11月16日(木)　小534kcal　中649kcal

ごはん
牛乳
あじの照り焼き
大根の即席漬け
具沢山みそ汁

八幡食育の日

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
あじ	
小学校 40g	1 切
中学校 50g	1 切
濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	1 g
みりん	1 g
片栗粉	0.5 g
水	5 g
大根	30 g
細切こんぶ	0.2 g
酢	2 g
上白糖	1 g
塩	0.1 g
にんじん	10 g
はくさい	25 g
ごぼう	10 g
とうふ	20 g
突きこんにゃく	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	80 g

11月17日(金)　小604kcal　中705kcal

味つけコッペパン
牛乳
豚肉のケチャップ炒め
ABCスープ

食材名	分量(g)
味付けパン	1 こ
牛乳	1 本
豚肉	50 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
サラダ油	1 g
たまねぎ	50 g
にんじん	7 g
ピーマン	5 g
しめじ	5 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	5 g
ウスターソース	1 g
さとう	1 g
濃口しょうゆ	1 g
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ABCマカロニ	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
パセリ(乾)	0.03 g

11月20日(月)　小532kcal　中654kcal

ごはん
牛乳
豆腐チゲ
もやしのナムル

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
とうふ	40 g
はくさい	30 g
キムチ(ﾉﾝｱﾚﾙｹﾞﾝ)	18 g
にんじん	10 g
にら	7 g
豚肉	20 g
八幡のみそ	10 g
酒	1 g
けずりぶし	2 g
水	80 g
ちくわ	10 g
太もやし	30 g
小松菜	20 g
ごま油	0.5 g
酢	2 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	3 g

11月21日(火)　小581kcal　中704kcal

まいたけご飯
牛乳
鯖の塩焼き
白菜のゆかり和え
とうふのすまし汁

和食の日

食材名	分量(g)
米	70 g
まいたけ	10 g
油揚げ	5 g
にんじん	5 g
濃口しょうゆ	2 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.2 g
酒	1 g
だしこんぶ	0.1 g
けずりぶし	1 g
牛乳	1 本
塩鯖(50g)	1 切
サラダ油	0.3 g
はくさい	40 g
ゆかり	0.3 g
にんじん	10 g
えのきたけ	8 g
とうふ	30 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.2 g
だしこんぶ	0.2 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

11月24日は和食の日。今年度は21日に和食の献立を実施します。
和食の基本はおだしです。だし昆布とかつお節からでるうま味を上手に使って、いつもより深みのあるすまし汁になっています。

11月22日(水)

テストのため

11月24日(金)

テストのため

11月27日(月)　小612kcal　中758kcal

ごはん
牛乳
豚肉の塩こうじ炒め
きりたんぽ汁

わくわく給食

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	30 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	50 g
土しょうが	1 g
おろしにんにく	0.1 g
酒	2 g
塩麹	10 g
濃口しょうゆ	1.5 g
サラダ油	3 g
きりたんぽ	20 g
まいたけ	5 g
鶏肉	20 g
ごぼう	10 g
はくさい	30 g
にんじん	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	1 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	3 g
水	50 g

11月28日(火)　小568kcal　中701kcal

ごはん
牛乳
大根と豚肉の煮物
きゃべつとツナのあえもの

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
大根	80 g
厚揚げ	20 g
豚肉	20 g
にんじん	15 g
濃口しょうゆ	6 g
酒	1 g
さとう	3 g
三度豆	5 g
みりん	2 g
けずりぶし	1 g
水	40 g
ツナオイル漬け	10 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
薄口しょうゆ	1.5 g
みりん	1 g

11月のわくわく給食のテーマ曲は、打首獄門同好会による「日本の米は世界一」です。
米の銘柄がたくさんでてくるので、楽しみにしていてください。

11月29日(水)　小595kcal　中735kcal

ピラフ
牛乳
白身魚の甘辛揚げ
ベジタブルスープ

食材名	分量(g)
米	70 g
鶏肉	10 g
にんじん	5 g
たまねぎ	5 g
ホールコーン	5 g
塩	0.6 g
こしょう	0.05 g
濃口しょうゆ	1 g
サラダ油	0.5 g
チキンスープ	15 g
牛乳	1 本
白身魚角切(ホキ)	60 g
ごぼう	10 g
米粉	5 g
片栗粉	5 g
揚げ油	4 g
白ねぎ	5 g
土しょうが	0.5 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	3 g
サラダ油	1 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
小松菜	10 g
豚肉	10 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

11月30日(木)　小540kcal　中665kcal

ごはん
牛乳
回鍋肉
ワンタンスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	40 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
にんじん	10 g
キャベツ	40 g
チンゲン菜	20 g
おろしにんにく	0.1 g
サラダ油	0.2 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	1.5 g
赤みそ	2 g
酒	1 g
トウバンジャン	0.1 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
土しょうが	1 g
にら	5 g
ワンタンの皮	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g