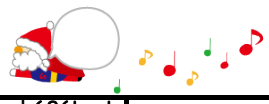
令和５年度

12月の予定献立表



八幡市立
男山中学校

12月1日(金)　小572kcal　中684kcal

ココアあげパン
牛乳
ポトフ
小松菜とコーンのサラダ

食材名	分量(g)
小型パン	1 こ
揚げ油	5 g
ココア	2 g
上白糖	10 g
牛乳	1 本
ポークフランク	20 g
にんじん	15 g
たまねぎ	40 g
キャベツ	20 g
じゃがいも	30 g
塩	0.5 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
小松菜	30 g
ホールコーン	10 g
にんじん	10 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
さとう	0.1 g
酢	2 g
サラダ油	1 g
濃口しょうゆ	1 g

12月4日(月)　小557kcal　中686kcal

ごはん
牛乳
鶏すき焼き
きゃべつとわかめの酢の物

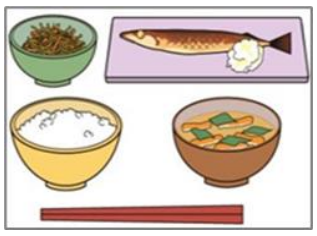
食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	30 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
はくさい	40 g
糸こんにゃく	20 g
焼き豆腐	30 g
ふ	3 g
青ねぎ(八幡産)	10 g
さとう	5 g
濃口しょうゆ	8 g
酒	1 g
けずりぶし	1 g
水	30 g
キャベツ	20 g
太もやし	10 g
にんじん	5 g
カットわかめ	0.3 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	1 g
酢	3 g

12月5日(火)　小626kcal　中762kcal

八幡食育の日

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
ちくわとごぼうのきんぴら
だいこんのみそ汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
塩鯖	1 切
サラダ油	0.3 g
にんじん	10 g
ごぼう	20 g
ちくわ	10 g
さとう	1 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	0.5 g
サラダ油	1 g
白いりごま	0.5 g
大根(八幡産)	30 g
たまねぎ	10 g
小松菜	20 g
にんじん	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

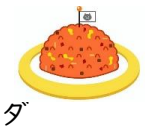


一汁二菜の
和食献立です。

12月6日(水)　小577kcal　中694kcal

わくわく給食

チキンライス
牛乳
豆と野菜のサラダ
米粉マカロニスープ



食材名	分量(g)
米	70 g
鶏肉	10 g
にんじん	5 g
たまねぎ	10 g
ウスターソース	0.6 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	7 g
トマトジュース	7 g
サラダ油	0.5 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
キャベツ	30 g
大豆(乾)	5 g
にんじん	5 g
ホールコーン	5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
ノンエッグマヨネーズ	10 g
ベーコン	10 g
にんじん	20 g
たまねぎ	30 g
米粉マカロニ	5 g
パセリ(乾)	0.03 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

今月は、ダウンタウンの曲「チキンライス」とコラボした献立になります。

12月7日(木)　小536kcal　中659kcal

ごはん
牛乳
肉団子のスープ
ピリ辛センイ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚ミンチ	10 g
鶏ミンチ	30 g
青ねぎ(八幡産)	2 g
土しょうが	0.5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
酒	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g
片栗粉	3 g
にんじん	10 g
チンゲン菜	15 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
豚肉	10 g
糸こんにゃく	25 g
たけのこ(水煮)	10 g
太もやし	15 g
にんじん	5 g
にら	5 g
土しょうが	0.8 g
濃口しょうゆ	3 g
ごま油	0.5 g
酒	1 g
トウバンジャン	0.1 g

12月8日(金)　小700kcal　中872kcal

ゆかりご飯
牛乳
鶏肉のからあげ
五目汁

食材名	分量(g)
米	80 g
ゆかり	2 g
牛乳	1 本
鶏肉	60 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
豚肉	10 g
土しょうが	0.5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
青ねぎ(八幡産)	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

12月11日(月)　小575kcal　中710kcal

ごはん
牛乳
おでん
白菜の塩昆布あえ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	20 g
大根	40 g
板こんにゃく	20 g
厚揚げ	20 g
さつま揚げ	10 g
うずら卵	25 g
さとう	3 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	7 g
けずりぶし	2 g
水	40 g
はくさい	40 g
にんじん	5 g
塩	0.3 g
塩昆布	2.5 g
薄口しょうゆ	1 g
ごま油	0.5 g
白いりごま	0.3 g

おでんのルーツは室町時代に流行した「豆腐田楽」。その後、江戸時代にはファストフードとして江戸庶民に愛され、やがて「煮込みおでん」へと進化し、現在では地域によって様々な味付けのおでんがあります。

12月12日(火)　小623kcal　中697kcal

かみかみ献立

発芽玄米入りごはん
牛乳
あじの竜田揚げ
ひじきのガーリック炒め
さつま汁

食材名	分量(g)
米	75 g
発芽玄米	5 g
牛乳	1 本
あじ	
小学校 40g	1 切
中学校 50g	1 切
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
片栗粉	3 g
米粉	2 g
揚げ油	4 g
干しひじき	1.5 g
ベーコン	5 g
にんじん	5 g
ホールコーン	5 g
おろしにんにく	0.1 g
オリーブ油	0.5 g
酒	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
濃口しょうゆ	1 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
大根(八幡産)	10 g
ごぼう	10 g
さつまいも	20 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

※ 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。
※ 献立や野菜は天候等により変更になる場合があります。