

10月16日(金)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
給食なし		給食なし		ごはん 牛乳 にしんの塩焼き 三度豆のごまあえ 小松菜のみそ汁		三色丼【卵】 牛乳 えのきのすまし汁 りんごゼリー		発芽玄米入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ のっぺい汁		コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き ベジタブルスープ	
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	80 g	米	80 g	米	75 g	コッペパン	1 こ
				牛乳	1 本	ツナノンオイル	40 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本
				にしん一塩	1 切	土しょうが	0.5 g	牛乳	1 本	鶏肉	1 切
				サラダ油	0.3 g	さとう	3 g	鶏肉	70 g	土しょうが	0.5 g
				三度豆	25 g	濃口しょうゆ	4 g	濃口しょうゆ	2.4 g	みりん	2 g
				にんじん	3 g	みりん	1 g	酒	1.2 g	濃口しょうゆ	3 g
				濃口しょうゆ	2 g	液卵	30 g	ジンジャーパウダー	0.06 g	豚肉	10 g
				さとう	0.5 g	塩	0.2 g	ガーリックパウダー	0.06 g	キャベツ	20 g
				白すりごま	1 g	さとう	0.5 g	片栗粉	6 g	たまねぎ	20 g
				たまねぎ	20 g	サラダ油	1 g	米粉	4 g	にんじん	10 g
				小松菜	10 g	三度豆	10 g	揚げ油	9 g	ホールコーン(冷)	10 g
				油揚げ	5 g	牛乳	1 本	豚肉	10 g	薄口しょうゆ	3 g
				にんじん	10 g	かまぼこ	10 g	さといも	20 g	塩	0.4 g
				八幡のみそ	9 g	にんじん	10 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g
				八幡の白みそ	3 g	えのきたけ	8 g	だいこん	20 g	けずりぶし	2 g
				けずりぶし	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ごぼう	8 g	水	100 g
水	100 g	薄口しょうゆ	4 g	板こんにゃく	8 g						
		塩	0.2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g						
		けずりぶし	2 g	薄口しょうゆ	3 g						
		水	100 g	塩	0.4 g						
		りんごゼリー	1 こ	けずりぶし	2 g						
				水	100 g						
				片栗粉	1 g						
											
											

10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)			
ビビンバ 牛乳 わかめスープ		ごはん 牛乳 鶏肉と焼き豆腐の煮物 茎わかめのきんぴら		さんまのかば焼き丼 牛乳 ほうれん草ともやしの かつおあえ 豚汁		ごはん 牛乳 カレーうどん【小麦】 ひじきのガーリック炒め		味つけコッペパン 牛乳 ポトフ かぼちゃコロッケ【小麦・乳】			
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	米	80 g	米	80 g	米	70 g	味付けパン	1 こ		
牛肉	40 g	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本		
おろしにんにく	0.2 g	焼き豆腐	40 g	薄口しょうゆ	1 g	うどん	60 g	ホーワラジラ	25 g		
さとう	0.7 g	濃口しょうゆ	2 g	酒	2 g	牛肉	10 g	にんじん	10 g		
濃口しょうゆ	1 g	酒	1 g	さんま開き	1 切	油揚げ	5 g	たまねぎ	35 g		
酒	0.5 g	みりん	1 g	片栗粉	6 g	かまぼこ	8 g	じゃがいも	25 g		
サラダ油	0.5 g	鶏肉	30 g	揚げ油	4 g	たまねぎ	20 g	キャベツ	20 g		
切干大根	2 g	たまねぎ	20 g	濃口しょうゆ	1.5 g	青ねぎ	5 g	塩	0.4 g		
太もやし	20 g	にんじん	10 g	さとう	1 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g		
小松菜	20 g	糸こんにゃく	15 g	酒	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	チキンスープ	6 g		
にんじん	10 g	はくさい	30 g	水	1.5 g	薄口しょうゆ	3 g	ローリエ	0.01 g		
塩	0.2 g	青ねぎ(八幡産)	10 g	牛乳	1 本	塩	0.1 g	水	50 g		
さとう	1.5 g	さとう	4 g	ほうれんそう	20 g	みりん	1 g	パセリ(乾)	0.02 g		
濃口しょうゆ	4 g	酒	1 g	太もやし	30 g	酒	1 g	かぼちゃコロッケ	1 こ		
コチュジャン	1.5 g	濃口しょうゆ	5 g	糸かつお	1 g	さとう	0.5 g	揚げ油	5 g		
トウバンジャン	0.1 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	2 g	カレー粉	0.5 g				
ごま油	0.2 g	けずりぶし	1 g	さとう	0.5 g	片栗粉	2 g				
白いりごま	1 g	水	30 g	豚肉	10 g	けずりぶし	2 g				
牛乳	1 本	茎わかめ	1 g	にんじん	10 g	水	80 g				
カツトわかめ	0.4 g	ちりめんじゃこ	2 g	ごぼう	10 g	干しひじき	3 g				
とうふ	20 g	にんじん	10 g	だいこん	15 g	ベーコン	8 g				
たまねぎ	20 g	さつま揚げ	20 g	板こんにゃく	10 g	にんじん	3 g				
にんじん	10 g	サラダ油	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ピーマン	5 g				
たけのこ(水煮)	10 g	酒	2 g	八幡のみそ	9 g	ホールコーン	5 g				
青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	1.5 g	八幡の白みそ	3 g	おろしにんにく	0.2 g				
塩	0.4 g	濃口しょうゆ	1.5 g	けずりぶし	2 g	オリーブ油	0.5 g				
こしょう	0.02 g			水	100 g	酒	1 g				
薄口しょうゆ	3 g					塩	0.1 g				
けずりぶし	2 g					こしょう	0.01 g				
水	100 g					濃口しょうゆ	1 g				