



予定献立表

10月1日(木)		10月2日(金)		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		
ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 海藻サラダ		黒糖コッペパン 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き ジュリアンスープ		ごはん 牛乳 けいちゃん 五目汁		キムタクごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 えのきのすまし汁		三色丼【卵】 牛乳 いものこ汁		
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	黒糖パン	1 本	米	80 g	米	70 g	米	80 g	
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	ベーコン	7 g	ツナノンオイル	40 g	
豚肉	20 g	生鮭	50 g	鶏肉	60 g	キムチ(ノンアレルギー)	12 g	土しょうが	0.5 g	
にんじん	15 g	にんじん	10 g	赤みそ	3 g	刻みたくあん	12 g	さとう	3 g	
たまねぎ	50 g	たまねぎ	20 g	合わせみそ	2 g	薄口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	4 g	
じゃがいも	70 g	しめじ	5 g	みりん	0.8 g	牛乳	1 本	みりん	1 g	
糸こんにゃく	20 g	ノンエッグマヨネーズ	10 g	さとう	1.5 g	鶏肉	20 g	液卵	30 g	
三度豆	5 g	塩	0.2 g	酒	1.5 g	にんじん	5 g	塩	0.2 g	
カレー粉	0.4 g	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	1.5 g	高野豆腐	8 g	さとう	0.5 g	
さとう	3 g	白ワイン	1 g	トウバンジャン	0.1 g	三度豆	5 g	サラダ油	1 g	
濃口しょうゆ	6 g	合わせみそ	3 g	おろしにんにく	0.5 g	濃口しょうゆ	3 g	三度豆	10 g	
みりん	1 g	米粉	2 g	サラダ油	1 g	みりん	1 g	牛乳	1 本	
けずりぶし	1 g	マフィンカップ	1 本	キャベツ	50 g	さとう	2 g	鶏肉	10 g	
水	30 g	豚肉	10 g	ごま油	0.5 g	だし汁	25 g	さといも	25 g	
海藻ミックス	0.7 g	たまねぎ	30 g	豚肉	10 g	かまぼこ	10 g	にんじん	10 g	
キャベツ	40 g	にんじん	10 g	土しょうが	0.5 g	にんじん	10 g	突きこんにゃく	10 g	
サラダ油	1 g	キャベツ	20 g	にんじん	10 g	えのきたけ	8 g	しめじ	5 g	
酢	1 g	パセリ(乾)	0.02 g	たまねぎ	20 g	青ねぎ	5 g	青ねぎ	5 g	
濃口しょうゆ	1 g	薄口しょうゆ	3 g	太もやし	15 g	薄口しょうゆ	4 g	八幡のみそ	9 g	
塩	0.1 g	塩	0.4 g	にら	5 g	塩	0.2 g	八幡の白みそ	3 g	
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	4 g	けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g	
		チキンスープ	8 g	塩	0.3 g	だしこんぶ	0.3 g	水	100 g	
		水	100 g	こしょう	0.02 g	水	100 g			
				けずりぶし	2 g					
				水	100 g					
10月8日(木)		10月9日(金)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		
ピタパン【小麦】 牛乳 チリコンカン メキシカンサラダ		コーンライス 牛乳 鶏肉のマスタード焼き オニオンスープ		ハヤシライス【小麦】 牛乳 ジャーマンポテト		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き もずくのすまし汁		さつま芋ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 きのこ汁		
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)	
ピタパン	1 枚	米	70 g	米	74 g	米	80 g	米	65 g	
牛乳	1 本	ホールコーン	15 g	麦	6 g	牛乳	1 本	さつまいも	25 g	
牛ミンチ	30 g	塩	0.3 g	牛肉	20 g	豚肉	60 g	酒	1 g	
にんじん	20 g	こしょう	0.02 g	にんじん	20 g	たまねぎ	60 g	塩	0.5 g	
たまねぎ	60 g	濃口しょうゆ	1 g	たまねぎ	60 g	土しょうが	1.5 g	牛乳	1 本	
大豆(蒸)	30 g	チキンスープ	10 g	マッシュルーム	10 g	濃口しょうゆ	5 g	豚ミンチ	15 g	
トマト缶詰	20 g	パセリ(乾)	0.03 g	小麦粉	6 g	酒	1 g	にんじん	10 g	
サラダ油	1 g	オリーブ油	1 g	マーガリン	6 g	さとう	0.5 g	たまねぎ	30 g	
赤ワイン	1 g	牛乳	1 本	塩	0.6 g	サラダ油	1 g	厚揚げ	60 g	
塩	0.3 g	鶏肉	1 切	こしょう	0.02 g	鶏肉	15 g	三度豆	8 g	
こしょう	0.02 g	粒入りマスタード	1.2 g	オールスパイス	0.02 g	にんじん	10 g	さとう	1.5 g	
オールスパイス	0.02 g	酒	1 g	ローリエ	0.03 g	太もやし	15 g	濃口しょうゆ	2 g	
ローリエ	0.01 g	オリーブ油	1 g	赤ワイン	1 g	もずく	10 g	みりん	2 g	
カレー粉	0.4 g	濃口しょうゆ	2.2 g	トマトケチャップ	10 g	青ねぎ	5 g	片栗粉	1.5 g	
トマトケチャップ	8 g	さとう	1 g	トマトピューレー	5 g	塩	0.2 g	けずりぶし	0.3 g	
濃口しょうゆ	1.5 g	塩	0.07 g	ウスターソース	2 g	薄口しょうゆ	3 g	水	15 g	
チキンスープ	4 g	こしょう	0.02 g	デミグラスソース	10 g	けずりぶし	2 g	鶏肉	10 g	
水	60 g	おろしにんにく	0.2 g	チキンスープ	4 g	水	100 g	にんじん	10 g	
きゅうり	30 g	ベニゴシ	5 g	水	90 g			しめじ	8 g	
にんじん	5 g	にんじん	10 g	牛乳	1 本			えのきたけ	5 g	
ホールコーン	15 g	たまねぎ	40 g	ベニゴシ	10 g			まいたけ	5 g	
オリーブ油	1 g	パセリ(乾)	0.02 g	たまねぎ	20 g			青ねぎ	5 g	
リンゴ酢	2 g	塩	0.5 g	じゃがいも	60 g			八幡のみそ	9 g	
さとう	0.5 g	こしょう	0.02 g	パセリ	0.3 g			八幡の白みそ	3 g	
塩	0.2 g	薄口しょうゆ	2 g	マーガリン	1 g			けずりぶし	2 g	
こしょう	0.02 g	けずりぶし	2 g	塩	0.2 g			水	100 g	
チリパウダー	0.01 g	水	100 g	こしょう	0.01 g					
								10月の平均栄養量		
								区分	小学校	中学校
								エネルギー	603kcal	730kcal
								たんぱく質	25.3g	30.9g

[illegible]