令和４年度

8・9月の予定献立表

八幡市立男山中学校

8月30日(火)　小620kcal　中768kcal

チキンカレー
牛乳
ゼリー入りフルーツポンチ

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
鶏肉	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
チキンスープ	5 g
水	10 g
じゃがいも	50 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ﾍﾟｰｽﾄﾁｬﾂﾈ	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	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	40 g
牛乳	1 本
サイダーゼリー	30 g
みかん(缶)	20 g
パイン(缶)	15 g
黄桃(缶)	15 g

8月31日(水)　小574kcal　中728kcal

中華炊きこみごはん
牛乳
揚げしゅうまい
四川風中華スープ

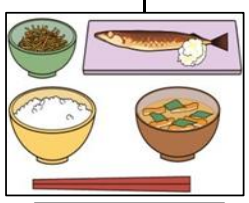
食材名	分量(g)
米	70 g
塩	0.2 g
サラダ油	0.5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
焼豚	10 g
干しいたけ	0.7 g
にんじん	10 g
オイスターソース	2 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	1 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	5 g
サラダ油	1 g
牛乳	1 本
野菜しゅうまい	
小学校 18g	2 こ
中学校 30g	2 こ
揚げ油	3 g
鶏肉	15 g
ジンジャーパウダー	0.03 g
ガーリックパウダー	0.03 g
酒	1 g
とうふ	30 g
にんじん	10 g
しいたけ	5 g
たけのこ(水煮)	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
けずりぶし	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ラー油	0.05 g
薄口しょうゆ	2 g
片栗粉	1 g
水	100 g

9月1日(木)　小660kcal　中807kcal

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
茎わかめのきんぴら
かぼちゃのみそ汁

八幡食育の日

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
塩鯖	
小学校 50g	1 切
中学校 60g	1 切
サラダ油	0.3 g
茎わかめ	0.8 g
ちりめんじゃこ	5 g
にんじん	10 g
さつま揚げ	10 g
サラダ油	0.5 g
酒	2 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	2 g
かぼちゃ	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	8 g
油揚げ	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g



「一汁二菜」の
和食献立です。

9月2日(金)　小568kcal　中632kcal

セルフドッグ
牛乳
野菜スープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
ポークフランク	1 本
キャベツ	40 g
サラダ油	0.5 g
カレー粉	0.2 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
牛乳	1 本
豚肉	10 g
にんじん	10 g
小松菜	10 g
たまねぎ	30 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

9月5日(月)　小706kcal　中881kcal

ごはん
牛乳
鶏肉のからあげ
けんちん汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏もも肉	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
鶏肉	5 g
にんじん	15 g
ごぼう	10 g
板こんにゃく	15 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
とうふ	30 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.5 g
けずりぶし	3 g
水	80 g

9月6日(火)　小606kcal　中750kcal

ごはん
牛乳
厚揚げの中華煮
春雨スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	20 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	0.1 g
こしょう	0.03 g
サラダ油	0.5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
たけのこ(水煮)	10 g
厚揚げ	50 g
三度豆	5 g
さとう	1.5 g
酢	0.3 g
酒	0.5 g
濃口しょうゆ	4 g
オイスターソース	0.8 g
トウバンジャン	0.1 g
チキンスープ	6 g
水	25 g
片栗粉	1 g
鶏肉	10 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

9月7日(水)　小616kcal　中763kcal

コーンライス
牛乳
まぐろのケチャップあえ
ベジタブルスープ

食材名	分量(g)
米	75 g
ホールコーン	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
パセリ	0.03 g
牛乳	1 本
まぐろ	50 g
土しょうが	1 g
酒	2 g
米粉	2 g
片栗粉	6 g
じゃがいも	30 g
揚げ油	5 g
さとう	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	9 g
ウスターソース	2 g
豚肉	10 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 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

9月8日(木)　小569kcal　中702kcal

かやくご飯
牛乳
月見汁
みたらし団子

お月見献立

食材名	分量(g)
米	70 g
鶏肉	8 g
油揚げ	3 g
にんじん	4 g
ごぼう	8 g
塩	0.1 g
酒	1.5 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	2.5 g
けずりぶし	0.5 g
牛乳	1 本
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
小松菜	10 g
うずら卵	20 g
たまねぎ	10 g
塩	0.3 g
薄口しょうゆ	4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
白玉だんご	40 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	5 g
片栗粉	0.5 g
水	3 g

お月見(十五夜)
収穫できた農作物に感謝を捧げる、昔からの風習です。デザートで白玉団子がつきます。

9月9日(金)　小612kcal　中720kcal

コッペパン
牛乳
なすのミートグラタン
オニオンスープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
マカロニ	6 g
豚ミンチ	20 g
たまねぎ	30 g
なす(八幡産)	20 g
にんじん	5 g
サラダ油	0.5 g
ガーリックパウダー	0.02 g
ナツメグ	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
ローリエ	0.02 g
赤ワイン	1 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
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	3 g
とろけるチーズ	15 g
ﾏﾌｨﾝｶｯﾌﾟ	1 こ
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	50 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
塩	0.5 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

9月12日(月)　小570kcal　中701kcal

発芽玄米入りごはん
牛乳
かみかみ豚キムチ
じゃがいものみそ汁

かみかみ献立

食材名	分量(g)
米	75 g
発芽玄米	5 g
牛乳	1 本
豚肉	40 g
ごぼう	15 g
エリンギ	5 g
にんじん	5 g
たまねぎ	15 g
キムチ	15 g
にら	3 g
塩	0.1 g
濃口しょうゆ	1 g
酒	0.5 g
にんじん	5 g
たまねぎ	30 g
油揚げ	5 g
じゃがいも	30 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

9月13日(火)　小519kcal　中636kcal

ビビンバ
牛乳
中華スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛肉	30 g
おろしにんにく	0.2 g
サラダ油	0.5 g
さとう	0.7 g
濃口しょうゆ	1 g
一味とうがらし粉	0.01 g
太もやし	30 g
小松菜	30 g
にんじん	5 g
ごま油	0.2 g
さとう	0.7 g
濃口しょうゆ	1 g
酒	0.5 g
白いりごま	1 g
牛乳	1 本
鶏肉	10 g
土しょうが	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
にら	5 g
太もやし	20 g
薄口しょうゆ	4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

9月14日(水)　小529kcal　中642kcal

ツナピラフ
牛乳
トマトスープ
ぶどうゼリー

食材名	分量(g)
米	70 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
ホールコーン	5 g
むき枝豆	5 g
ツナｵｲﾙ漬け	15 g
塩	0.7 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
鶏肉	20 g
じゃがいも	30 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
三度豆	5 g
トマト	30 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
ローリエ	0.01 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
ぶどうゼリー	1 こ

※ 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。