



令和3年度

7月の予定献立

八幡市立男山第二中学校

7月1日(木)		7月2日(金)		7月5日(月)		7月6日(火)	
小 560kcal 中 696kcal		小 673kcal 中 777kcal		小 693kcal 中 895kcal		小 637kcal 中 787kcal	
ごはん 牛乳 マーボーなす 五目スープ		メロンパン 牛乳 白身魚のエスカベージュ いんげん豆のスープ		チャーハン 牛乳 揚げしゅうまい 揚げ春巻き 中華野菜スープ		ごはん 牛乳 鶏肉とうずら卵のさっぱり煮 野菜のみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	メロンパン	1 こ	米	70 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	焼豚	10 g	牛乳	1 本
豚ミンチ	15 g	白身魚	50 g	たまねぎ	15 g	鶏肉	50 g
にんにく(八幡産)	0.3 g	塩	0.1 g	にんじん	5 g	こんにゃく	20 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	サラダ油	1 g	うずら卵	20 g
土しよが	0.5 g	米粉	3 g	オイスターソース	2 g	土しよが	0.3 g
にんじん	15 g	片栗粉	5 g	塩	0.5 g	おろしにんにく	0.2 g
たまねぎ	30 g	揚げ油	3 g	こしょう	0.03 g	酒	3 g
たけのこ(水煮)	10 g	たまねぎ	20 g	薄口しょうゆ	1 g	さとう	2.5 g
なす(八幡産)	40 g	赤パプリカ	5 g	濃口しょうゆ	1 g	みりん	2 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	黄パプリカ	5 g	チキンスープ	5 g	酢	4.5 g
サラダ油	1 g	パセリ	1 g	青ねぎ	5 g	濃口しょうゆ	5 g
八幡のみそ	3 g	塩	0.3 g	牛乳	1 本	水	3 g
トウバンジャン	0.5 g	こしょう	0.02 g	野菜しゅうまい			
ごま油	0.2 g	酢	3 g	小学校	1 こ	にんじん	10 g
塩	0.2 g	サラダ油	1 g	中学校	2 こ	たまねぎ	30 g
濃口しょうゆ	2 g	上白糖	0.5 g	揚げ油	1 g	太もやし	15 g
さとう	0.5 g	ベーコン	5 g	春巻き		小松菜	20 g
チキンスープ	2 g	にんじん	10 g	小学校 35g	1 こ	八幡のみそ	11 g
水	10 g	たまねぎ	40 g	中学校 50g	1 こ	けずりぶし	3 g
片栗粉	1 g	おろしにんにく	0.1 g	揚げ油	1 g	水	100 g
豚肉	10 g	白いんげん豆(蒸)	15 g	鶏肉	10 g		
土しよが	1 g	三度豆	5 g	土しよが	1 g		
にんじん	10 g	セロリー	3 g	にんじん	15 g		
たまねぎ	30 g	トマト	20 g	たまねぎ	30 g		
太もやし	20 g	さとう	5 g	にら	5 g		
生しいたけ	5 g	薄口しょうゆ	4 g	太もやし	10 g		
にら	5 g	塩	0.3 g	薄口しょうゆ	4 g		
塩	0.3 g	こしょう	0.02 g	塩	0.3 g		
こしょう	0.02 g	カレー粉	0.2 g	こしょう	0 g		
薄口しょうゆ	4 g	トマトジュース	15 g	サラダ油	0.5 g		
けずりぶし	3 g	チキンスープ	6 g	ごま油	0.5 g		
水	100 g	水	80 g	けずりぶし	3 g		
				水	100 g		

7月7日(水)		7月8日(木)		7月9日(金)	
小 589kcal 中 724kcal		小 587kcal 中 718kcal		小 602kcal 中 703kcal	
炊き込み寿司 牛乳 セタ汁 天の川ポンチ		うめちりごはん 牛乳 あじの竜田揚げ とうがんのスープ		コッペパン 牛乳 鶏肉のチリソース炒め カロテンスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70 g	米	80 g	コッペパン	1 こ
にんじん	6 g	うめちり	3 g	牛乳	1 本
たけのこ(水煮)	4 g	牛乳	1 本	鶏肉	50 g
枝豆	5 g	あじ		にんにく(八幡産)	0.3 g
高野豆腐	0.8 g	小学校50g	1 切	たまねぎ	30 g
干しいたけ	0.8 g	中学校30g	2 切	サラダ油	1 g
ちりめんじゃこ	5 g	濃口しょうゆ	2 g	トマトケチャップ	10 g
酒	1 g	酒	1 g	さとう	1 g
さとう	9 g	片栗粉	5 g	濃口しょうゆ	1 g
塩	0.7 g	揚げ油	3 g	トウバンジャン	0.2 g
米酢	8 g	鶏肉	10 g	豚肉	10 g
濃口しょうゆ	4 g	たけのこ(水煮)	10 g	たまねぎ	20 g
だし汁	8 g	やきかまぼこ	10 g	にんじん	10 g
牛乳	1 本	にんじん	10 g	ホールコーン	10 g
にんじん	10 g	とうがん	30 g	かぼちゃ	20 g
たまねぎ	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	小松菜	15 g
やきかまぼこ	10 g	土しよが	0.3 g	薄口しょうゆ	2 g
そうめん	8 g	塩	0.4 g	塩	0.5 g
オクラ	10 g	薄口しょうゆ	3 g	こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g	けずりぶし	2 g	けずりぶし	3 g
塩	0.4 g	水	100 g	水	100 g
けずりぶし	3 g				
水	100 g				
みかん(缶)	30 g				
パイナップル(缶)	15 g				
星型ナタデココ	15 g				
マスカットゼリー	10 g				
ぶどうジュース	25 g				

～旬の野菜「ピーマン」～

ピーマンという名前はフランス語の「ピメント」という言葉からきています。ピメントとはトウガラシという意味だそうです。つまり、ピーマンは、とうがらしの仲間なのです。長い年月をかけて、ピーマンやパプリカのような、辛味のないとうがらしが生まれました。



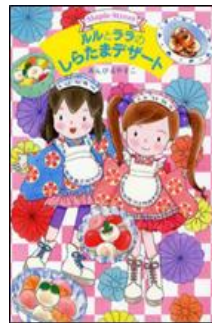
※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小：小学生、中：中学生です。
 ※ 野菜・献立は天候等により変更になる場合があります。

7月12日(月)	小 570kcal 中 699kcal	7月13日(火)	小 665kcal 中 806kcal	7月14日(水)	小 687kcal 中 851kcal	7月15日(木)	小 587kcal 中 732kcal
豚キムチ丼 牛乳 もずくスープ		発芽玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のみそ汁		ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 中華わかめスープ		クワアージュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー えのきとふのすまし汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	75 g	米	80 g	米	70 g
豚肉	40 g	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本	焼豚	10 g
にんじん	10 g	牛乳	1 本	鶏肉	70 g	干しいたけ	1 g
たまねぎ	30 g	塩鯖		濃口しょうゆ	2 g	にんじん	8 g
キャベツ	40 g	小学校 50g	1 切	酒	1 g	薄口しょうゆ	3 g
キムチ	20 g	中学校 60g	1 切	ジンジャーパウダー	0.05 g	濃口しょうゆ	1 g
にら	5 g	サラダ油	0.3 g	ガーリックパウダー	0.05 g	酒	1 g
サラダ油	1 g	切干大根	5 g	米粉	4 g	みりん	1 g
トウバンジャン	0.2 g	たまねぎ	20 g	片栗粉	6 g	けずりぶし	2 g
合わせみそ	3 g	にんじん	10 g	揚げ油	4 g	牛乳	1 本
濃口しょうゆ	1 g	油揚げ	5 g	カットわかめ	0.4 g	豚肉	15 g
塩	0.05 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	とうふ	20 g	にんじん	5 g
こしょう	0.01 g	八幡のみそ	11 g	たまねぎ	25 g	たまねぎ	15 g
牛乳	1 本	けずりぶし	3 g	にんじん	10 g	厚揚げ	40 g
にんじん	10 g	水	100 g	たけのこ(水煮)	10 g	にがうり	7 g
太もやし	20 g			青ねぎ	5 g	小松菜	10 g
とうふ	25 g			塩	0.5 g	塩	0.2 g
もずく	15 g			こしょう	0.02 g	こしょう	0.01 g
青ねぎ	5 g			薄口しょうゆ	3 g	薄口しょうゆ	2.5 g
けずりぶし	3 g			ごま油	0.3 g	ごま油	0.5 g
塩	0.5 g			けずりぶし	3 g	にんじん	10 g
薄口しょうゆ	3 g			水	100 g	たまねぎ	25 g
水	100 g			薄口しょうゆ	3 g	たけのこ(水煮)	10 g
				塩	0.4 g	やきかまぼこ	10 g
				けずりぶし	3 g	えのきたけ	8 g
				水	100 g	玉ふ	2 g
						青ねぎ(八幡産)	5 g

7月16日(金)	小 611kcal 中 715kcal	7月19日(月)	小 640kcal 中 791kcal
コッペパン 牛乳 あっさりポトフ ルルとららの しらたまデザート		夏野菜カレー 牛乳 コロコロソテー	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
コッペパン	1 個	米	74 g
牛乳	1 本	麦	6 g
フランクフルト	20 g	鶏ミンチ	15 g
たまねぎ	40 g	塩	0.3 g
にんじん	15 g	こしょう	0.04 g
キャベツ	25 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
じゃがいも	25 g	ガーリックパウダー	0.04 g
塩	0.6 g	たまねぎ	40 g
こしょう	0.02 g	にんじん	10 g
ローリエ	0.01 g	なす(八幡産)	10 g
チキンスープ	6 g	かぼちゃ	20 g
水	50 g	ズッキーニ	10 g
みかん(缶)	20 g	トマト	10 g
パイン(缶)	20 g	ホールコーン	5 g
白桃(缶)	20 g	マーガリン	4 g
白玉だんご	20 g	小麦粉	4 g
		チャツネ	1.5 g
		塩	0.8 g
		こしょう	0.02 g
		オールスパイス	0.02 g
牛乳	1 本	赤ワイン	2 g
チキンハム	10 g	トマトケチャップ	2 g
にんじん	20 g	ウスターソース	1 g
ホールコーン	20 g	カレー粉	0.5 g
枝豆	20 g	カルダモン	0.01 g
オリーブ油	1 g	コリアンダー	0.01 g
塩	0.2 g	ローリエ	0.01 g
こしょう	0 g	チキンスープ	5 g
薄口しょうゆ	1 g	水	80 g

~わくわく給食の紹介~

今年度のテーマは、お話コラボです。
7月は、2冊の本の中に出てくる料理を
給食で紹介します。



16日
【ルルとららのしらたまデザート】

絵本の中に出てくる、しらたま
デザートをイメージして作りました。



19日
【そのときがくるくる】

今年の夏休みの課題図書です。
なすを使った夏野菜カレーが登場
するので、給食ではいろいろな夏
野菜を使ってカレーを作りました。

新学期の給食は 8月30日(月) から始まります。

給食当番のエプロンなど、忘れないように
持ってきましょう。