



9月14日(木)	小566kcal #699kcal	9月15日(金)	小661kcal #780kcal	9月19日(火)	小559kcal #689kcal	9月20日(水)	小574kcal #708kcal	9月21日(木)	小556kcal #685kcal	9月22日(金)	小594kcal #688kcal
ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース レタス入り中華スープ		味つけコッペパン 牛乳 鶏肉の バーベキューソース クリームコーンのスープ		ごはん 牛乳 麻婆なす ワンタンスープ		ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの塩昆布炒め		パプリカピラフ 牛乳 野菜のソテー 米粉マカロニスープ		コッペパン 牛乳 鱈フライ カレー風味のスープ	
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	80g	味つけパン	1こ	米	80g	米	80g	米	80g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	鶏肉	20g	牛乳	1本
厚揚げ	50g	鶏肉	70g	豚ミンチ	25g	豚肉	20g	たまねぎ	10g	鱈肉	15g
たまねぎ	30g	土しょうが	1g	ガーリックパウダー	0.05g	じゃがいも	70g	黄パプリカ	5g	ぎざらフライ	
白ねぎ	5g	濃口しょうゆ	3g	こしょう	0.02g	たまねぎ	50g	赤パプリカ	5g	小学校 50g	1切
土しょうが	1g	酒	1g	土しょうが	0.5g	にんじん	20g	濃口しょうゆ	1g	中学校 60g	1切
トマトチップ	8g	すりおろしりんご	5g	なす	40g	三度豆	3.5g	塩	0.3g	揚げ油	4g
さとう	1.8g	濃口しょうゆ	3g	にんじん	5g	系こんにやく	20g	こしょう	0.05g	豚肉	15g
酒	1.5g	酒	2g	たまねぎ	20g	さとう	3g	サラダ油	0.5g	じゃがいも	20g
片栗粉	0.6g	さとう	1g	たけのこ(水煮)	5g	濃口しょうゆ	6g	チキンスープ	10g	にんじん	5g
チキンスープ	3g	たまねぎ	30g	青ねぎ(八幡産)	3.5g	みりん	1g	牛乳	1本	キャベツ	15g
トウバンジャン	0.5g	おろしにんにく	0.2g	サラダ油	1g	けずりぶし	1g	キャベツ	35g	カレー粉	0.2g
塩	0.3g	レモン果汁	0.5g	合わせみそ	3g	水	30g	にんじん	10g	チキンスープ	6g
こしょう	0.02g	ペーコン	5g	トウバンジャン	0.1g	きゅうり(八幡産)	40g	ホールコーン	5g	塩	0.3g
サラダ油	1g	クリームコーン	20g	ごま油	0.2g	塩	0.5g	ポークワインナー	10g	こしょう	0.02g
水	10g	たまねぎ	20g	塩	0.2g	豚肉	20g	サラダ油	0.5g	濃口しょうゆ	1g
豚肉	10g	にんじん	5g	濃口しょうゆ	2g	土しょうが	0.5g	塩	0.2g	水	100g
土しょうが	1g	じゃがいも	20g	さとう	0.5g	塩ふき昆布	2.5g	こしょう	0.03g	パセリ(乾)	0.03g
にんじん	5g	パセリ(乾)	0.03g	チキンスープ	2g	ごま油	1g	濃口しょうゆ	0.5g		
たまねぎ	20g	チキンスープ	6g	水	10g	濃口しょうゆ	0.1g	米粉マカロニ	5g		
にら	5g	塩	0.4g	片栗粉	1g			ベーコン	5g		
レタス	10g	こしょう	0.02g	鶏肉	10g			にんじん	10g		
薄口しょうゆ	4g	薄口しょうゆ	1g	にんじん	5g			たまねぎ	30g		
塩	0.3g	片栗粉	1g	たまねぎ	20g			パセリ(乾)	0.03g		
こしょう	0.02g	水	100g	太もやし	15g			塩	0.3g		
サラダ油	0.5g			土しょうが	1g			こしょう	0.03g		
ごま油	0.5g			にら	5g			チキンスープ	6g		
けずりぶし	2g			ワンタンの皮	5g			薄口しょうゆ	2g		
水	100g			塩	0.3g			水	100g		
				こしょう	0.02g						
				薄口しょうゆ	4g						
				けずりぶし	2g						
				水	100g						



今月は、Foorinの「パプリカ」という曲とのコラボで、「パプリカピラフ」の献立になります♪



9月25日(月)	小595kcal #672kcal	9月26日(火)	小582kcal #719kcal	9月27日(水)	小567kcal #728kcal	9月28日(木)	小701kcal #874kcal	9月29日(金)	小722kcal #866kcal
コーンライス 牛乳 白身魚のエスカベージュ ひよこ豆のスープ		ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き 豚汁		中華炊きこみごはん 牛乳 シュウマイとギョーザ 四川風中華スープ		鶏そぼろ丼 牛乳 月見汁 みたらし団子		コッペパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え 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)
米	75g	米	80g	米	70g	米	80g	コッペパン	1こ
ホールコーン	15g	牛乳	1本	塩	0.2g	鶏ミンチ	40g	牛乳	1本
塩	0.3g	鶏肉	50g	サラダ油	0.5g	高野豆腐	2g	鶏肉	60g
こしょう	0.02g	ちくわ	10g	青ねぎ(八幡産)	3.5g	土しょうが	0.8g	酒	0.5g
濃口しょうゆ	1g	サイコロこんにやく	10g	焼豚	10g	にんじん	10g	濃口しょうゆ	1g
チキンスープ	10g	白ねぎ	8g	干しいたけ	0.7g	サラダ油	3g	片栗粉	7g
パセリ(乾)	0.03g	さとう	2g	にんじん	10g	三度豆	5g	米粉	3g
牛乳	1本	みりん	1g	オイスターソース	2g	さとう	3g	じゃがいも	40g
白身魚角切(ホキ)	50g	濃口しょうゆ	3g	塩	0.5g	濃口しょうゆ	4g	揚げ油	10g
塩	0.3g	水	10g	こしょう	0.03g	みりん	1g	トマトチップ	12g
こしょう	0.02g	豚肉	10g	薄口しょうゆ	1g	けずりぶし	1g	ウスターソース	5g
片栗粉	8g	にんじん	5g	濃口しょうゆ	1g	水	5g	さとう	1.7g
揚げ油	5g	ごぼう	10g	チキンスープ	5g	牛乳	1本	レモン果汁	0.5g
たまねぎ	20g	大根	25g	サラダ油	1g	鶏肉	10g	パセリ(乾)	0.03g
赤パプリカ	5g	青ねぎ(八幡産)	5g	牛乳	1本	にんじん	5g	水	5g
黄パプリカ	5g	八幡のみそ	9g	野菜しゅうまい		小松菜	10g	ベーコン	5g
パセリ(乾)	0.05g	八幡の白みそ	3g	小学校 18g	1こ	うずら卵(水煮)	20g	たまねぎ	20g
塩	0.3g	けずりぶし	2g	中学校 30g	1こ	たまねぎ	10g	にんじん	5g
こしょう	0.02g	水	100g	ギョーザ		塩	0.3g	キャベツ	20g
酢	3g			小学校 17g	1こ	薄口しょうゆ	4g	ホールコーン	5g
サラダ油	1g			中学校 30g	1こ	けずりぶし	2g	三度豆	3.5g
上白糖	0.5g			揚げ油	3g	水	100g	薄口しょうゆ	3g
鶏肉	10g			鶏肉	15g	白玉だんご	40g	チキンスープ	6g
キャベツ	20g			ジンジャーパウダー	0.03g	濃口しょうゆ	2g	塩	0.5g
にんじん	5g			ガーリックパウダー	0.03g	さとう	5g	こしょう	0.02g
たまねぎ	20g			酒	1g	片栗粉	0.5g	水	100g
三度豆	3.5g			とうふ	20g	水	3g		
ひよこ豆(蒸)	10g			にんじん	5g				
トマト缶詰	30g			たけのこ(水煮)	10g				
塩	0.8g			青ねぎ(八幡産)	3.5g				
こしょう	0.02g			けずりぶし	2g				
ローリエ	0.01g			塩	0.3g				
薄口しょうゆ	2g			こしょう	0.02g				
チキンスープ	6g			ラー油	0.05g				
水	80g			薄口しょうゆ	2g				
				水	100g				



※ 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。  
 ※ 野菜は天候等により変更になる場合があります。  
 ※ パンは学年によって大きさが異なります。

食中毒に気を付けよう

迅速な調理・提供と冷却を心がけましょう。  
 菌の増殖に最適な温度と時間を与えないように、室内に食品を放置するだけで、食中毒が蔓延することがあります。また暑い日は続き、まだ暑い日が続きます。気温が高いときは、まだ暑い日が続きます。気温が高いときは、まだ暑い日が続きます。