

9月11日(木)		9月12日(金)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)	
ごはん 牛乳 カレーうどん ゴーヤチャンプルー		コーンライス 牛乳 鶏肉のレモン風味焼き ABCスープ		ごはん 牛乳 高島とんちゃん しめじとわかめのすまし汁		ごはん 牛乳 魚の三色野菜あんかけ じゃがいものみそ汁		発芽玄米入りごはん 牛乳 かみかみ豚キムチ たぬき汁		味つけコッペパン 牛乳 ツナとポテトのグラタン 豆と野菜のスープ	
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	65 g	米	70 g	米	80 g	米	80 g	米	75 g	味付けパン	1 こ
牛乳	1 本	ホールコーン	15 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本
うどん	70 g	塩	0.3 g	鶏肉	60 g	あじ(小学校40g)	1 切	牛乳	1 本	たまねぎ	40 g
牛肉	10 g	こしょう	0.02 g	赤みそ	6 g	あじ(中学校50g)	1 切	豚肉	40 g	ツナノンオイル	12 g
油揚げ	8 g	薄口しょうゆ	1 g	みりん	2 g	片栗粉	10 g	ごぼう	15 g	じゃがいも	60 g
たまねぎ	20 g	オリーブ油	1 g	濃口しょうゆ	2 g	揚げ油	4 g	エリンギ	5 g	パセリ(乾)	0.03 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	チキンスープ	10 g	さとう	1 g	たまねぎ	15 g	にんじん	5 g	マーガリン	2 g
にんじん	10 g	パセリ(乾)	0.03 g	酒	3 g	ピーマン	1.5 g	たまねぎ	15 g	生クリーム	8 g
濃口しょうゆ	6 g	牛乳	1 本	キャベツ	30 g	赤パプリカ	2 g	キムチ(ノアルゲン)	15 g	塩	0.3 g
さとう	0.6 g	鶏肉(小学校60g)	1 切	たまねぎ	30 g	黄パプリカ	2 g	にら	3 g	こしょう	0.03 g
カレー粉	0.5 g	鶏肉(中学校70g)	1 切	にんじん	20 g	サラダ油	0.5 g	ごま油	0.2 g	米粉	1 g
片栗粉	2 g	塩	0.1 g	サラダ油	1 g	濃口しょうゆ	3 g	塩	0.1 g	とろけるチーズ	10 g
けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g	片栗粉	1 g	さとう	1 g	トウバンジャン	0.2 g	マフィンカップ	1 こ
水	80 g	おろしにんにく	0.1 g	油揚げ	5 g	みりん	1 g	濃口しょうゆ	1 g	豚肉	10 g
にがうり	15 g	レモン果汁	2 g	にんじん	5 g	酒	1 g	にんじん	0.5 g	にんじん	10 g
厚揚げ	20 g	オリーブ油	0.5 g	カットわかめ	0.4 g	酢	1 g	板こんにゃく	15 g	たまねぎ	20 g
豚肉	15 g	ベーコン	5 g	カットしめじ	10 g	片栗粉	1 g	大根	15 g	キャベツ	30 g
たまねぎ	35 g	にんじん	10 g	かまぼこ	10 g	にんじん	5 g	板こんにゃく	15 g	大豆(蒸)	10 g
にんじん	10 g	たまねぎ	25 g	塩	0.2 g	たまねぎ	20 g	油揚げ	7 g	薄口しょうゆ	3 g
塩	0.2 g	ABCマカロニ	5 g	薄口しょうゆ	3 g	油揚げ	5 g	さつま揚げ	10 g	けずりぶし	2 g
こしょう	0.01 g	塩	0.4 g	けずりぶし	3 g	じゃがいも	20 g	えのきたけ	8 g	塩	0.5 g
薄口しょうゆ	2 g	こしょう	0.03 g	水	100 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	土しょうが	0.5 g	こしょう	0.02 g
サラダ油	0.5 g	薄口しょうゆ	2 g			八幡のみそ	9 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	水	100 g
		チキンスープ	8 g			八幡の白みそ	3 g	薄口しょうゆ	2 g		
		水	100 g			けずりぶし	2 g	濃口しょうゆ	1 g		
		パセリ(乾)	0.03 g			水	100 g	けずりぶし	2 g		
								煮干し	1 g		
								塩	0.4 g		
								水	100 g		
								片栗粉	1 g		

かみかみ献立

かみかみ献立は、適度な歯応えのある食材を使って、自然とよく噛める工夫がされたメニューです。しっかり噛んで、おいしく健康に！

9月22日(月)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)		9月29日(月)		9月30日(火)	
ごはん 牛乳 しらたきのチャップチェ トック入りスープ		ごはん 牛乳 ホルモン揚げ けんちん汁		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 小松菜の味噌汁 ピーマンとちくわの炒め物		コッペパン 牛乳 クリームシチュー 玉ねぎとウィンナーの ケチャップ炒め		中華丼 牛乳 わかめスープ		ごはん 牛乳 肉じゃが もずくの炒め物	
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	80 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	豚肉	20 g	牛乳	1 本
牛肉	10 g	ちくわ	50 g	塩鯖(小学校50g)	1 切	鶏肉	30 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	豚肉	20 g
おろしにんにく	0.5 g	小麦粉	7 g	塩鯖(中学校60g)	1 切	じゃがいも	50 g	ガーリックパウダー	0.05 g	にんじん	15 g
酒	2 g	水	7 g	サラダ油	0.3 g	たまねぎ	40 g	塩	0.5 g	たまねぎ	50 g
ごま油	1 g	パン粉	12 g	たまねぎ	20 g	にんじん	20 g	こしょう	0.03 g	糸こんにゃく	20 g
糸こんにゃく	30 g	揚げ油	8 g	小松菜	10 g	コーンクリーム	20 g	キャベツ	30 g	じゃがいも	70 g
にんじん	5 g	さとう	1.5 g	にんじん	5 g	ダイスチーズ	8 g	うずら卵(水煮)	20 g	三度豆	5 g
たまねぎ	10 g	酒	0.5 g	八幡のみそ	9 g	牛乳	20 g	たまねぎ	20 g	さとう	3 g
にら	5 g	みりん	1.5 g	八幡の白みそ	3 g	マーガリン	4 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	6 g
濃口しょうゆ	5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	けずりぶし	2 g	小麦粉	4 g	太もやし	15 g	みりん	1 g
酒	5 g	ウスターソース	4 g	水	100 g	塩	0.7 g	チンゲン菜	10 g	けずりぶし	1 g
さとう	2.5 g	水	3 g	ピーマン	20 g	こしょう	0.03 g	サラダ油	1 g	水	30 g
コチュジャン	1 g	鶏肉	10 g	突きこんにゃく	20 g	チキンスープ	4 g	さとう	1 g	もずく	20 g
塩	0.1 g	にんじん	10 g	ちくわ	10 g	水	80 g	酒	1 g	豚ミンチ	10 g
こしょう	0.02 g	ごぼう	10 g	酒	1.5 g	パセリ(乾)	0.03 g	濃口しょうゆ	4 g	にんじん	10 g
白いりごま	0.5 g	板こんにゃく	15 g	さとう	1.5 g	ポークウィンナー	20 g	オイスターソース	1 g	たまねぎ	10 g
鶏肉	10 g	とうふ	20 g	濃口しょうゆ	4 g	たまねぎ	30 g	水	30 g	ピーマン	3 g
にんじん	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	サラダ油	1.5 g	キャベツ	10 g	片栗粉	2 g	ホールコーン	5 g
たまねぎ	20 g	薄口しょうゆ	3 g			ホールコーン	5 g	牛乳	1 本	サラダ油	0.3 g
太もやし	15 g	塩	0.5 g			トマトケチャップ	10 g	カットわかめ	0.5 g	濃口しょうゆ	3 g
トック(米粉)	15 g	けずりぶし	3 g			トマトピューレ	7 g	たまねぎ	20 g	みりん	1.5 g
チンゲン菜	15 g	水	80 g			おろしにんにく	0.1 g	にんじん	10 g	さとう	0.7 g
土しょうが	0.5 g					サラダ油	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	酒	0.5 g
塩	0.5 g							塩	0.4 g	土しょうが	0.3 g
こしょう	0.02 g							こしょう	0.02 g	片栗粉	0.3 g
薄口しょうゆ	2 g							薄口しょうゆ	3 g	水	40 g
けずりぶし	2 g							けずりぶし	2 g		
水	100 g							水	100 g		

八幡食育の日

一汁二菜の和食献立です。

※ 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。