



8,9月の予定献立表

8月29日(火)		8月30日(水)		8月31日(木)		9月1日(金)		9月4日(月)		9月5日(火)	
小552kcal 中680kcal		小556kcal 中669kcal		小571kcal 中704kcal		小665kcal 中804kcal		小597kcal 中728kcal		小552kcal 中679kcal	
スタミナ丼 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁		ツナピラフ 牛乳 トマトスープ 巨峰ゼリー		ごはん 茎わかめのきんぴら 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 冬瓜のすまし汁		きな粉パン 牛乳 野菜のスープ煮 にんじんのしりしり		ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 けんちん汁		ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ	
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)	食材名	分量(g)
米	80g	米	70g	米	80g	小型パン	1こ	米	80g	米	80g
豚肉	40g	たまねぎ	10g	茎わかめ	0.6g	揚げ油	5g	牛乳	1本	牛乳	1本
おろしにんにく	0.5g	にんじん	5g	ちりめんじゃこ	4g	きな粉	8g	生鯖	1本	豚肉	35g
サラダ油	0.5g	ホールコーン	5g	サラダ油	0.2g	上白糖	8g	小学校 50g	1切	塩	0.05g
塩	0.4g	むき枝豆	5g	酒	2g	塩	0.1g	中学校 60g	1切	こしょう	0.01g
こしょう	0.02g	ツナオイル漬け	15g	さとう	1g	牛乳	1本	八幡のみそ	10g	にんじん	10g
さとう	0.5g	塩	0.7g	濃口しょうゆ	1g	ボークブランク	20g	さとう	4g	キャベツ	40g
濃口しょうゆ	0.5g	こしょう	0.03g	厚揚げ	45g	たまねぎ	40g	酒	1g	チンゲン菜	20g
にんじん	10g	濃口しょうゆ	1g	豚肉	10g	にんじん	15g	土しよが	1g	おろしにんにく	0.1g
たまねぎ	30g	チキンスープ	10g	にんじん	5g	キャベツ	30g	みりん	2g	サラダ油	0.2g
キャベツ	40g	牛乳	1本	たけのこ(水煮)	5g	じゃがいも	40g	濃口しょうゆ	4g	さとう	1.5g
にら	10g	鶏肉	20g	突きこんにやく	5g	塩	0.6g	水	10g	濃口しょうゆ	1.5g
オイスターソース	1g	じゃがいも	30g	たまねぎ	15g	こしょう	0.02g	鶏肉	5g	赤みそ	2g
塩	0.1g	にんじん	10g	三度豆	5g	チキンスープ	6g	にんじん	15g	酒	1g
こしょう	0.02g	たまねぎ	30g	濃口しょうゆ	5g	ローリエ	0.01g	ごぼう	10g	トウバンジャン	0.1g
濃口しょうゆ	2g	三度豆	5g	酒	1g	水	50g	板こんにやく	15g	片栗粉	0.5g
酒	1g	トマト缶詰	30g	塩	2g	にんじん	40g	青ねぎ(八幡産)	5g	鶏肉	15g
牛乳	1本	こしょう	0.02g	さとう	2g	ツナオイル漬け	25g	とうふ	20g	にんじん	10g
とうふ	30g	ローリエ	0.01g	みりん	1g	さとう	0.5g	薄口しょうゆ	3g	たまねぎ	20g
カットわかめ	0.3g	薄口しょうゆ	2g	けずりぶし	1g	薄口しょうゆ	1g	塩	0.5g	太もやし	20g
大根	20g	チキンスープ	6g	水	30g	酒	2g	けずりぶし	3g	はるさめ	7g
にんじん	5g	水	80g	とうがん	50g	塩	0.1g	水	100g	青ねぎ(八幡産)	5g
八幡のみそ	9g	国産巨峰ゼリー	1こ	青ねぎ(八幡産)	5g	こしょう	0.03g			塩	0.4g
八幡の白みそ	3g			かまぼこ	10g	サラダ油	0.3g			こしょう	0.02g
けずりぶし	3g			鶏肉	10g					薄口しょうゆ	3g
水	100g			薄口しょうゆ	3g					けずりぶし	3g
				塩	0.2g					水	100g
				けずりぶし	3g						
				水	100g						

9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)		9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)	
小595kcal 中735kcal		小553kcal 中681kcal		小601kcal 中705kcal		小561kcal 中690kcal		小555kcal 中684kcal		小563kcal 中688kcal	
カレーライス 牛乳 キャベツとコーンの ソテー		ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め とうふとわかめの すまし汁		黒糖コッペパン 牛乳 なすのミートグラタン オニオンスープ		ごはん 牛乳 かみかみ豚キムチ 切干大根のみそ汁		ごはん 牛乳 揚げさといもの そばろあんかけ 五目汁		ごはん 牛乳 あじの塩焼き ピーマンとちくわの 油炒め たぬき汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74g	米	80g	黒糖パン	1こ	米	80g	米	80g	米	80g
麦	6g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
牛肉	20g	豚肉	30g	マカロニ	6g	豚肉	40g	さといも	60g	あじ塩	1切
塩	0.3g	たまねぎ	30g	豚ミンチ	20g	ごぼう	15g	揚げ油	3g	小学校 50g	1切
こしょう	0.04g	キャベツ	50g	たまねぎ	30g	エリンギ	5g	土しよが	0.2g	中学校 60g	1切
ジンジャーパウダー	0.04g	土しよが	1g	なす	20g	にんじん	5g	鶏ミンチ	15g	ピーマン	25g
ガーリックパウダー	0.04g	おろしにんにく	0.1g	にんじん	5g	たまねぎ	15g	三度豆	5g	突きこんにやく	20g
たまねぎ	60g	酒	2g	サラダ油	0.5g	キムチ(ノアルゲ)	15g	たまねぎ	10g	ちくわ	5g
にんじん	20g	塩麴	10g	ガーリックパウダー	0.02g	にら	3g	にんじん	5g	酒	1.5g
じゃがいも	50g	濃口しょうゆ	1.5g	ナツメグ	0.02g	ごま油	0.2g	さとう	1g	さとう	1.5g
チキンスープ	5g	サラダ油	3g	オールスパイス	0.02g	塩	0.1g	みりん	1g	濃口しょうゆ	4g
水	10g	にんじん	10g	ローリエ	0.02g	濃口しょうゆ	1g	濃口しょうゆ	3g	サラダ油	1.5g
マーガリン	6g	えのきたけ	8g	赤ワイン	1g	酒	0.5g	片栗粉	0.5g	にんじん	10g
小麦粉	6g	とうふ	30g	トマトケチャップ	5g	切干大根	3g	けずりぶし	0.5g	大根	15g
ペーパチャツネ	1.5g	カットわかめ	0.3g	トマトピューレ	10g	にんじん	15g	水	20g	板こんにやく	15g
塩	0.8g	小松菜	15g	ウスターソース	2g	油揚げ	7g	豚肉	10g	油揚げ	7g
こしょう	0.02g	薄口しょうゆ	3g	塩	0.6g	青ねぎ(八幡産)	5g	土しよが	1g	さつま揚げ	10g
オールスパイス	0.02g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	八幡のみそ	9g	にんじん	10g	えのきたけ	8g
赤ワイン	2g	けずりぶし	3g	デミグラスソース	3g	八幡の白みそ	3g	たまねぎ	20g	土しよが	1g
トマトケチャップ	2g	水	100g	とろけるチーズ	10g	けずりぶし	3g	青ねぎ	5g	青ねぎ(八幡産)	5g
ウスターソース	1g			ベーコン	5g	水	100g	太もやし	10g	薄口しょうゆ	2g
カレー粉	0.5g			にんじん	10g			薄口しょうゆ	4g	濃口しょうゆ	2g
カルダモン	0.01g			たまねぎ	50g			塩	0.3g	けずりぶし	2g
コリアンダー	0.01g			青ねぎ	5g			こしょう	0.02g	水	100g
ローリエ	0.01g			塩	0.5g			けずりぶし	3g		
水	90g			こしょう	0.02g			水	100g		
牛乳	1本			薄口しょうゆ	2g						
にんじん	10g			けずりぶし	3g						
ホールコーン	10g			水	100g						
キャベツ	50g										
塩	0.2g										
こしょう	0.03g										
濃口しょうゆ	0.5g										
サラダ油	1g										

かみかみ献立

八幡食育の日



たぬき汁は、昔々 僧侶が、たぬきの肉の代わりに、凍ったこんにやくを炒めて汁に入れたところ、食感が似ていたため、精進料理として広まったよ