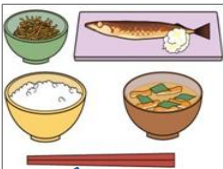


10月の予定献立表🎃

[illegible]

10月18日(火)	小615kcal 中760kcal	10月19日(水)	小616kcal 中764kcal	10月20日(木)	小565kcal 中696kcal	10月21日(金)	小555kcal 中675kcal	10月24日(月)	小570kcal 中703kcal	10月25日(火)	小693kcal 中832kcal
ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き じゃがいもの白ごまサラダ 豆腐のみそ汁		ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ		ごはん 牛乳 鶏すき焼き 小松菜の炒め物		小型パン 牛乳 ドライカレースパゲティ きゃべつとコーンのサラダ		ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 春雨サラダ		ごはん 牛乳 サバのおろし煮 さつま芋と玉ねぎのみそ汁	
食材名		食材名		食材名		食材名		食材名		食材名	
分量(g)		分量(g)		分量(g)		分量(g)		分量(g)		分量(g)	
米 80g		米 80g		米 80g		小型パン 1こ		米 80g		米 80g	
牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本		牛乳 1本	
ほっけ		豚肉		鶏肉		スパゲティ		豚肉		生鯖	
小学校 40g		ジンジャーパウダー		にんじん		牛肉ミンチ		にんじん		小学校 50g	
中学校 50g		ガーリックパウダー		たまねぎ		塩		たまねぎ		中学校 60g	
じゃがいも		濃口しょうゆ		はくさい		こしょう		じゃがいも		片栗粉	
チキンハム		片栗粉		糸こんにやく		たまねぎ		しめじ		揚げ油	
きゅうり(八幡産)		揚げ油		焼き豆腐		にんじん		突きこんにやく		濃口しょうゆ	
白すりごま		にんじん		ふ		塩		にら		みりん	
ノンエッグマヨネーズ		たまねぎ		青ねぎ(八幡産)		こしょう		おろしにんにく		さとう	
薄口しょうゆ		ピーマン		さとう		トマトチャップ		さとう		大根	
さとう		たけのこ(水煮)		濃口しょうゆ		トマトピューレ		濃口しょうゆ		さつま芋	
豆腐		トマトチャップ		酒		コリアンダー		コチュジャン		油揚げ	
小松菜		濃口しょうゆ		けずりぶし		カルダモン		トウバンジャン		たまねぎ	
油揚げ		さとう		水		赤ワイン		白すりごま		にんじん	
たまねぎ		酢		小松菜		カレー粉		サラダ油		青ねぎ(八幡産)	
にんじん		鶏肉		にんじん		ホールコーン		水		八幡のみそ	
八幡のみそ		にんじん		ちりめんじゃこ		キャベツ		はるさめ		八幡の白みそ	
八幡の白みそ		チンゲン菜		塩		にんじん		ポークハム		けずりぶし	
けずりぶし		太もやし		こしょう		きゅうり(八幡産)		キャベツ		水	
水		土しょうが		濃口しょうゆ		塩		きゅうり(八幡産)			
		塩		サラダ油		こしょう		にんじん			
		こしょう				さとう		塩			
		薄口しょうゆ				酢		ごま油			
		ごま油				サラダ油		さとう			
		けずりぶし				濃口しょうゆ		濃口しょうゆ			
		水						酢			
											
一汁二菜の和食献立です。											