

10月の予定献立表

10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月6日(月)		10月7日(火)										
ごはん 牛乳 プルコギ ワンタンスープ		チャーハン 牛乳 チンゲン菜のスープ 大学芋		黒糖コッペパン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め コンソメスープ		ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 月見汁		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 小松菜の炒め物 ※学校により、サラダになります。										
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	70 g	黒糖パン	1 こ	米	80 g	米	80 g									
牛乳	1 本	焼豚	10 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本									
豚肉	30 g	たまねぎ	15 g	豚肉	40 g	塩鮭		豚ミンチ	20 g									
濃口しょうゆ	0.5 g	にんじん	5 g	たまねぎ	50 g	小学校 50g	1 切	にんじん	10 g									
みりん	1 g	サラダ油	1 g	にんじん	10 g	中学校 60g	1 切	たまねぎ	30 g									
おろしにんにく	0.1 g	オイスターソース	2 g	しめじ	5 g	サラダ油	0.3 g	たけのこ(水煮)	10 g									
ごま油	0.3 g	塩	0.5 g	サラダ油	0.5 g	にんじん	10 g	とうふ	100 g									
キャベツ	40 g	こしょう	0.03 g	塩	0.2 g	小松菜	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g									
たまねぎ	30 g	薄口しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	10 g	さとう	1 g									
にんじん	15 g	濃口しょうゆ	1 g	ジンジャーパウダー	0.02 g	鶏肉	10 g	赤みそ	3 g									
にら	5 g	チキンスープ	10 g	ガーリックパウダー	0.02 g	うずら卵(水煮)	20 g	酒	2 g									
さとう	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	トマトケチャップ	8 g	塩	0.3 g	塩	0.5 g									
濃口しょうゆ	3 g	牛乳	1 本	ウスターソース	3 g	薄口しょうゆ	4 g	濃口しょうゆ	3 g									
コチュジャン	1 g	チンゲン菜	20 g	さとう	0.5 g	けずりぶし	2 g	ジンジャーパウダー	0.05 g									
おろしにんにく	0.2 g	たまねぎ	20 g	濃口しょうゆ	1 g	水	100 g	ガーリックパウダー	0.05 g									
サラダ油	1 g	にんじん	10 g	ベニゴシ	5 g	お月見献立 												
鶏肉	15 g	豚肉	10 g	にんじん	10 g													
にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g	たまねぎ	20 g													
たまねぎ	20 g	塩	0.5 g	じゃがいも	30 g													
太もやし	20 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g													
土しょうが	0.5 g	けずりぶし	2 g	塩	0.5 g													
にら	5 g	水	100 g	こしょう	0.02 g													
ワンタンの皮	5 g	ぎつまいも	50 g	チキンスープ	6 g													
塩	0.3 g	揚げ油	6 g	水	100 g													
こしょう	0.02 g	さとう	8 g															
薄口しょうゆ	4 g	みりん	2 g															
けずりぶし	2 g	濃口しょうゆ	2 g															
水	100 g	水	2 g															
10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)		10月14日(火)		10月15日(水)										
鶏そぼろ丼 牛乳 豚汁		ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 えのきとわかめのすまし汁		ポークカレー 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ		発芽玄米入りごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え 根菜汁		ごはん 牛乳 さばの煮つけ 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)									
米	80 g	米	80 g	米	74 g	米	75 g	米	80 g									
鶏ミンチ	40 g	牛乳	1 本	麦	6 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本									
高野豆腐	2 g	鶏肉	60 g	豚肉	20 g	牛乳	1 本	至鯖										
土しょうが	0.8 g	板こんにゃく	30 g	塩	0.3 g	鶏肉	60 g	小学校 50g	1 切									
にんじん	15 g	たまねぎ	30 g	こしょう	0.04 g	酒	0.5 g	中学校 60g	1 切									
サラダ油	3 g	にんじん	5 g	サラダ油	1 g	濃口しょうゆ	1 g	土しょうが	1 g									
三度豆	10 g	土しょうが	0.3 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	片栗粉	7 g	さとう	6 g									
さとう	3 g	酒	1 g	ガーリックパウダー	0.04 g	米粉	3 g	酒	1 g									
濃口しょうゆ	4 g	酢	2 g	たまねぎ	60 g	じゃがいも	30 g	みりん	2 g									
みりん	1 g	濃口しょうゆ	3.5 g	じゃがいも	50 g	揚げ油	13 g	濃口しょうゆ	6 g									
けずりぶし	1 g	さとう	2 g	にんじん	20 g	トマトケチャップ	12 g	水	10 g									
水	5 g	みりん	1 g	マーガリン	6 g	ウスターソース	5 g	たまねぎ	30 g									
牛乳	1 本	水	3 g	小麦粉	6 g	さとう	1.7 g	小松菜	10 g									
豚肉	10 g	にんじん	10 g	ペーストチャツネ	1.5 g	レモン果汁	0.5 g	油揚げ	5 g									
油揚げ	5 g	えのきたけ	10 g	塩	0.8 g	パセリ(乾)	0.01 g	にんじん	5 g									
にんじん	10 g	とうふ	30 g	こしょう	0.02 g	水	5 g	太もやし	10 g									
ごぼう	10 g	カットわかめ	0.3 g	オールスパイス	0.02 g	豚肉	10 g	八幡のみそ	9 g									
大根	15 g	青ねぎ	5 g	赤ワイン	2 g	にんじん	10 g	八幡の白みそ	3 g									
板こんにゃく	10 g	薄口しょうゆ	3 g	トマトケチャップ	2 g	ごぼう	10 g	けずりぶし	2 g									
青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.2 g	ウスターソース	1 g	板こんにゃく	15 g	水	100 g									
八幡のみそ	9 g	けずりぶし	2 g	カレー粉	0.5 g	さといも	20 g											
八幡の白みそ	3 g	水	100 g	カルダモン	0.01 g	青ねぎ(八幡産)	5 g											
けずりぶし	2 g			コリアンダー	0.01 g	塩	0.5 g											
水	100 g			ローリエ	0.01 g	薄口しょうゆ	3 g											
				チキンスープ	4 g	けずりぶし	2 g											
				水	80 g	水	100 g											
				牛乳	1 本	かみかみ献立 												
				カットゼリーぶどう味	30 g													
				パイン(缶)	20 g													
				黄桃(缶)	30 g													
※ 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。								10月の平均栄養量 <table><tr><th>区分</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>606kcal</td><td>744kcal</td></tr><tr><td>たんばく質</td><td>25.2g</td><td>30.9g</td></tr></table>		区分	小学校	中学校	エネルギー	606kcal	744kcal	たんばく質	25.2g	30.9g
区分	小学校	中学校																
エネルギー	606kcal	744kcal																
たんばく質	25.2g	30.9g																

10月16日(木)		10月17日(金)		10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)	
さつま芋ご飯 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め すまし汁		小型パン 牛乳 ミートスパゲティ じゃがいものスープ		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの 担々スープ		ごはん 牛乳 鶏肉のみかん照り焼き 沢煮わん		ごはん 牛乳 シイラの塩焼き 三度豆のごまあえ 切干大根のみそ汁		ゆかりご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目汁	
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)	食材名	分量(g)
米	65 g	小型パン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
さつまいも	25 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	ゆかり	2 g
酒	1 g	スパゲティ	25 g	豚肉	30 g	鶏肉	1 切	シイラ二塩	1 切	牛乳	1 本
塩	0.5 g	牛肉ミンチ	30 g	キャベツ	50 g	小学校 60g	1 切	小学校 40g	1 切	ちくわ	1 本
牛乳	1 本	サラダ油	0.5 g	にんじん	15 g	中学校 70g	1 切	中学校 50g	1 切	青のり	0.15 g
豚肉	40 g	塩	0.3 g	たまねぎ	20 g	酒	1 g	三度豆	30 g	小麦粉	5 g
たまねぎ	30 g	こしょう	0.02 g	太もやし	10 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	2 g	水	2 g
キャベツ	40 g	ナツメグ	0.02 g	おろしにんにく	0.1 g	濃口しょうゆ	1 g	さとう	0.5 g	揚げ油	9 g
土しょうが	1 g	オールスパイス	0.02 g	塩	0.3 g	濃口しょうゆ	3 g	白すりごま	1 g	鶏肉	15 g
おろしにんにく	0.1 g	たまねぎ	60 g	こしょう	0.02 g	マーマレード	10 g	切干大根	3 g	土しょうが	0.5 g
酒	2 g	にんじん	20 g	濃口しょうゆ	2 g	水	2 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
塩麴	10 g	トマトケチャップ	8 g	オイスターソース	1 g	豚肉	10 g	油揚げ	5 g	たまねぎ	20 g
濃口しょうゆ	1.5 g	トマトピューレ	6 g	サラダ油	1 g	油揚げ	5 g	青ねぎ(八幡産)	7 g	青ねぎ	5 g
サラダ油	3 g	ウスターソース	2 g	豚ミンチ	10 g	大根	20 g	八幡のみそ	9 g	太もやし	15 g
片栗粉	0.5 g	赤ワイン	2 g	鶏ミンチ	10 g	にんじん	10 g	八幡の白みそ	3 g	薄口しょうゆ	4 g
玉ふ	1 g	じゃがいも	30 g	おろしにんにく	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	けずりぶし	2 g	塩	0.3 g
とうふ	30 g	にんじん	10 g	土しょうが	0.5 g	ごぼう	10 g	水	100 g	こしょう	0.02 g
にんじん	5 g	ホールコーン	8 g	酒	0.6 g	けずりぶし	2 g	【シイラ】 大型の魚で、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれます。 淡白な白身で、フライやムニエルなどの調理法で親しまれています。			
青ねぎ	3 g	三度豆	5 g	トウバンジャン	0.06 g	塩	0.5 g				
薄口しょうゆ	3 g	鶏肉	15 g	サラダ油	0.5 g	薄口しょうゆ	2 g	~わくわく給食~ 10月は、木津川市のおすすめレシピ、「鶏肉のみかん照り焼き」です。			
塩	0.2 g	薄口しょうゆ	3 g	合わせみそ	4.5 g	みりん	0.5 g				
けずりぶし	2 g	塩	0.4 g	さとう	0.4 g	水	100 g				
水	100 g	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	2 g						
		チキンスープ	8 g	薄口しょうゆ	0.5 g						
		水	100 g	酒	0.6 g						
				塩	0.1 g						
				ホールコーン	3 g						
				チンゲン菜	20 g						
				普通春雨	3 g						
				白ねぎ	5 g						
				太もやし	15 g						
				にんじん	7 g						
				白すりごま	1 g						
				けずりぶし	1.3 g						
				水	100 g						