

# 8・9月の予定献立表



8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)		9月5日(月)		9月6日(火)			
小620kcal 中768kcal		小574kcal 中728kcal		小660kcal 中807kcal		小568kcal 中632kcal		小706kcal 中881kcal		小606kcal 中750kcal			
チキンカレー 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ		中華炊きこみごはん 牛乳 揚げしゅうまい 四川風中華スープ		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁		セルフドッグ 牛乳 野菜スープ		ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ けんちん汁		ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 春雨スープ			
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)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	70 g	米	80 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g
麦	6 g	塩	0.2 g	牛乳	1 本	ポークフランク	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
鶏肉	15 g	サラダ油	0.5 g	塩鯖	1 本	キャベツ	40 g	鶏もも肉	70 g	豚肉	20 g	豚肉	20 g
塩	0.3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	小学校 50g	1 切	サラダ油	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	ジンジャーパウダー	0.05 g
こしょう	0.04 g	焼豚	10 g	中学校 60g	1 切	カレー粉	0.2 g	酒	1 g	ガーリックパウダー	0.05 g	ガーリックパウダー	0.05 g
ジンジャーパウダー	0.04 g	干しいたけ	0.7 g	サラダ油	0.3 g	塩	0.2 g	こしょう	0.01 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	こしょう	0.03 g
ガーリックパウダー	0.04 g	にんじん	10 g	茎わかめ	0.8 g	こしょう	0.01 g	トマトチャップ	3 g	ガーリックパウダー	0.05 g	サラダ油	0.5 g
たまねぎ	60 g	オイスターソース	2 g	ちりめんじゃこ	5 g	トマトチャップ	3 g	米粉	4 g	米粉	4 g	にんじん	10 g
にんじん	20 g	塩	0.5 g	にんじん	10 g	牛乳	1 本	片栗粉	6 g	揚げ油	9 g	たまねぎ	20 g
チキンスープ	5 g	こしょう	0.03 g	さつま揚げ	10 g	豚肉	10 g	揚げ油	9 g	鶏肉	5 g	たけのこ(水煮)	10 g
水	10 g	薄口しょうゆ	1 g	サラダ油	0.5 g	にんじん	10 g	にんじん	15 g	厚揚げ	50 g	厚揚げ	50 g
じゃがいも	50 g	濃口しょうゆ	1 g	酒	2 g	小松菜	10 g	ごぼう	10 g	板こんにゃく	15 g	さとう	1.5 g
マーガリン	6 g	チキンスープ	5 g	さとう	2 g	たまねぎ	30 g	薄口しょうゆ	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	酢	0.3 g
小麦粉	6 g	サラダ油	1 g	濃口しょうゆ	2 g	薄口しょうゆ	3 g	けずりぶし	3 g	とうふ	30 g	酒	0.5 g
ベークチャップ	1.5 g	牛乳	1 本	かぼちゃ	20 g	塩	0.5 g	塩	0.5 g	薄口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	4 g
塩	0.8 g	野菜しゅうまい	1 本	たまねぎ	20 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	塩	0.5 g	オイスターソース	0.8 g
こしょう	0.02 g	小学校 18g	2 こ	にんじん	8 g	水	100 g	水	100 g	けずりぶし	3 g	トウバンジャン	0.1 g
オールスパイス	0.02 g	中学校 30g	2 こ	油揚げ	5 g					チキンスープ	6 g	水	25 g
赤ワイン	2 g	揚げ油	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g					水	25 g	片栗粉	1 g
トマトチャップ	2 g	鶏肉	15 g	八幡のみそ	9 g					水	25 g	ごま油	0.5 g
ウスターソース	1 g	ジンジャーパウダー	0.03 g	八幡の白みそ	3 g					鶏肉	10 g	鶏肉	10 g
カレー粉	0.5 g	ガーリックパウダー	0.03 g	けずりぶし	3 g					にんじん	10 g	たまねぎ	20 g
カルダモン	0.01 g	酒	1 g	水	100 g					太もやし	20 g	はるさめ	7 g
コリアンダー	0.01 g	とうふ	30 g							青ねぎ(八幡産)	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
ローリエ	0.01 g	にんじん	10 g							塩	0.4 g	こしょう	0.02 g
水	40 g	しいたけ	5 g							こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g
牛乳	1 本	たけのこ(水煮)	10 g							薄口しょうゆ	3 g	けずりぶし	3 g
サイダーゼリー	30 g	青ねぎ(八幡産)	5 g							水	80 g	水	100 g
みかん(缶)	20 g	けずりぶし	3 g										
パイン(缶)	15 g	塩	0.3 g										
黄桃(缶)	15 g	こしょう	0.02 g										
		ラー油	0.05 g										
		薄口しょうゆ	2 g										
		片栗粉	1 g										
		水	100 g										

八幡  
食育の  
日

「一汁二菜」の  
和食献立です。

9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)		9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)			
小616kcal 中763kcal		小569kcal 中702kcal		小612kcal 中720kcal		小570kcal 中701kcal		小519kcal 中636kcal		小529kcal 中642kcal			
コーンライス 牛乳 まぐろのケチャップあえ ベジタブルスープ		かやくご飯 牛乳 月見汁 みたらし団子		コッペパン 牛乳 なすのミートグラタン オニオンスープ		発芽玄米入りごはん 牛乳 かみかみ豚キムチ じゃがいものみそ汁		ビビンバ 牛乳 中華スープ		ツナピラフ 牛乳 トマトスープ ぶどうゼリー			
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)	食材名	分量(g)
米	75 g	米	70 g	コッペパン	1 こ	米	75 g	米	80 g	米	70 g	米	70 g
ホールコーン	15 g	鶏肉	8 g	牛乳	1 本	発芽玄米	5 g	牛肉	30 g	たまねぎ	10 g	たまねぎ	10 g
塩	0.3 g	油揚げ	3 g	マカロニ	6 g	牛乳	1 本	おろしにんにく	0.2 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g
こしょう	0.02 g	にんじん	4 g	豚ミンチ	20 g	豚肉	40 g	サラダ油	0.5 g	ホールコーン	5 g	ホールコーン	5 g
濃口しょうゆ	1 g	ごぼう	8 g	たまねぎ	30 g	ごぼう	15 g	さとう	0.7 g	むぎ枝豆	5 g	むぎ枝豆	5 g
チキンスープ	10 g	塩	0.1 g	なす(八幡産)	20 g	エリンギ	5 g	濃口しょうゆ	1 g	ツナオムレツ	15 g	ツナオムレツ	15 g
パセリ	0.03 g	酒	1.5 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g	一味とうがらし粉	0.01 g	塩	0.7 g	塩	0.7 g
牛乳	1 本	薄口しょうゆ	2 g	サラダ油	0.5 g	たまねぎ	15 g	太もやし	30 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g
まぐろ	50 g	濃口しょうゆ	2.5 g	ガーリックパウダー	0.02 g	キムチ	15 g	小松菜	30 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g
土しょうが	1 g	けずりぶし	0.5 g	ナツメグ	0.02 g	にら	3 g	にんじん	5 g	チキンスープ	10 g	チキンスープ	10 g
酒	2 g	牛乳	1 本	オールスパイス	0.02 g	ごま油	0.2 g	ごま油	0.2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
米粉	2 g	鶏肉	10 g	ローリエ	0.02 g	塩	0.1 g	さとう	0.7 g	鶏肉	20 g	鶏肉	20 g
片栗粉	6 g	にんじん	10 g	赤ワイン	1 g	濃口しょうゆ	0.1 g	濃口しょうゆ	1 g	じゃがいも	30 g	じゃがいも	30 g
じゃがいも	30 g	小松菜	10 g	トマトチャップ	5 g	酒	0.5 g	酒	0.5 g	にんじん	15 g	にんじん	15 g
揚げ油	5 g	うずら卵	20 g	トマトピューレ	10 g	にんじん	5 g	牛乳	1 本	たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g
さとう	2 g	たまねぎ	10 g	ウスターソース	2 g	たまねぎ	30 g	鶏肉	10 g	土しょうが	1 g	土しょうが	1 g
トマトチャップ	9 g	塩	0.3 g	塩	0.6 g	油揚げ	5 g	土しょうが	1 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
ウスターソース	2 g	薄口しょうゆ	4 g	こしょう	0.02 g	じゃがいも	30 g	たまねぎ	20 g	たまねぎ	20 g	たまねぎ	20 g
豚肉	10 g	けずりぶし	3 g	デミグラスソース	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	にら	5 g	にら	5 g	にら	5 g
キャベツ	30 g	水	100 g	とろけるチーズ	15 g	八幡のみそ	9 g	太もやし	20 g	太もやし	20 g	太もやし	20 g
にんじん	10 g	白玉だんご	40 g	マインカップ	1 こ	八幡の白みそ	3 g	薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	4 g	薄口しょうゆ	4 g
たまねぎ	20 g	濃口しょうゆ	2 g	ベーコン	5 g	けずりぶし	3 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g
薄口しょうゆ	3 g	さとう	5 g	にんじん	10 g	水	100 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
けずりぶし	3 g	片栗粉	0.5 g	たまねぎ	50 g			ごま油	0.5 g	ごま油	0.5 g	ごま油	0.5 g
塩	0.5 g	水	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g			けずりぶし	3 g	けずりぶし	3 g	けずりぶし	3 g
こしょう	0.02 g			塩	0.5 g			水	100 g	水	100 g	水	100 g
水	100 g			こしょう	0.02 g								
				薄口しょうゆ	2 g								
				けずりぶし	3 g								
				水	100 g								

お月見  
献立

かみかみ  
献立


お月見(十五夜)  
収穫できた農作物に感謝を  
捧げる、昔からの風習です。  
デザートで白玉団子がつき  
ます。

※ 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。  
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

9月15日(木)	小573kcal 中714kcal	9月16日(金)	小630kcal 中737kcal	9月20日(火)	小548kcal 中675kcal	9月21日(水)	小606kcal 中748kcal	9月22日(木)	小528kcal 中648kcal	9月26日(月)	小553kcal 中681kcal
いわしのかば焼き 牛乳 小松菜と油揚げの煮物 野菜とふのすまし汁		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉の香味焼き クリームコーンのスープ		ごはん 牛乳 マーボーなす ワンタンスープ		ごはん きざみたくあん 牛乳 あじの南蛮漬け 豚汁		チキンパプリカライス 牛乳 野菜のソテー 米粉マカロニスープ		ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが もやしのごま炒め	
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	味付けパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	70 g	米	80 g
濃口しょうゆ	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	きざみたくあん	10 g	鶏肉	20 g	ゆかり	2 g
薄口しょうゆ	2 g	鶏肉	50 g	豚ミンチ	15 g	牛乳	1 本	たまねぎ	10 g	牛乳	1 本
酒	2 g	じゃがいも	30 g	ガーリックパウダー	0.05 g	あじ	1 切	にんじん	5 g	豚肉	20 g
開いわし	1 枚	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	米粉	3 g	ホールコーン	5 g	じゃがいも	80 g
片栗粉	6 g	こしょう	0.02 g	土しょうが	0.5 g	片栗粉	5 g	パプリカ	0.1 g	たまねぎ	50 g
揚げ油	4 g	白ワイン	1 g	なす(八幡産)	35 g	揚げ油	4 g	濃口しょうゆ	1 g	にんじん	20 g
濃口しょうゆ	1.5 g	ガーリックパウダー	0.02 g	にんじん	15 g	たまねぎ	20 g	塩	0.3 g	三度豆	5 g
さとう	1 g	バジル	0.02 g	たまねぎ	20 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	糸こんにゃく	20 g
酒	0.5 g	濃口しょうゆ	2 g	たけのこ(水煮)	10 g	さとう	2 g	サラダ油	0.5 g	さとう	3 g
水	1.5 g	サラダ油	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	1 g	チキンスープ	10 g	濃口しょうゆ	6 g
牛乳	1 本	ベーコン	5 g	サラダ油	1 g	酢	3 g	牛乳	1 本	みりん	1 g
小松菜	50 g	クリームコーン	20 g	八幡のみそ	3 g	水	3 g	キャベツ	30 g	けずりぶし	1 g
油揚げ	8 g	たまねぎ	20 g	トウバンジャン	0.5 g	豚肉	10 g	にんじん	10 g	水	30 g
さとう	3 g	にんじん	10 g	ごま油	0.2 g	にんじん	10 g	たまねぎ	10 g	太もやし	50 g
濃口しょうゆ	1 g	パセリ	0.03 g	塩	0.2 g	ごぼう	10 g	チキンハム	10 g	にんじん	6 g
けずりぶし	1 g	チキンスープ	6 g	濃口しょうゆ	2 g	大根	15 g	サラダ油	0.5 g	白いりごま	1.2 g
水	10 g	塩	0.4 g	さとう	0.5 g	板こんにゃく	10 g	塩	0.2 g	薄口しょうゆ	1 g
玉ふ	1 g	こしょう	0.02 g	チキンスープ	2 g	とうふ	15 g	こしょう	0.03 g	塩	0.1 g
にんじん	10 g	薄口しょうゆ	1 g	水	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	濃口しょうゆ	0.5 g	こしょう	0.02 g
えのきたけ	8 g	片栗粉	1 g	片栗粉	1 g	八幡のみそ	9 g	米粉マカロニ	5 g	ごま油	0.5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	水	100 g	鶏肉	20 g	八幡の白みそ	3 g	ベーコン	10 g		
薄口しょうゆ	3 g			にんじん	10 g	けずりぶし	3 g	にんじん	20 g		
塩	0.2 g			たまねぎ	20 g	水	100 g	たまねぎ	30 g		
けずりぶし	3 g			太もやし	20 g			パセリ(乾)	0.03 g		
水	100 g			土しょうが	1 g			塩	0.3 g		
				にら	5 g			こしょう	0.03 g		
				ワンタンの皮	5 g			チキンスープ	6 g		
				塩	0.3 g			薄口しょうゆ	2 g		
				こしょう	0.02 g			水	100 g		
				薄口しょうゆ	4 g						
				けずりぶし	3 g						
				水	100 g						

9月27日(火)	小726kcal 中873kcal	9月28日(水)	小586kcal 中742kcal	9月29日(木)	小574kcal 中708kcal	9月30日(金)	小570kcal 中680kcal
ごはん ふりかけ 牛乳 さわらの竜田揚げ たぬき汁		パエリア 牛乳 鶏肉のバーベキューソース コンソメスープ		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きのこ汁		きな粉パン 牛乳 カレー風味のスープ キャベツとコーンのソテー	
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	65 g	米	80 g	小型パン	1 こ
ちりめんじゃこ	3 g	麦	5 g	牛乳	1 本	揚げ油	5 g
系かつお	1.5 g	鶏肉	10 g	豚肉	40 g	きな粉	8 g
白いりごま	1.5 g	ベーコン	5 g	たまねぎ	60 g	上白糖	8 g
さとう	0.8 g	オリーブ油	1 g	土しょうが	1 g	塩	0.1 g
濃口しょうゆ	0.8 g	おろしにんにく	0.1 g	キャベツ	20 g	牛乳	1 本
牛乳	1 本	にんじん	5 g	濃口しょうゆ	5 g	豚肉	20 g
さわら	1 本	たまねぎ	10 g	酒	1 g	じゃがいも	30 g
小学校 50g	1 切	トマト缶詰	5 g	さとう	0.5 g	にんじん	10 g
中学校 60g	1 切	ピーマン	5 g	サラダ油	1 g	たまねぎ	30 g
濃口しょうゆ	2 g	ターメリック	0.1 g	鶏肉	10 g	カレー粉	0.2 g
酒	1 g	白ワイン	1 g	とうふ	30 g	チキンスープ	6 g
片栗粉	3 g	塩	0.8 g	にんじん	10 g	塩	0.3 g
米粉	2 g	こしょう	0.03 g	しめじ	5 g	こしょう	0.02 g
揚げ油	4 g	チキンスープ	10 g	えのきたけ	5 g	薄口しょうゆ	1 g
にんじん	10 g	牛乳	1 本	まいたけ	5 g	水	100 g
大根	15 g	鶏肉	50 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	パセリ(乾)	0.05 g
板こんにゃく	15 g	土しょうが	1 g	八幡のみそ	9 g	にんじん	10 g
油揚げ	7 g	濃口しょうゆ	3 g	八幡の白みそ	3 g	ホールコーン	10 g
さつま揚げ	10 g	酒	1 g	けずりぶし	3 g	キャベツ	50 g
えのきたけ	8 g	すりおろしりんご	5 g	水	100 g	塩	0.2 g
土しょうが	1 g	濃口しょうゆ	3 g			こしょう	0.03 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	酒	2 g			濃口しょうゆ	0.5 g
薄口しょうゆ	2 g	さとう	1 g			サラダ油	1 g
濃口しょうゆ	2 g	青ねぎ(八幡産)	3 g				
けずりぶし	2 g	土しょうが	0.5 g				
水	100 g	おろしにんにく	0.2 g				
片栗粉	1 g	レモン果汁	1 g				
		ベーコン	5 g				
		にんじん	10 g				
		たまねぎ	20 g				
		じゃがいも	30 g				
		薄口しょうゆ	3 g				
		塩	0.5 g				
		こしょう	0.02 g				
		チキンスープ	6 g				
		水	100 g				

### 今月の食育ピクトグラム




7 災害に  
そなえよう

#### 9月1日は防災の日です!

いつ起こるかもしれない災害を意識し  
非常時のための食料品を用意しておき  
ましょう。


#### ローリングストックとは?

普段の食品を少し多めに買い足して  
おき、賞味期限を考えて古いものから  
消費し、消費した分を買い足すこと  
で、常に一定量の食品が家庭内で  
備蓄される状態を保つための方法で  
す。



※今月のわくわく給食献立はありません。

まだまだ暑い日が続きます。  
こまめな水分補給を心がけましょう。



しほす  
つきい  
かゆん  
は