令和３年

１１月の予定献立表

八幡市立男山第二中学校

１１月１日(月)　小682kcal　中853kcal

ごはん
牛乳
八宝菜
ぎょうざ
春巻き

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	１本
豚肉	30 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
はくさい	50 g
たまねぎ	40 g
にんじん	20 g
えのきたけ	5 g
チンゲン菜	7 g
たけのこ(水煮)	15 g
サラダ油	１g
さとう	１g
酒	１g
濃口しょうゆ	4 g
水	30 g
片栗粉	2 g
ギョーザ	
小学校 17g	１こ
中学校 30g	１こ
揚げ油	3 g
春巻き 35g	１こ
揚げ油	3 g

１１月２日(火)　小623kcal　中772kcal

カレーライス
牛乳
フルーツポンチ

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
牛肉	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
じゃがいも	50 g
チキンスープ	5 g
水	10 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 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
赤ワイン	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2 g
ウスターソース	１g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
水	90 g
牛乳	１本
みかん(缶)	30 g
パイン(缶)	30 g
黄桃(缶)	20 g

１１月４日(木)　小554kcal　中682kcal

ゆかりご飯
牛乳
高野豆腐の煮物
豚汁

食材名	分量(g)
米	80 g
ゆかり	2 g
牛乳	１本
鶏肉	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
しめじ	7 g
高野豆腐	6 g
きぬさや	5 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	１g
さとう	2 g
だし汁	20 g
豚肉	10 g
にんじん	10 g
ごぼう	10 g
大根	15 g
こんにゃく	10 g
とうふ	15 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	11 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

１１月５日(金)　小755kcal　中884kcal

おさつパン
牛乳
鶏肉のレモンあえ
野菜スープ

食材名	分量(g)
おさつパン	１こ
牛乳	１本
鶏肉	60 g
白ワイン	１g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
片栗粉	6 g
米粉	4 g
揚げ油	4 g
たまねぎ	20 g
さとう	3 g
濃口しょうゆ	3 g
レモン果汁	0.5 g
パセリ(乾)	0.05 g
豚肉	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
ホールコーン	5 g
キャベツ	30 g
小松菜	5 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

１１月８日(月)　小541kcal　中666kcal

ひじきご飯
牛乳
かやくうどん
白菜とツナの煮びたし

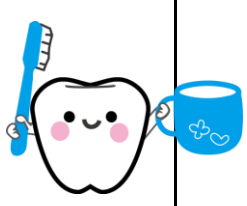
食材名	分量(g)
米	60 g
鶏肉	7 g
干しひじき	0.7 g
油揚げ	3 g
にんじん	7 g
塩	0.15 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	1.5 g
酒	1.5 g
けずりぶし	0.3 g
牛乳	１本
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
かまぼこ	5 g
油揚げ	5 g
干ししいたけ	1.2 g
うどん	70 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
濃口しょうゆ	１g
薄口しょうゆ	3 g
さとう	１g
けずりぶし	3 g
水	100 g
にんじん	10 g
はくさい	50 g
ツナ油漬け	10 g
薄口しょうゆ	1.5 g
みりん	１g
けずりぶし	0.3 g
水	10 g

１１月９日(火)　小665kcal　中827kcal

ごはん
牛乳
おでん
大豆とじゃこの
カリカリ揚げ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	１本
鶏肉	20 g
にんじん	20 g
大根	40 g
こんにゃく	15 g
さといも	20 g
厚揚げ	15 g
さつま揚げ	15 g
うずら卵	20 g
さとう	3 g
酒	１g
濃口しょうゆ	7 g
けずりぶし	2 g
水	40 g
大豆(乾)	15 g
片栗粉	2 g
米粉	１g
かえりじゃこ	3 g
揚げ油	2 g
さとう	１g
濃口しょうゆ	1.5 g

いい歯の日



１１月１０日(水)　小657kcal　中800kcal

ごはん
牛乳
鯖のかわり煮
たぬき汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	１本
生鯖	
小学校 50g	１切
中学校 60g	１切
土しょうが	2 g
酒	4 g
濃口しょうゆ	3.5 g
さとう	4 g
赤みそ	4 g
酢	3 g
トウバンジャン	0.2 g
水	5 g
にんじん	10 g
大根	20 g
こんにゃく	15 g
油揚げ	5 g
さつま揚げ	10 g
えのきたけ	8 g
土しょうが	１g
青ねぎ(八幡産)	5 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	2 g
けずりぶし	2 g
水	100 g
片栗粉	１g

１１月１１日(木)　小608kcal　中752kcal

ごはん
牛乳
鶏肉の照り焼き
具沢山みそ汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	１本
鶏肉	60 g
たまねぎ	20 g
にんじん	7 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	2 g
みりん	１g
片栗粉	0.5 g
水	5 g
にんじん	5 g
はくさい	20 g
大根	20 g
ごぼう	10 g
油揚げ(細切り)	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	11 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

１１月１２日(金)　小650kcal　中770kcal

コッペパン
牛乳
チリコンカン
キャベツとウインナー
のソテー

食材名	分量(g)
コッペパン	１こ
牛乳	１本
牛ミンチ	30 g
にんじん	20 g
たまねぎ	60 g
大豆(乾)	12 g
トマト缶	20 g
サラダ油	１g
赤ワイン	１g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
ローリエ	0.01 g
カレー粉	0.4 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	8 g
濃口しょうゆ	1.5 g
チキンスープ	4 g
水	60 g
ポークウインナー	10 g
にんじん	10 g
キャベツ	40 g
太もやし	20 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	0.5 g
サラダ油	0.5 g

１１月１５日(月)　小580kcal　中717kcal

メキシカンライス
牛乳
コーンチャウダー
キャベツとハムのソテー

食材名	分量(g)
米	70 g
鶏肉	10 g
たまねぎ	5 g
にんじん	5 g
ホールコーン	5 g
濃口しょうゆ	１g
チキンスープ	10 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	7 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	3 g
塩	0.7 g
こしょう	0.05 g
カレー粉	0.5 g
牛乳	１本
ベーコン	5 g
じゃがいも	30 g
たまねぎ	40 g
にんじん	15 g
クリームコーン	25 g
マーガリン	4 g
米粉	4 g
豆乳	20 g
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
チキンスープ	6 g
水	80 g
キャベツ	50 g
にんじん	15 g
チキンハム	15 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	0.5 g

※ 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。
※ 野菜は天候等により変更になる場合があります。

11月16日(火)　小668kcal / 中815kcal

ごはん
牛乳
焼き鯖のおろしかけ
さつま芋のみそ汁

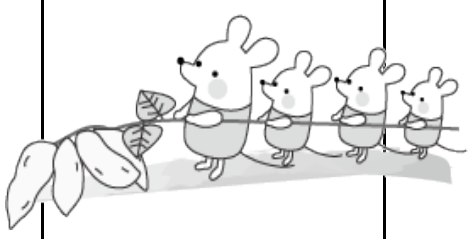
八幡食育の

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
生鯖	
小学校　50g	1 切
中学校　60g	1 切
酒	1 g
サラダ油	0.5 g
濃口しょうゆ	6 g
みりん	2 g
さとう	1 g
大根	20 g
さつまいも	30 g
にんじん	10 g
大根	20 g
ごぼう	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	11 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

11月17日(水)　小598kcal / 中740kcal

ごはん
牛乳
肉豆腐
春雨の炒め物

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
牛肉	25 g
にんじん	10 g
たまねぎ	45 g
焼き豆腐	60 g
ふ	3 g
青ねぎ(八幡産)	10 g
サラダ油	1 g
濃口しょうゆ	2 g
薄口しょうゆ	2 g
さとう	2 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
水	30 g
豚ミンチ	7 g
にんじん	8 g
たまねぎ	12 g
キャベツ	20 g
はるさめ	6 g
サラダ油	1 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	1 g
おろしにんにく	0.3 g
こしょう	0.03 g
ごま油	0.2 g



11月18日(木)　小577kcal / 中713kcal

わかめご飯
牛乳
ちゃんこ煮
切干大根の煮物

食材名	分量(g)
米	80 g
たきこみわかめ	2 g
牛乳	1 本
鶏肉	30 g
糸こんにゃく	10 g
焼き豆腐	30 g
にんじん	10 g
大根	20 g
はくさい	30 g
青ねぎ	5 g
さとう	0.5 g
塩	0.1 g
濃口しょうゆ	1 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	2 g
水	50 g
にんじん	20 g
たまねぎ	10 g
切干大根	5 g
ちくわ	10 g
油揚げ	10 g
三度豆	3 g
さとう	1 g
濃口しょうゆ	1 g
酒	1 g
けずりぶし	0.5 g
水	20 g

11月19日(金)　小624kcal / 中735kcal

コッペパン
牛乳
ツナとポテトのグラタン
いんげん豆のスープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
たまねぎ	40 g
ツナノンオイル	12 g
じゃがいも	60 g
マーガリン	2 g
生クリーム	8 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
米粉	1 g
チーズ	10 g
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	40 g
セロリー	3 g
おろしにんにく	0.1 g
白いんげん豆(蒸)	20 g
トマト缶	20 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	6 g
水	90 g

11月22日(月)　小652kcal / 中809kcal

ピカチュウの
ケチャップライス
牛乳
じゃがいものスープ

わくわく給

食材名	分量(g)
米	80 g
牛ミンチ	40 g
赤ワイン	2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	6 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	8 g
ウスターソース	2 g
塩	0.02 g
こしょう	0.01 g
米粉	4 g
牛乳	1 本
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
ポークフランク	15 g
じゃがいも	30 g
パセリ(乾)	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	6 g
水	100 g

11月のわくわく給食は、ピカチュウとコラボした給食が登場します。
ピカチュウはケチャップが大好きなので、ケチャップライスを作ってみました。いつものケチャップライスとは違い、ごはんの上にケチャップ味のソースをかけて食べます。

11月24日(水)　小592kcal / 中719kcal

きのこご飯
牛乳
ぶりの照り焼き
けんちん汁

和食の日

食材名	分量(g)
米	70 g
しめじ	10 g
まいたけ	10 g
油揚げ	5 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
牛乳	1 本
ぶり	
小学校　50g	1 切
中学校　60g	1 切
濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	1 g
みりん	1 g
片栗粉	0.5 g
水	5 g
鶏肉	5 g
にんじん	15 g
ごぼう	10 g
こんにゃく	15 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
とうふ	20 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.5 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

11月25日(木)　小559kcal / 中689kcal

ごはん
牛乳
回鍋肉
中華春雨スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	40 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
たけのこ(水煮)	10 g
キャベツ	60 g
おろしにんにく	0.1 g
サラダ油	0.2 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	1.5 g
赤みそ	2 g
酒	1 g
トウバンジャン	0.1 g
片栗粉	0.5 g
鶏肉	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
はるさめ	7 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
ごま油	0.1 g

11月26日(金)

定期テストのため給食なし

11月29日(月)　小563kcal / 中694kcal

ごはん
牛乳
肉じゃが
キャベツの煮びたし

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ	50 g
糸こんにゃく	20 g
じゃがいも	70 g
三度豆	5 g
さとう	3 g
濃口しょうゆ	6 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
水	30 g
キャベツ	50 g
にんじん	10 g
さつま揚げ	15 g
さとう	1.2 g
濃口しょうゆ	3 g
けずりぶし	0.5 g
水	10 g

11月30日(火)　小600kcal / 中742kcal

ごはん
牛乳
白身魚のチリソース
中華スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
白身魚角切(ホキ)	50 g
片栗粉	2 g
米粉	6 g
揚げ油	5 g
たまねぎ	30 g
おろしにんにく	0.3 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	10 g
サラダ油	1 g
さとう	1 g
濃口しょうゆ	1 g
トウバンジャン	0.2 g
鶏肉	10 g
土しょうが	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	25 g
にら	5 g
薄口しょうゆ	4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ごま油	0.5 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

11月24日は「和食の日」です

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。
日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化を継承していけるように、11月24日“いい日本食(1124)”が