令和５年度

５月の予定献立表

八幡市立男山中学

５月１日(月)

小 572 kcal
中 707 kcal

ゆかりご飯
牛乳
肉じゃが
きゅうりの酢の物

食材名	分量(g)
米	80 g
ゆかり	2 g
牛乳	1 本
牛肉	30 g
にんじん	20 g
たまねぎ	50 g
糸こんにゃく	10 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
きゅうり	20 g
太もやし	30 g
にんじん	5 g
ちくわ	10 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	1 g
酢	3 g

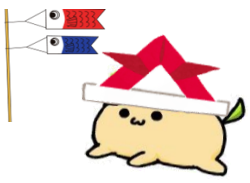
５月２日(火)

小 698 kcal
中 842 kcal

鶏そぼろ丼
牛乳
かきたま汁
かしわもち

端午の節句献立

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
サラダ油	3 g
三度豆	10 g
さとう	3 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
水	5 g
牛乳	1 本
にんじん	10 g
とうふ	30 g
卵	20 g
はくさい(八幡産)	20 g
塩	0.4 g
薄口しょうゆ	3 g
片栗粉	1 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
かしわもち	1 こ



５月８日(月)

小 574 kcal
中 708 kcal

ごはん
牛乳
プリプリ中華炒め
チンゲン菜のスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	40 g
土しょうが	1 g
おろしにんにく	0.2 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	2 g
サラダ油	1 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
こんにゃく	20 g
三度豆	5 g
うずら卵	15 g
さとう	1 g
トウバンジャン	0.1 g
濃口しょうゆ	1.5 g
薄口しょうゆ	1 g
酢	0.5 g
片栗粉	1 g
ごま油	0.5 g
チンゲン菜	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	15 g
豚肉	10 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

５月９日(火)

小 593 kcal
中 733 kcal

ごはん
牛乳
白身魚の三色野菜かけ
けんちん汁

かみかみ献立

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
ホキ	50 g
米粉	4 g
片栗粉	6 g
揚げ油	5 g
おろしにんにく	0.1 g
土しょうが	0.2 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	1 g
酢	1 g
ピーマン	5 g
赤パプリカ	5 g
黄パプリカ	5 g
鶏肉	10 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

５月１０日(水)

小 549 kcal
中 676 kcal

ごはん
牛乳
回鍋肉
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
キャベツ	40 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	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	15 g
はるさめ	7 g
チンゲン菜	10 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

５月１１日(木)

小 575 kcal
中 710 kcal

豆ご飯
牛乳
豚肉のしょうが焼き
じゃがいものみそ汁

わくわく献立

食材名	分量(g)
米	70 g
えんどう豆	15 g
塩	0.2 g
牛乳	1 本
豚肉	50 g
たまねぎ	50 g
土しょうが	1 g
キャベツ	20 g
濃口しょうゆ	5 g
酒	1 g
さとう	0.5 g
サラダ油	1 g
にんじん	5 g
たまねぎ	20 g
油揚げ	7 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

今年度のわくわく給食は
「歌とコラボ」です♪
５月は「お豆戦隊ビビンビーン」
とのコラボで、豆ごはんの献立
です。

５月１２日(金)

小 570 kcal
中 675 kcal

抹茶きなこパン
牛乳
ポトフ
きゃべつのサラダ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
揚げ油	3 g
きな粉	4 g
抹茶	0.2 g
上白糖	4 g
塩	0.1 g
牛乳	1 本
ポークフランク	30 g
にんじん	15 g
たまねぎ	40 g
じゃがいも	30 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	6 g
ローリエ	0.01 g
水	50 g
キャベツ	50 g
チキンハム	10 g
ホールコーン	5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
さとう	0.2 g
サラダ油	0.5 g
酢	1 g

抹茶きな粉パンの抹茶は
八幡産のものを使用してい
ます。

５月１５日(月)

小 580 kcal
中 701 kcal

山菜ごはん
牛乳
鶏肉のごま焼き
すまし汁

食材名	分量(g)
米	70 g
山菜	10 g
油揚げ	5 g
にんじん	10 g
みりん	1 g
酒	1 g
塩	0.7 g
薄口しょうゆ	2 g
だしこんぶ	0.5 g
けずりぶし	0.5 g
牛乳	1 本
鶏肉	1 切
小学校 60g	
中学校 70g	
さとう	0.5 g
一味とうがらし粉	0.01 g
おろしにんにく	0.4 g
ごま油	0.8 g
濃口しょうゆ	3 g
白いりごま	2 g
とうふ	30 g
にんじん	10 g
えのきたけ	5 g
チンゲン菜	15 g
カットわかめ	0.3 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.2 g
けずりぶし	3 g
だしこんぶ	0.5 g
水	100 g

１学期中間考査のため
３年のみ**給食なし**

５月１６日(火)

１学期
中間考査
のため

給食なし

５月１７日(水)

小 676 kcal
中 833 kcal

チキンのパエリア
牛乳
野菜コロッケ
洋風スープ

食材名	分量(g)
米	65 g
麦	5 g
鶏肉	30 g
ベーコン	5 g
オリーブ油	1 g
おろしにんにく	0.1 g
にんじん	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	0.3 g
白ワイン	1 g
塩	0.8 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
野菜コロッケ	1 こ
小学校 50g	
中学校 60g	
揚げ油	8 g
ベーコン	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
小松菜	10 g
ひよこ豆	10 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	1 g
チキンスープ	8 g
ローリエ	0.01 g
水	100 g

１学期中間考査
のため1・2年の

※ 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