令和４年

１０月の予定献立表

八幡市立男山中学校

１０月３日(月)　小557kcal　中687kcal

そぼろ丼
牛乳
野菜のみそ汁

食材名	分量(g)
米	80 g
鶏ミンチ	40 g
高野豆腐	2 g
土しょうが	0.8 g
にんじん	15 g
三度豆	10 g
さとう	0.2 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
水	5 g
サラダ油	1 g
牛乳	1 本
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
小松菜	20 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

１０月４日(火)　小651kcal　中808kcal

チャーハン
牛乳
中華スープ
大学芋

食材名	分量(g)
米	70 g
焼豚	10 g
たまねぎ	15 g
にんじん	5 g
サラダ油	1 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
青ねぎ(八幡産)	5 g
牛乳	1 本
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
とうふ	30 g
にんじん	10 g
生しいたけ	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
薄口しょうゆ	2 g
片栗粉	1 g
水	100 g
さつまいも	70 g
揚げ油	6 g
さとう	8 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	2 g
水	2 g

１０月５日(水)　小599kcal　中734kcal

ごはん
牛乳
あじの塩焼き
ちくわとごぼうのきんぴら
いものこ汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
あじ	
小学校 50g	1 切
中学校 60g	1 切
にんじん	15 g
ごぼう	20 g
ちくわ	15 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	3.6 g
みりん	0.5 g
サラダ油	1 g
鶏肉	10 g
さといも	30 g
にんじん	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
突きこんにゃく	10 g
しめじ	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

１０月６日(木)　小618kcal　中766kcal

ごはん
牛乳
鶏肉のバーベキューソース
塩こうじ汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	70 g
土しょうが	1 g
濃口しょうゆ	3 g
酒	1 g
すりおろしりんご	5 g
濃口しょうゆ	3 g
酒	2 g
さとう	1 g
たまねぎ	30 g
土しょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.2 g
レモン果汁	1 g
にんじん	10 g
大根	20 g
えのきたけ	8 g
油揚げ	5 g
キャベツ	15 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
塩麹	6 g
塩	0.2 g
濃口しょうゆ	2 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

１０月７日(金)　小604kcal　中706kcal

黒糖コッペパン
牛乳
ベークドビーンズ
キャベツとハムのソテー

食材名	分量(g)
黒糖パン	1 こ
牛乳	1 本
豚肉	20 g
白いんげん豆	40 g
じゃがいも	20 g
たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	6 g
黒砂糖	3 g
ウスターソース	1 g
薄口しょうゆ	0.5 g
塩	0.6 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	4 g
水	60 g
キャベツ	40 g
にんじん	10 g
チキンハム	10 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	0.5 g

１０月１１日(火)

2学期
中間考査
のため

給食なし

１０月１２日(水)

2学期
中間考査
のため

給食なし

１０月１３日(木)　小622kcal　中801kcal

切干ご飯
牛乳
ちくわのカレー揚げ
けんちん汁

食材名	分量(g)
米	70 g
切干大根	2 g
にんじん	5 g
鶏肉	10 g
油揚げ	3 g
濃口しょうゆ	3 g
薄口しょうゆ	2 g
塩	0.2 g
酒	2 g
けずりぶし	0.5 g
牛乳	1 本
ちくわ	
1~3年生	1/2 本
4年生以上	1 本
カレー粉	0.2 g
小麦粉	6 g
揚げ油	8 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
板こんにゃく	10 g
さといも	20 g
とうふ	20 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	4 g
塩	0.2 g
けずりぶし	2 g
水	90 g

かみかみ献立

１０月１４日(金)　小599kcal　中703kcal

コッペパン
牛乳
チキンのミートローフ
野菜スープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
鶏ミンチ	60 g
たまねぎ	40 g
土しょうが	1 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
濃口しょうゆ	1 g
サラダ油	1 g
片栗粉	1 g
濃口しょうゆ	1 g
さとう	2 g
みりん	1 g
片栗粉	1 g
水	5 g
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
小松菜	10 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

１０月１７日(月)　小531kcal　中651kcal

キムチチャーハン
牛乳
中華風コーンスープ
きゃべつとツナのあえもの

食材名	分量(g)
米	70 g
豚肉	10 g
キムチ	10 g
にんじん	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
おろしにんにく	0.3 g
サラダ油	1 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	10 g
牛乳	1 本
卵	20 g
鶏肉	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
にんじん	10 g
クリームコーン	30 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
片栗粉	1 g
水	100 g
ツナオイル漬け	10 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
薄口しょうゆ	1.5 g
みりん	1 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。