

8,9月の予定献立表



8月28日(金)		8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		
きな粉パン 牛乳 野菜のスープ煮 カラフルソテー (カラフルサラダ)		ポークカレー【小麦】 牛乳 フルーツ白玉		ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン にらスープ		ごはん 牛乳 さばの煮つけ 豚汁		ごはん 牛乳 チンジャオロース わかたまスープ【卵】		
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)	
小型パン	1こ	米	74 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	
揚げ油	3 g	麦	6 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	
きな粉	7 g	豚肉	20 g	鶏肉	70 g	生鯖	1 切	豚肉	40 g	
上白糖	7 g	塩	0.3 g	酒	1 g	土しろうが	1 g	塩	0.1 g	
塩	0.1 g	こしょう	0.04 g	塩	0.1 g	さとう	6 g	こしょう	0.03 g	
牛乳	1 本	サラダ油	1 g	こしょう	0.01 g	酒	1 g	にんじん	15 g	
ポークグラタン	25 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	片栗粉	6 g	みりん	2 g	たけのこ(水煮)	15 g	
たまねぎ	40 g	ガーリックパウダー	0.04 g	米粉	3 g	濃口しょうゆ	6 g	ピーマン	5 g	
にんじん	15 g	たまねぎ	60 g	揚げ油	7 g	水	10 g	土しろうが	1 g	
キャベツ	30 g	じゃがいも	50 g	コチュジャン	3 g	豚肉	15 g	おろしにんにく	0.5 g	
じゃがいも	20 g	にんじん	20 g	トマトケチャップ	3.5 g	油揚げ	5 g	酒	2 g	
塩	0.6 g	マーガリン	6 g	濃口しょうゆ	2.5 g	にんじん	8 g	さとう	2 g	
こしょう	0.02 g	小麦粉	6 g	みりん	2 g	ごぼう	10 g	濃口しょうゆ	5 g	
チキンスープ	6 g	ペーストチャツネ	1.5 g	さとう	1 g	だいこん	20 g	オイスターソース	1 g	
ローリエ	0.01 g	塩	0.8 g	おろしにんにく	0.2 g	板こんにゃく	10 g	サラダ油	5 g	
水	50 g	こしょう	0.02 g	白いりごま	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	片栗粉	0.5 g	
ビーツゴロハム(チキン)	15 g	オールスパイス	0.02 g	豚肉	10 g	八幡のみそ	9 g	水	0.5 g	
ホールコーン	15 g	赤ワイン	2 g	にんじん	8 g	八幡の白みそ	3 g	液卵	30 g	
むき枝豆	10 g	トマトケチャップ	2 g	たまねぎ	25 g	けずりぶし	2 g	カットわかめ	0.4 g	
にんじん	10 g	とんかつソース	1 g	太もやし	15 g	水	100 g	鶏肉	10 g	
塩	0.1 g	ウスターソース	1 g	にら	5 g			たまねぎ	20 g	
こしょう	0.02 g	カレー粉	0.5 g	塩	0.4 g			にんじん	8 g	
サラダ油	1 g	カルダモン	0.01 g	こしょう	0.02 g			青ねぎ(八幡産)	5 g	
ビーツゴロハム(チキン)	15 g	コリアンダー	0.01 g	薄口しょうゆ	3 g			塩	0.4 g	
ホールコーン	15 g	ローリエ	0.01 g	チキンスープ	8 g			こしょう	0.02 g	
むき枝豆	10 g	チキンスープ	4 g	水	100 g			薄口しょうゆ	3 g	
にんじん	10 g	水	80 g					片栗粉	0.5 g	
塩	0.2 g	牛乳	1 本			8, 9 月の平均栄養量			けずりぶし	2 g
こしょう	0.02 g	白玉だんご	20 g			区分	小学校	中学校	水	100 g
サラダ油	1 g	うんしゅうみかん(缶)	20 g			エネルギー	612kcal	748kcal		
酢	1 g	パインアップル(缶)	20 g			たんぱく質	26.6g	32g		
さとう	0.2 g	黄桃(缶)	20 g							
※学校により、カラフルソテーまたはカラフルサラダになります。										

9月4日(金)		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)	
味つけコッペパン 牛乳 ムサカ(なすのミートグラタン) 【乳・小麦】 ひよこ豆のスープ		ごはん のり佃煮 牛乳 肉団子のスープ煮 にんじんのしりしり		ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが キャベツとささみのごま炒め (キャベツとささみのごま和え)		ごはん 牛乳 白身魚の三色野菜あんかけ 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)
味付けパン	1こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	減塩のり佃煮	1 袋	牛乳	1 本	牛乳	1 本
マカロニ	6 g	牛乳	1 本	豚肉	30 g	白身魚(ホキ)	70 g
牛ミンチ	15 g	豚ミンチ	25 g	にんじん	15 g	塩	0.2 g
豚ミンチ	20 g	鶏ミンチ	25 g	たまねぎ	50 g	こしょう	0.02 g
たまねぎ	30 g	青ねぎ	2 g	じゃがいも	65 g	片栗粉	5 g
なす	15 g	土しろうが	0.5 g	しめじ	5 g	米粉	3 g
にんじん	5 g	塩	0.1 g	突きこんにゃく	10 g	揚げ油	7 g
サラダ油	0.5 g	こしょう	0.02 g	にら	5 g	たまねぎ	15 g
ガーリックパウダー	0.02 g	酒	0.5 g	おろしにんにく	0.5 g	赤パプリカ	2 g
ナツメグ	0.02 g	濃口しょうゆ	1 g	さとう	2 g	黄パプリカ	2 g
オールスパイス	0.02 g	片栗粉	3 g	濃口しょうゆ	7 g	サラダ油	0.5 g
ローリエ	0.02 g	緑豆春雨	6 g	コチュジャン	1.2 g	濃口しょうゆ	3 g
赤ワイン	1 g	にんじん	5 g	トウバンジャン	0.1 g	さとう	1 g
トマトケチャップ	5 g	チンゲンサイ	8 g	サラダ油	0.3 g	みりん	1 g
トマトピューレ	10 g	キャベツ	15 g	水	30 g	酒	1 g
ウスターソース	2 g	薄口しょうゆ	3 g	鶏ささみブレイク	10 g	酢	1 g
塩	0.5 g	塩	0.3 g	キャベツ	40 g	片栗粉	0.5 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	にんじん	8 g	水	5 g
デミグラスソース	3 g	けずりぶし	2 g	塩こんぶ	1 g	たまねぎ	20 g
とろけるチーズ	8 g	水	100 g	濃口しょうゆ	0.5 g	小松菜	12 g
ベーコン	5 g	にんじん	30 g	白いりごま	0.5 g	油揚げ	5 g
にんじん	10 g	ツナオイル漬け	25 g	ごま油	0.3 g	にんじん	10 g
たまねぎ	25 g	さとう	0.5 g	鶏ささみブレイク	10 g	八幡のみそ	9 g
三度豆	5 g	薄口しょうゆ	1 g	キャベツ	40 g	八幡の白みそ	3 g
ひよこ豆(蒸)	15 g	酒	2 g	にんじん	8 g	けずりぶし	2 g
薄口しょうゆ	3 g	塩	0.1 g	塩こんぶ	1 g	水	100 g
塩	0.4 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	0.3 g		
こしょう	0.02 g	サラダ油	0.3 g	白いりごま	0.5 g		
パセリ(乾)	0.02 g			ごま油	0.5 g		
チキンスープ	8 g						
水	100 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。				※学校により、キャベツとささみのごま炒めまたはキャベツとささみのごま和えになります。			

9月のわくわく給食
「ギリシャ」の料理
ムサカです。



ムサカは、ギリシャやバルカン半島で親しまれている家庭料理です。薄切りにしたなすやじゃがいもを重ね、ミートソースを挟み、その上からベシチャメルソースをかけてオーブンで焼き上げます。ラザニアのような層構造で、しっとりとした食感とチーズの香ばしさが特徴です。



わくわく給食「ギリシャ」

9月10日(木)		9月11日(金)		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)	
ごはん 牛乳 やきビーフン【いか】 五目汁		パエリア 牛乳 米粉マカロニスープ キャベツとコーンのソテー (きやべつとコーンのサラダ)		麻婆どんぶり 牛乳 チンゲン菜の炒め物 (チンゲン菜の和え物) くだもの(冷凍みかん)		ごはん 牛乳 鶏肉のおろしポン酢かけ なめこのみそ汁		ごはん 牛乳 八宝菜【卵】 シュウマイとギョーザ【小麦】		ごはん 牛乳 鰯の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 かまぼこのすまし汁	
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	80 g	米	70 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	麦	5 g	とうふ	80 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
ビーフン(米粉)	8 g	鶏肉	10 g	豚ミンチ	20 g	鶏肉	1 切	豚肉	30 g	鰯の塩こうじ漬け	1 切
豚ミンチ	15 g	ベーコン	5 g	にんじん	5 g	塩	0.2 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	サラダ油	0.3 g
いか	20 g	オリーブ油	1 g	たまねぎ	20 g	こしょう	0.02 g	ガーリックパウダー	0.05 g	芋じひじき	2.5 g
サラダ油	1 g	おろしにんにく	0.1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	だいこん	20 g	塩	0.5 g	にんじん	5 g
にんじん	10 g	にんじん	5 g	たけのこ(水煮)	10 g	濃口しょうゆ	5 g	こしょう	0.03 g	油揚げ	5 g
たまねぎ	20 g	たまねぎ	10 g	赤みそ	2 g	酒	1 g	キャベツ	50 g	三度豆	3 g
キャベツ	35 g	トマト缶詰	5 g	合わせみそ	1 g	さとう	3 g	うずら卵	25 g	サラダ油	0.5 g
土しょうが	0.5 g	ピーマン	3 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	酢	2 g	たまねぎ	30 g	さとう	1.5 g
おろしにんにく	0.2 g	ターメリック	0.2 g	ガーリックパウダー	0.04 g	けずりぶし	0.1 g	にんじん	15 g	濃口しょうゆ	3 g
こしょう	0.03 g	白ワイン	1 g	トウバンジャン	0.1 g	水	5 g	たけのこ(水煮)	15 g	みりん	1 g
塩	0.2 g	塩	0.5 g	酒	2 g	なめこ	10 g	チンゲンサイ	10 g	けずりぶし	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.03 g	片栗粉	1.5 g	油揚げ	6 g	サラダ油	1 g	水	20 g
ごま油	0.2 g	チキンスープ	10 g	ごま油	0.5 g	たまねぎ	25 g	オイスターソース	1 g	かまぼこ	10 g
鶏肉	10 g	牛乳	1 本	塩	0.2 g	にんじん	8 g	さとう	1 g	たまねぎ	25 g
土しょうが	0.5 g	ポテトウインナー	15 g	濃口しょうゆ	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	酒	1 g	カットわかめ	0.3 g
にんじん	10 g	にんじん	8 g	さとう	1 g	八幡のみそ	9 g	濃口しょうゆ	4 g	にんじん	10 g
たまねぎ	20 g	たまねぎ	30 g	水	15 g	八幡の白みそ	3 g	片栗粉	2 g	カットえのき	7 g
太もやし	15 g	三度豆	5 g	牛乳	1 本	けずりぶし	2 g	水	30 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
にら	5 g	米粉マカロニ	8 g	ピッコロハム(チキン)	10 g	水	100 g	野菜じゅうまい	1 こ	塩	0.4 g
薄口しょうゆ	4 g	塩	0.4 g	チンゲンサイ	15 g			ギョーザ	1 こ	薄口しょうゆ	3 g
塩	0.3 g	こしょう	0.03 g	キャベツ	30 g			揚げ油	3 g	だしこんぶ	0.3 g
こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	2 g	にんじん	5 g					けずりぶし	1.5 g
けずりぶし	2 g	チキンスープ	8 g	塩	0.1 g					水	100 g
水	100 g	水	100 g	こしょう	0.02 g						
		だんご	5 g	濃口しょうゆ	1 g						
		ホールコーン	10 g	サラダ油	0.5 g						
		キャベツ	45 g	ピッコロハム(チキン)	10 g						
		塩	0.2 g	チンゲンサイ	15 g						
		こしょう	0.03 g	キャベツ	30 g						
		濃口しょうゆ	0.5 g	にんじん	5 g						
		サラダ油	0.5 g	酢	2 g						
		だんご	5 g	サラダ油	1 g						
		キャベツ	45 g	濃口しょうゆ	1.5 g						
		ホールコーン	10 g	塩	0.1 g						
		塩	0.2 g	こしょう	0.02 g						
		こしょう	0.02 g	さとう	0.5 g						
		さとう	0.3 g	冷凍みかん	1 こ						
		濃口しょうゆ	1 g								
		酢	2 g								
		サラダ油	1 g								
		※学校により、キャベツとコーンのソテーまたは きやべつとコーンのサラダになります。		※学校により、チンゲン菜の炒め物または チンゲン菜の和え物になります。							

9月18日(金)		9月24日(木)		9月25日(金)		9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)	
コッペパン いちごジャム 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ベジタブルスープ		鶏そぼろ丼 牛乳 塩こうじ汁 みたらし団子		セルフドッグ 牛乳 豆乳入りコーンチャウダー		ごはん 牛乳 スタミナ炒め じゃがいものみそ汁		ごはん 牛乳 鶏肉のみそだれがけ 切干大根の煮つけ 豆腐のすまし汁		発芽玄米入りごはん 茎わかめの佃煮 牛乳 あじのさらさあげ 根菜汁	
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)
コッペパン	1 こ	米	80 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	75 g
いちごジャム	1 こ	鶏ミンチ	40 g	ロングウインナー	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	発芽玄米	5 g
牛乳	1 本	高野豆腐	3 g	キャベツ	40 g	豚肉	40 g	鶏肉	1 切	茎わかめ(乾燥)	0.6 g
豚肉	40 g	土しょうが	0.8 g	サラダ油	0.5 g	おろしにんにく	0.5 g	濃口しょうゆ	1 g	ちりめんじゃこ	4 g
たまねぎ	50 g	にんじん	15 g	カレー粉	0.2 g	サラダ油	0.5 g	酒	1 g	サラダ油	0.2 g
にんじん	10 g	サラダ油	3 g	塩	0.2 g	塩	0.4 g	合わせみそ	3.5 g	酒	2 g
しめじ	5 g	三度豆	10 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.02 g	さとう	2.5 g	さとう	1 g
サラダ油	0.5 g	さとう	3 g	トマトケチャップ	1 袋	さとう	0.5 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	1.2 g
塩	0.2 g	濃口しょうゆ	4 g	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	0.5 g	みりん	1 g	牛乳	1 本
こしょう	0.02 g	みりん	1 g	ベーコン	10 g	たまねぎ	15 g	片栗粉	0.1 g	おじ	1 切
ジンジャーパウダー	0.02 g	けずりぶし	1 g	じゃがいも	30 g	キャベツ	40 g	水	0.1 g	濃口しょうゆ	2 g
ガーリックパウダー	0.02 g	水	5 g	たまねぎ	40 g	にんじん	8 g	切干天根	4 g	酒	1 g
トマトケチャップ	8 g	牛乳	1 本	にんじん	15 g	にら	5 g	豚肉	10 g	土しょうが	0.5 g
ウスターソース	3 g	豚肉	15 g	コーンクリーム	20 g	オイスターソース	1 g	油揚げ	3 g	カレー粉	0.3 g
さとう	0.5 g	たまねぎ	20 g	ホールコーン	10 g	塩	0.1 g	にんじん	5 g	片栗粉	3 g
濃口しょうゆ	1 g	えのき	8 g	マーガリン	3 g	こしょう	0.02 g	三度豆	3 g	米粉	2 g
鶏肉	10 g	にんじん	8 g	米粉	4 g	濃口しょうゆ	2 g	さとう	1 g	揚げ油	5 g
たまねぎ	25 g	キャベツ	15 g	豆乳	20 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	2 g	豚肉	15 g
にんじん	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.4 g	じゃがいも	25 g	酒	1 g	にんじん	10 g
ホールコーン	10 g	塩麹	6 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	20 g	けずりぶし	0.4 g	ごぼう	10 g
三度豆	5 g	塩	0.2 g	チキンスープ	8 g	油揚げ	5 g	水	15 g	板こんにゃく	10 g
薄口しょうゆ	3 g	薄口しょうゆ	2 g	水	80 g	にんじん	8 g	どうぶ	20 g	さといも	15 g
塩	0.4 g	けずりぶし	2 g			青ねぎ(八幡産)	5 g	にんじん	8 g	塩	0.4 g
こしょう	0.02 g	水	100 g			八幡のみそ	9 g	たまねぎ	20 g	薄口しょうゆ	3 g
チキンスープ	8 g	百玉だんご	30 g			八幡の白みそ	3 g	えのき	8 g	けずりぶし	2 g
水	100 g	濃口しょうゆ	2 g			けずりぶし	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	水	100 g
		さとう	5 g			水	100 g	塩	0.3 g		
		片栗粉	0.5 g					薄口しょうゆ	4 g		
		水	15 g					けずりぶし	2 g		
								水	100 g		

ハ
幡
食
育
の
日

「一汁二菜」の
和食献立です。

お
月
見
献
立

か
み
か
み
献
立



