令和４年

１月の予定献立表

八幡市立男山第二中学校

１月１１日(火)　小671kcal　中821kcal

ごはん
牛乳
ぶりの生姜焼き
雑煮

食材名		分量(g)
米		75 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	正月献立	2 g
酒		2 g
みりん		１ g
土しょうが		１ g
濃口しょうゆ		3 g
みりん		１ g
さとう		１ g
水		2 g
片栗粉		0.5 g
煮込み餅		30 g
鶏肉		10 g
かまぼこ		10 g
にんじん		5 g
大根(八幡産)		20 g
ほうれん草(八幡産)		10 g
白みそ		20 g
けずりぶし		3 g
水		100 g

１月１２日(水)　小606kcal　中750kcal

ごはん
牛乳
カレー鍋
かわり炒め

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	１本
ポークフランク	20 g
油揚げ	7 g
キャベツ	30 g
たまねぎ	30 g
にんじん	20 g
じゃがいも	25 g
えのきたけ	10 g
青ねぎ(八幡産)	10 g
酒	１ g
みりん	0.5 g
塩	0.3 g
薄口しょうゆ	2 g
カレー粉	0.4 g
けずりぶし	3 g
水	30 g
にんじん	10 g
ホールコーン	10 g
キャベツ	50 g
かえりじゃこ	5 g
小松菜	10 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	2 g
サラダ油	0.3 g

【わくわく給食】
～ほしじいたけほしばあたけ～

きのこ村の干ししいたけふたりが活躍するお話です。
きのこが苦手な子どもたちにぜひ読んであげてください。

１月１３日(木)　小589kcal　中741kcal

野沢菜チャーハン
牛乳
春巻き
四川風中華スープ

食材名		分量(g)
米		75 g
にんじん	わくわく給食	5 g
豚肉		5 g
オイスターソース		0.5 g
塩		0.3 g
こしょう		0.03 g
薄口しょうゆ		１ g
濃口しょうゆ		１ g
チキンスープ		10 g
ごま油		0.5 g
野沢菜塩漬け		10 g
牛乳		１ g
春巻き　小学校35g		１こ
中学校50g		１こ
揚げ油		3 g
鶏肉		10 g
ジンジャーパウダー		0.03 g
ガーリックパウダー		0.03 g
酒		１ g
にんじん		10 g
たまねぎ		20 g
たけのこ(水煮)		10 g
干しいたけ		0.2 g
とうふ		30 g
カットわかめ		0.2 g
塩		0.3 g
こしょう		0.02 g
薄口しょうゆ		2 g
けずりぶし		3 g
水		100 g
片栗粉		１ g
ラー油		0.05 g

１月１４日(金)　小622kcal　中733kcal

コッペパン
牛乳
ポークビーンズ
きゃべつとコーンのサラダ

食材名	分量(g)
コッペパン	１こ
牛乳	１本
豚肉	15 g
にんじん	20 g
たまねぎ	50 g
じゃがいも	20 g
大豆(乾)	15 g
三度豆	10 g
マーガリン	3 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	5 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	10 g
ウスターソース	2 g
さとう	2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	4 g
水	80 g
米粉	3 g
ホールコーン	10 g
キャベツ(八幡産)	50 g
にんじん	10 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
さとう	0.2 g
酢	2 g
サラダ油	１ g
濃口しょうゆ	１ g

１月１７日(月)　小688kcal　中904kcal

ごはん
牛乳
大根の煮物
ちくわの磯辺揚げ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	１本
大根	90 g
厚揚げ	30 g
にんじん(八幡産)	20 g
三度豆	5 g
豚肉	10 g
さとう	3 g
みりん	2 g
酒	１ g
濃口しょうゆ	3 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	2 g
水	40 g
ちくわ　小学校50g	
１～3年生	1/2 本
4年生以上	１本
中学校75g	１本
青のり	0.1 g
小麦粉	5 g
水	2 g
揚げ油	9 g

１月１８日(火)　小571kcal　中705kcal

ウインナーピラフ
牛乳
白身魚の
　オニオンマヨネーズ焼き
野菜スープ

食材名	分量(g)
米	70 g
ポークウインナー	10 g
にんじん	5 g
たまねぎ	5 g
ホールコーン	5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	１ g
チキンスープ	10 g
牛乳	１本
白身魚(ホキ)	60 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	１ g
たまねぎ	30 g
パセリ(乾)	0.1 g
米粉	2 g
ノンエッグマヨネーズ	9 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
小松菜	10 g
太もやし	20 g
土しょうが	１ g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

１月１９日(水)　小702kcal　中876kcal

わかめご飯
牛乳
鶏肉のからあげ
のっぺい汁

食品名	中学年
米	80 g
たきこみわかめ	2 g
牛乳	１本
鶏肉	70 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	１ 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
米粉	4 g
片栗粉	6 g
揚げ油	9 g
さといも	20 g
にんじん	10 g
大根(八幡産)	20 g
ごぼう	10 g
こんにゃく	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
片栗粉	１ g

１月２０日(木)　小625kcal　中775kcal

カレーライス
牛乳
カラフルポンチ

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
ﾍﾟｰｽﾄﾁｬｯﾈ	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	１ g
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)	20 g
パイン(缶)	20 g
ぶどうゼリー	20 g
サイダーゼリー	20 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。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

給食週間　24日～28日「食の無形文化遺産をめぐろう」

1月21日(金)　小607kcal　中742kcal

小型パン
牛乳
焼そば
コンソメスープ

食材名	分量(g)
小型パン	1 こ
牛乳	1 本
やきそばめん	60 g
豚肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ	30 g
キャベツ(八幡産)	50 g
太もやし	20 g
ピーマン	5 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
サラダ油	2 g
ウスターソース	3 g
焼きそばソース	10 g
するめいか	20 g
ベーコン	7 g
にんじん	10 g
たまねぎ	25 g
じゃがいも	10 g
小松菜	10 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

「メキシコの食文化」

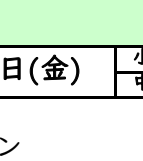
祭りや人々の生活と深い関わりのあるメキシコ料理。スパイスの製造方法は1000年以上の歴史があります。

1月24日(月)　小603kcal　中734kcal

メキシカンライス
牛乳
スパイシーチキン
ひよこ豆のスープ

メキシコの食文化

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	1 g
チキンスープ	10 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	5 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.05 g
カレー粉	0.4 g
牛乳	1 本
鶏肉	60 g
じゃがいも	40 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	2 g
白ワイン	3 g
ジンジャーパウダー	0.03 g
ガーリックパウダー	0.03 g
チリパウダー	0.05 g
パプリカ	0.05 g
カレー粉	0.05 g
ポークウインナー	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ひよこ豆(蒸)	10 g
キャベツ	25 g
三度豆	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	6 g
薄口しょうゆ	2 g
水	100 g



1月25日(火)　小582kcal　中794kcal

ごはん
牛乳
鰆の照り焼き
ほうれん草のかつおあえ
たまねぎのみそ汁

日本の和食文

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
さわら	
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
ほうれんそう(八幡産)	15 g
にんじん	5 g
キャベツ(八幡産)	25 g
糸かつお	1 g
さとう	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g
たまねぎ	30 g
カットわかめ	0.2 g
とうふ	20 g
にんじん	10 g
合わせみそ	11 g
けずりぶし	3 g
水	00 g

「日本の和食文化」

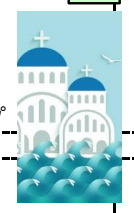
旬の味をいかし、器や盛り付けに気を配り、季節に合わせた行事食を作り出してきた和食の文化が評価されています。

1月26日(水)　小623kcal　中772kcal

チキンのパエリア
牛乳
スパニッシュオムレツ
トマトスープ

地中海食

食材名	分量(g)
米	65 g
麦	5 g
鶏肉	15 g
オリーブ油	1 g
おろしにんにく	0.1 g
にんじん(八幡産)	5 g
たまねぎ	10 g
トマト缶詰	5 g
ピーマン	5 g
ターメリック	0.05 g
白ワイン	1 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
じゃがいも	40 g
ベーコン	5 g
たまねぎ	10 g
ほうれんそう(八幡産)	15 g
マーガリン	1 g
卵	40 g
調理用牛乳	10 g
チーズ	6 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
ベーコン	5 g
にんじん(八幡産)	10 g
たまねぎ	40 g
じゃがいも	20 g
セロリ	3 g
三度豆	5 g
トマト缶詰	20 g
おろしにんにく	0.1 g
さとう	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ローリエ	0.01 g
薄口しょうゆ	3 g
カレー粉	0.2 g
ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ	15 g
チキンスープ	6 g
水	80 g



給食週間

1月27日(木)　小573kcal　中717kcal

キムチビビンバ
牛乳
トック入りスープ

韓国のキムジャン文化

食材名	分量(g)
米	80 g
牛肉	30 g
おろしにんにく	0.2 g
コチュジャン	1 g
トウバンジャン	0.2 g
サラダ油	0.5 g
にんじん	20 g
太もやし	30 g
キムチ	20 g
小松菜	20 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
合わせみそ	1 g
ごま油	0.3 g
白いりごま	1 g
牛乳	1 本
豚肉	10 g
にんじん	10 g
太もやし	30 g
トック	15 g
にら	5 g
土しょうが	0.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

1月28日(金)　小683kcal　中799kcal

バターパン
牛乳
白身魚のプロバンス風
オニオンスープ

フランスの美食術

食材名	分量(g)
バターパン	1 こ
牛乳	1 本
白身魚(シイラ)	
小学校50g	1 切
中学校60g	1 切
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	1 g
米粉	4 g
片栗粉	6 g
揚げ油	5 g
たまねぎ	20 g
トマト缶詰	20 g
おろしにんにく	0.3 g
オリーブ油	2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
米粉	2 g
水	10 g
ベーコン	5 g
にんじん(八幡産)	10 g
たまねぎ	50 g
パセリ(乾)	0.05 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ	6 g
水	100 g

1月31日(月)　小592kcal　中731kcal

ごはん
牛乳
鶏すき焼き
切干大根のごま酢あえ

かみかみ献立

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	30 g
にんじん	20 g
たまねぎ	20 g
はくさい(八幡産)	50 g
糸こんにゃく	20 g
焼き豆腐	30 g
ふ	3 g
青ねぎ(八幡産)	10 g
さとう	5 g
濃口しょうゆ	8 g
酒	1 g
けずりぶし	1 g
水	30 g
切干大根	5 g
にんじん	10 g
ほうれんそう	20 g
ちくわ	10 g
さとう	1 g
濃口しょうゆ	1 g
酢	2 g
白すりごま	1 g

今年の給食週間は・・・

今年は、世界の素晴らしい食文化を紹介します。

「韓国のキムジャン文化」

各家庭でキムチを作る習慣は、地域や世代を超え、広範囲に伝承される文化です。

「フランスの美食術」

料理の構成、食器の配置、食事マナーなど、社会的な習慣や知識が、美食術として登録されています。

「地中海沿岸諸国の伝統的な食習慣」

地中海の食習慣は、食事をするときの景観から食卓に至るまで、知識、技術、伝統などすべて含めて評価されています。