

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

9月11日(金)		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
パエリア 牛乳 米粉マカロニスープ きゃべつとコーンのサラダ		ごはん 牛乳 鶏肉のおろしポン酢かけ なめこのみそ汁		麻婆どんぶり 牛乳 チンゲン菜の和え物 くだもの(冷凍みかん)		ごはん 牛乳 八宝菜【卵】 きゅうりのかりかり漬		ごはん 牛乳 鯖の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 かまぼこのすまし汁		コッペパン 牛乳 ムサカ(なすのミートグラタン) 【乳・小麦】 ひよこ豆のスープ	
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	65 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	コッペパン	1 こ
麦	5 g	牛乳	1 本	とうふ	75 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
鶏肉	10 g	鶏肉	1 切	豚ミンチ	25 g	豚肉	30 g	鯖の塩こうじ漬	1 切	マカロニ	5 g
ベーコン	5 g	塩	0.2 g	にんじん	10 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	サラダ油	0.3 g	牛ミンチ	15 g
オリーブ油	1 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	20 g	ガーリックパウダー	0.05 g	干しひじき	3 g	豚ミンチ	10 g
おろしにんにく	0.1 g	だいこん	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.5 g	にんじん	7 g	たまねぎ	30 g
にんじん	5 g	濃口しょうゆ	5 g	赤みそ	2 g	こしょう	0.03 g	油揚げ	7 g	なす	15 g
たまねぎ	5 g	酒	1 g	合わせみそ	1 g	キャベツ	50 g	サラダ油	0.5 g	にんじん	5 g
トマト缶詰	5 g	さとう	3 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	うずら卵	30 g	さとう	1.5 g	サラダ油	0.5 g
ピーマン	3 g	酢	2 g	ガーリックパウダー	0.04 g	たまねぎ	30 g	濃口しょうゆ	3 g	ガーリックパウダー	0.02 g
ターメリック	0.2 g	けずりぶし	0.1 g	トウバンジャン	0.1 g	にんじん	15 g	みりん	1 g	ナツメグ	0.02 g
白ワイン	1 g	水	5 g	酒	2 g	たけのこ(水煮)	15 g	けずりぶし	0.5 g	オールスパイス	0.02 g
塩	0.4 g	なめこ	10 g	片栗粉	1.5 g	チンゲンサイ	10 g	水	20 g	ローリエ	0.02 g
こしょう	0.03 g	油揚げ	6 g	ごま油	0.5 g	サラダ油	1 g	かまぼこ	10 g	赤ワイン	1 g
チキンスープ	10 g	たまねぎ	25 g	塩	0.2 g	オイスターソース	1 g	たまねぎ	25 g	トマトケチャップ	5 g
牛乳	1 本	にんじん	8 g	濃口しょうゆ	2 g	さとう	1 g	カットわかめ	0.3 g	トマトピューレ	10 g
ポニョウインナー	15 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	1 g	酒	1 g	にんじん	10 g	ウスターソース	2 g
にんじん	8 g	八幡のみそ	9 g	水	15 g	濃口しょうゆ	4 g	カットえのき	7 g	塩	0.5 g
たまねぎ	30 g	八幡の白みそ	3 g	牛乳	1 本	片栗粉	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	こしょう	0.02 g
三度豆	5 g	けずりぶし	2 g	ピッコロハム(チキン)	10 g	水	30 g	塩	0.4 g	デミグラスソース	3 g
米粉マカロニ	8 g	水	100 g	チンゲンサイ	15 g	きゅうり	45 g	薄口しょうゆ	3 g	とろけるチーズ	8 g
塩	0.4 g			キャベツ	30 g	土しょうが	1 g	だしこんぶ	0.3 g	ペニョ	5 g
こしょう	0.03 g			にんじん	5 g	ごま油	0.5 g	けずりぶし	1.5 g	にんじん	10 g
薄口しょうゆ	2 g			酢	2 g	さとう	0.5 g	水	100 g	たまねぎ	25 g
チキンスープ	8 g			サラダ油	1 g	濃口しょうゆ	2 g			三度豆	5 g
水	100 g			濃口しょうゆ	1.5 g	酢	1 g			ひよこ豆(蒸)	15 g
にんじん	5 g			塩	0.1 g					薄口しょうゆ	3 g
キャベツ	45 g			こしょう	0.02 g					塩	0.4 g
ホールコーン	10 g			さとう	0.5 g					こしょう	0.02 g
塩	0.2 g			冷凍みかん	1 こ					パセリ(乾)	0.02 g
こしょう	0.02 g									チキンスープ	8 g
さとう	0.3 g									水	100 g
濃口しょうゆ	1 g										
酢	2 g										
サラダ油	1 g										
								「一汁二菜」の 和食献立です。			
9月24日(木)		9月25日(金)		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		~9月のわくわく給食~ 「ギリシャ」の料理 ムサカです。	
鶏そぼろ丼 牛乳 塩こうじ汁 みたらし団子		セルフドッグ 牛乳 豆乳入りコーンチャウダー		ごはん 牛乳 スタミナ炒め じゃがいものみそ汁		ごはん 牛乳 鶏肉のみそだれがけ 切干大根の煮つけ 豆腐のすまし汁		発芽玄米入りごはん 茎わかめの佃煮 牛乳 あじのさらさあげ 根菜汁			
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)		
米	80 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	75 g		
鶏ミンチ	45 g	ロングウインナー	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	発芽玄米	5 g		
高野豆腐	4 g	キャベツ	40 g	牛肉	40 g	鶏肉	1 切	茎わかめ(乾燥)	0.6 g		
土しょうが	0.8 g	サラダ油	0.5 g	おろしにんにく	0.5 g	濃口しょうゆ	1 g	ちりめんじゃこ	4 g		
にんじん	15 g	カレー粉	0.2 g	サラダ油	0.5 g	酒	1 g	サラダ油	0.2 g		
サラダ油	3 g	塩	0.2 g	塩	0.4 g	合わせみそ	3.5 g	酒	2 g		
三度豆	10 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.02 g	さとう	2.5 g	さとう	1 g		
さとう	3 g	トマトケチャップ	1 袋	さとう	0.5 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	1.2 g		
濃口しょうゆ	4 g	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	0.5 g	みりん	1 g	牛乳	1 本		
みりん	1 g	ペニョ	10 g	たまねぎ	15 g	片栗粉	0.1 g	あじ	1 切		
けずりぶし	1 g	じゃがいも	30 g	キャベツ	40 g	水	0.1 g	濃口しょうゆ	2 g		
水	5 g	たまねぎ	40 g	にんじん	8 g	切干大根	5 g	酒	1 g		
牛乳	1 本	にんじん	15 g	にら	5 g	油揚げ(細切り)	5 g	土しょうが	0.5 g		
豚肉	10 g	コーンクリーム	20 g	オイスターソース	1 g	にんじん	5 g	カレー粉	0.3 g		
たまねぎ	20 g	ホールコーン	10 g	塩	0.1 g	三度豆	3 g	片栗粉	3 g		
えのき	8 g	マーガリン	3 g	こしょう	0.02 g	さとう	1 g	米粉	2 g		
にんじん	8 g	米粉	4 g	濃口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	2 g	揚げ油	5 g		
キャベツ	15 g	豆乳	20 g	酒	1 g	酒	1 g	豚肉	15 g		
青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.4 g	じゃがいも	25 g	けずりぶし	0.4 g	にんじん	10 g		
塩麴	6 g	こしょう	0.01 g	油揚げ	20 g	水	15 g	ごぼう	10 g		
塩	0.2 g	チキンスープ	8 g	にんじん	5 g	豆腐	20 g	板こんにゃく	10 g		
薄口しょうゆ	2 g	水	80 g	たまねぎ	8 g	とうふ	20 g	さといも	15 g		
けずりぶし	2 g			青ねぎ(八幡産)	5 g	にんじん	8 g	塩	0.4 g		
水	100 g			八幡のみそ	9 g	たまねぎ	20 g	薄口しょうゆ	3 g		
白玉だんご	30 g			八幡の白みそ	3 g	カットえのき	8 g	けずりぶし	2 g		
濃口しょうゆ	1.5 g			けずりぶし	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	水	100 g		
さとう	5 g			水	100 g	塩	0.3 g				
片栗粉	0.5 g					薄口しょうゆ	4 g				
水	15 g					けずりぶし	2 g				
						水	100 g				
お月見献立								かみかみ献立		 ムサカは、ギリシャやバルカン半島で親しまれている家庭料理です。 薄切りにしたなすやじゃがいもを重ね、ミートソースを挟み、その上からベシャメルソースをかけてオーブンで焼き上げます。 ラザニアのような層構造で、しっとりとした食感とチーズの香ばしさが特徴です。	
											