			小学校 17g	1こ	薄口しよゆ	4g	ホールコーン	5g
サラダ油	1g			中学校 30g	1こ	けずりぶし	3g	三度豆	5g
上白糖	0.5g			揚げ油	3g	水	100g	薄口しよゆ	3g
鶏肉	5g			鶏肉	15g	白玉だんご	40g	チキンスープ	6g
キャベツ	20g			ジンジャーパウダー	0.03g	濃口しよゆ	2g	塩	0.5g
にんじん	15g			ガーリックパウダー	0.03g	さとう	5g	こしょう	0.02g
たまねぎ	20g			酒	1g	片栗粉	0.5g	水	100g
三度豆	5g			とうふ	30g	水	3g		
ひよこ豆(蒸)	15g			にんじん	10g				
トマト缶詰	30g			たけのこ(水煮)	10g				
塩	0.8g			青ねぎ(八幡産)	5g				
こしょう	0.02g			けずりぶし	3g				
ローリエ	0.01g			塩	0.3g				
薄口しよゆ	2g			こしょう	0.02g				
チキンスープ	6g			ラー油	0.05g				
水	80g			薄口しよゆ	2g				
				水	100g				

**お月見献**



えおきま  
るこすは  
こと細菌  
になり増  
ます殖に  
。最適  
食品な  
につい温度  
た時間と  
細菌を食  
中毒を  
に気を  
付けよ

※ 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。  
 ※ パンは学年によって大きさが異なります。