

10月17日(火)	小641kcal #796kcal	10月18日(水)	小540kcal #664kcal	10月19日(木)	小687kcal #855kcal	10月20日(金)	小613kcal #724kcal	10月23日(月)	小537kcal #660kcal	10月24日(火)	小672kcal #761kcal
ごはん 牛乳 けいちゃんの のっぺい汁		炊き込みちらし寿司 牛乳 くず汁 細切りこんぶの炒め煮		ごはん 牛乳 鶏肉のみそケチャップあえ タイピーエン				麻婆丼 牛乳 小松菜ともやしの かつおあえ		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ だいののみそ汁 じゃがいもの白ごまサラダ	
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	70g	米	80g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 体育大会のため 給食なし </div> 		米	80g	牛乳	1本
牛乳	1本	たけのこ(水煮)	4g	牛乳	1本			とうふ、2×2	70g	あじ	1本
鶏肉	40g	にんじん	5g	鶏肉	50g			豚ミンチ	15g	小学校 40g	1切
赤みそ	3g	ちりめんじゃこ	3g	濃口しょうゆ	2g			にんじん	5g	中学校 50g	1切
合わせみそ	2g	高野豆腐	0.8g	土しょうが	0.5g			たまねぎ	20g	濃口しょうゆ	2g
みりん	0.8g	干しいたけ	0.8g	酒	2g			青ねぎ	5g	酒	1g
さとう	1.5g	油揚げ	5g	片栗粉	6g			たけのこ(水煮)	10g	片栗粉	3g
酒	1.5g	さとう	2g	米粉	2g			合わせみそ	3g	米粉	2g
濃口しょうゆ	1.5g	濃口しょうゆ	4g	じゃがいも	50g			ジンジャーパウダー	0.05g	揚げ油	4g
トウバンジャン	0.1g	けずりぶし	0.5g	揚げ油	5g			ガーリックパウダー	0.05g	大根	30g
おろしにんにく	0.5g	水	8g	トマトケチャップ	10g	トウバンジャン	0.2g	油揚げ	7g		
サラダ油	1g	むき枝豆	5g	合わせみそ	4g	酒	1.5g	にんじん	10g		
キャベツ	50g	さとう	7g	さとう	3g	片栗粉	1.5g	青ねぎ(八幡産)	5g		
にんじん	10g	塩	0.7g	カレー粉	0.4g	ごま油	0.5g	八幡のみそ	9g		
たまやし	10g	酒	1g	こしょう	0.01g	塩	0.5g	八幡の白みそ	3g		
ごま油	0.5g	米酢	8g	豚肉	10g	濃口しょうゆ	2g	けずりぶし	3g		
油揚げ	7g	牛乳	1本	はるさめ	10g	水	10g	水	100g		
さといも	30g	鶏肉	20g	たまねぎ	15g	牛乳	1本	じゃがいも	40g		
にんじん	10g	鶏肉	0.3g	にんじん	10g	小松菜	20g	チキンハム	10g		
大根	20g	土しょうが	0.5g	たまやし	15g	たまやし	30g	ホールコーン	5g		
ごぼう	10g	たまねぎ	20g	チンゲン菜	10g	系かつお	1g	白すりごま	1g		
板こんにやく	10g	にんじん	10g	塩	0.4g	濃口しょうゆ	2g	ノンエッグマヨネーズ	7g		
青ねぎ(八幡産)	5g	青ねぎ(八幡産)	5g	こしょう	0.02g	さとう	0.5g	薄口しょうゆ	1g		
薄口しょうゆ	3g	けずりぶし	3g	薄口しょうゆ	2g			さとう	0.5g		
塩	0.4g	薄口しょうゆ	2g	けずりぶし	2g			塩	0.2g		
けずりぶし	3g	塩	0.4g	チキンスープ	4g			こしょう	0.03g		
水	100g	酒	1g	水	100g						
片栗粉	1g	米酢	8g								
		水	100g								
		細切こんぶ	3g								
		豚肉	8g								
		三度豆	5g								
		濃口しょうゆ	2g								
		みりん	2g								
		酒	1.5g								
		ごま油	0.5g								

10月25日(水)	小560kcal #690kcal	10月26日(木)	小593kcal #733kcal	10月27日(金)	小588kcal #718kcal	10月30日(月)	小542kcal #667kcal	10月31日(火)	小710kcal #870kcal
きのこご飯 牛乳 肉団子のスープ 春雨サラダ		ごはん 牛乳 千草焼き 芋煮汁 きざみたくあん		小型パン 牛乳 ドライカレースパゲティ カクテルフルーツ		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの 豆腐のすまし汁		ジャンバラヤ 牛乳 ベジタブルスープ 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)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70g	米	80g	小型パン	1こ	米	80g	米	70g
しめじ	8g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	鶏肉	10g
まいたけ	8g	豚ミンチ	12g	スパゲティ	30g	豚肉	30g	ポークウィンナー	10g
油揚げ	5g	さとう	0.5g	牛肉ミンチ	30g	小松菜	30g	たまねぎ	5g
濃口しょうゆ	5g	薄口しょうゆ	0.8g	塩	0.3g	にんじん	10g	セロリ	3g
みりん	1g	液卵	40g	こしょう	0.03g	たまねぎ	30g	ピーマン	5g
けずりぶし	1g	けずりぶし	0.1g	たまねぎ	60g	たけのこ(水煮)	20g	ガーリックパウダー	0.03g
牛乳	1本	水	10g	にんじん	20g	おろしにんにく	0.1g	塩	0.5g
豚ミンチ	10g	さとう	2g	塩	0.3g	塩	0.3g	こしょう	0.02g
鶏ミンチ	30g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	こしょう	0.02g	トマトケチャップ	4g
青ねぎ	2g	にんじん	5g	トマトケチャップ	7g	濃口しょうゆ	2g	トマトジュース	7g
土しょうが	0.5g	たまねぎ	8g	トマトジュレ	5g	オイスターソース	1g	チキンスープ	10g
塩	0.1g	干しいたけ	0.4g	コリアンダー	0.01g	サラダ油	1g	タイム	0.01g
こしょう	0.02g	青ねぎ(八幡産)	4g	カルダモン	0.01g	にんじん	10g	ローリエ	0.01g
酒	0.5g	薄口しょうゆ	0.4g	赤ワイン	4g	とうふ	20g	チリパウダー	0.01g
濃口しょうゆ	1g	サラダ油	1g	カレー粉	0.5g	青ねぎ(八幡産)	5g	牛乳	1本
片栗粉	3g	豚肉	15g	ガクゼルゼリー	40g	たまねぎ	20g	ペコゴジ	5g
たまねぎ	10g	さといも	20g	みかん(缶)	20g	塩	0.5g	にんじん	10g
にんじん	10g	突きこんにやく	10g	パイン(缶)	15g	薄口しょうゆ	1.8g	たまねぎ	15g
はくさい	20g	にんじん	10g			けずりぶし	3g	キャベツ	25g
薄口しょうゆ	3g	小松菜	10g			水	100g	薄口しょうゆ	3g
塩	0.3g	八幡のみそ	9g					チキンスープ	6g
こしょう	0.02g	八幡の白みそ	3g					塩	0.5g
けずりぶし	3g	けずりぶし	3g					こしょう	0.02g
水	100g	水	100g					水	100g
はるさめ	8g	きざみたくあん	15g					小麦粉	15g
ポークハム	5g							上白糖	10g
キャベツ	20g							液卵	10g
きゅうり	5g							マーガリン	10g
にんじん	5g							かぼちゃペースト	10g
塩	0.1g							牛乳	10g
ごま油	0.5g							ベーキングパウダー	0.8g
さとう	1g								
濃口しょうゆ	3g								
酢	2g								

Happy Halloween



★31日はハロウインの
献立です。ジャンバラヤ
は、アメリカ南部ルイジア
ナ州の郷土料理で、肉
や魚介類、野菜を炒めて
米と一緒に炊き込みご
飯です。
★かぼちゃケーキ又はか
ぼちゃプリンどちらか、
各自で選んだものを提



※ 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・献立は天候等により変更になる場合があります。