

8,9月の予定献立表



8月28日(金)		8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)	
きな粉パン 牛乳 野菜のスープ煮 カラフルソテー カラフルサラダ		ポークカレー【小麦】 牛乳 フルーツ白玉		ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン にらスープ		ごはん 牛乳 さばの煮つけ 豚汁		ごはん 牛乳 チンジャオロース わかたまスープ【卵】	
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)
小型パン	1こ	米	74g	米	80g	米	80g	米	80g
揚げ油	3g	麦	6g	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
きな粉	7g	豚肉	20g	鶏肉	70g	生鯖	1切	豚肉	40g
上白糖	7g	塩	0.3g	酒	1g	土しろうが	1g	塩	0.1g
塩	0.1g	こしょう	0.04g	塩	0.1g	さとう	6g	こしょう	0.03g
牛乳	1本	サラダ油	1g	こしょう	0.01g	酒	1g	にんじん	15g
ボーグアラング	25g	ジンジャーパウダー	0.04g	片栗粉	6g	みりん	2g	たけのこ(水煮)	15g
たまねぎ	40g	ガーリックパウダー	0.04g	米粉	3g	濃口しょうゆ	6g	ピーマン	5g
にんじん	15g	たまねぎ	60g	揚げ油	7g	水	10g	土しろうが	1g
キャベツ	30g	じゃがいも	50g	コチュジャン	3g	豚肉	15g	おろしにんにく	0.5g
じゃがいも	20g	にんじん	20g	トマトケチャップ	3.5g	油揚げ	5g	酒	2g
塩	0.6g	マーガリン	6g	濃口しょうゆ	2.5g	にんじん	8g	さとう	2g
こしょう	0.02g	小麦粉	6g	みりん	2g	ごぼう	10g	濃口しょうゆ	5g
チキンスープ	6g	ペーストチャツネ	1.5g	さとう	1g	だいこん	20g	オイスターソース	1g
ローリエ	0.01g	塩	0.8g	おろしにんにく	0.2g	板こんにゃく	10g	サラダ油	5g
水	50g	こしょう	0.02g	白いりごま	0.5g	青ねぎ(八幡産)	5g	片栗粉	0.5g
ピッコロハム(チキン)	15g	オールスパイス	0.02g	豚肉	10g	八幡のみそ	9g	水	0.5g
ホールコーン	15g	赤ワイン	2g	にんじん	8g	八幡の白みそ	3g	液卵	30g
むき枝豆	10g	トマトケチャップ	2g	たまねぎ	25g	けずりぶし	2g	カットわかめ	0.4g
にんじん	10g	とんかつソース	1g	太もやし	15g	水	100g	鶏肉	10g
塩	0.1g	ウスターソース	1g	にら	5g			たまねぎ	20g
こしょう	0.02g	カレー粉	0.5g	塩	0.4g			にんじん	8g
サラダ油	1g	カルダモン	0.01g	こしょう	0.02g			青ねぎ(八幡産)	5g
ピッコロハム(チキン)	15g	コリアンダー	0.01g	薄口しょうゆ	3g			塩	0.4g
ホールコーン	15g	ローリエ	0.01g	チキンスープ	8g			こしょう	0.02g
むき枝豆	10g	チキンスープ	4g	水	100g			薄口しょうゆ	3g
にんじん	10g	水	80g					片栗粉	0.5g
塩	0.2g	牛乳	1本					けずりぶし	2g
こしょう	0.02g	白玉だんご	20g					水	100g
サラダ油	1g	うんしゅうみかん(缶)	20g						
酢	1g	パインアップル(缶)	20g						
さとう	0.2g	黄桃(缶)	20g						
9月4日(金)		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)			
味つけコッペパン 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		ごはん のり佃煮 牛乳 肉団子のスープ煮 にんじんのしりしり		ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが キャベツとささみのごま炒め キャベツとささみのごま和え		ごはん 牛乳 白身魚の三色野菜あんかけ たまねぎのみそ汁			
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)
味付けパン	1こ	米	80g	米	80g	米	80g	米	80g
牛乳	1本	減塩のり佃煮	1袋	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
マカロニ	6g	牛乳	1本	豚肉	30g	豚肉	30g	白身魚(ホキ)	70g
牛ミンチ	15g	豚ミンチ	25g	にんじん	15g	塩	0.2g	塩	0.2g
豚ミンチ	20g	鶏ミンチ	25g	たまねぎ	50g	こしょう	0.02g	こしょう	0.02g
たまねぎ	30g	青ねぎ	2g	じゃがいも	65g	片栗粉	5g	片栗粉	5g
なす	15g	土しろうが	0.5g	しめじ	5g	米粉	3g	米粉	3g
にんじん	5g	塩	0.1g	突きこんにゃく	10g	揚げ油	7g	揚げ油	7g
サラダ油	0.5g	こしょう	0.02g	にら	5g	たまねぎ	15g	たまねぎ	15g
ガーリックパウダー	0.02g	酒	0.5g	おろしにんにく	0.5g	赤パプリカ	2g	赤パプリカ	2g
ナツメグ	0.02g	濃口しょうゆ	1g	さとう	2g	黄パプリカ	2g	黄パプリカ	2g
オールスパイス	0.02g	片栗粉	3g	濃口しょうゆ	7g	サラダ油	0.5g	サラダ油	0.5g
ローリエ	0.02g	緑豆春雨	6g	コチュジャン	1.2g	濃口しょうゆ	3g	濃口しょうゆ	3g
赤ワイン	1g	にんじん	5g	トウバンジャン	0.1g	さとう	1g	さとう	1g
トマトケチャップ	5g	チンゲンサイ	8g	サラダ油	0.3g	みりん	1g	みりん	1g
トマトピューレ	10g	キャベツ	15g	水	30g	酒	1g	酒	1g
ウスターソース	2g	薄口しょうゆ	3g	鶏ささみブレイク	10g	酢	1g	酢	1g
塩	0.5g	塩	0.3g	キャベツ	40g	片栗粉	0.5g	片栗粉	0.5g
こしょう	0.02g	こしょう	0.02g	にんじん	8g	水	5g	水	5g
デミグラスソース	3g	けずりぶし	2g	塩こんぶ	1g	たまねぎ	20g	たまねぎ	20g
とろけるチーズ	8g	水	100g	濃口しょうゆ	0.5g	小松菜	12g	小松菜	12g
ベーコン	5g	にんじん	30g	白いりごま	0.5g	油揚げ	5g	油揚げ	5g
にんじん	10g	ツナオイル漬け	25g	ごま油	0.3g	にんじん	10g	にんじん	10g
たまねぎ	25g	さとう	0.5g	鶏ささみブレイク	10g	八幡のみそ	9g	八幡のみそ	9g
三度豆	5g	薄口しょうゆ	1g	キャベツ	40g	八幡の白みそ	3g	八幡の白みそ	3g
ひよこ豆(蒸)	15g	酒	2g	にんじん	8g	けずりぶし	2g	けずりぶし	2g
薄口しょうゆ	3g	塩	0.1g	塩こんぶ	1g	水	100g	水	100g
塩	0.4g	こしょう	0.03g	濃口しょうゆ	0.3g				
こしょう	0.02g	サラダ油	0.3g	白いりごま	0.5g				
パセリ(乾)	0.02g			ごま油	0.5g				
チキンスープ	8g								
水	100g								
※ 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月のわくわく給食
「ギリシャ」の料理
ムサカです。



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、その上からベシヤ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。



8, 9月の平均栄養量		
区分	小学校	中学校
エネルギー	612kcal	748kcal
たんぱく質	26.6g	32g

わくわく給食「ギリシャ」

