

令和5年度

# 3月予定献立

八幡市立男山中学校



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。  
中学校を卒業しても、小・中学校での給食を思い出し、栄養バランスを考えながら食事を取り、健康で豊かな生活を送ってください。



3月1日(金)

小590kcal  
中694kcal

3月4日(月)

小576kcal  
中711kcal

コッペパン  
牛乳  
鶏肉のバーベキューソース  
豆と野菜のスープ

炊き込みちらし寿司  
牛乳  
とうふのすまし汁  
ひなまつり白玉ポンチ

| 食材名         | 分量(g)  | 食材名          | 分量(g) |
|-------------|--------|--------------|-------|
| コッペパン       | 1こ     | 米            | 70 g  |
| 牛乳          | 1本     | たけのこ(水煮)     | 4 g   |
| 鶏肉          | 60 g   | にんじん         | 5 g   |
| 土しょうが       | 1 g    | ちりめんじゃこ      | 3 g   |
| 濃口しょうゆ      | 3 g    | 高野豆腐         | 0.8 g |
| 酒           | 1 g    | 干しいたけ        | 0.8 g |
| すりおろしりんご    | 5 g    | 油揚げ          | 5 g   |
| 濃口しょうゆ      | 3 g    | さとう          | 2 g   |
| 酒           | 2 g    | 濃口しょうゆ       | 3 g   |
| さとう         | 1 g    | けずりぶし        | 0.5 g |
| たまねぎ        | 30 g   | 水            | 8 g   |
| おろしにんにく     | 0.2 g  | むき枝豆         | 5 g   |
| レモン果汁       | 0.5 g  | さとう          | 7 g   |
| 豚肉          | 10 g   | 薄口しょうゆ       | 3 g   |
| にんじん        | 10 g   | 塩            | 0.7 g |
| たまねぎ        | 20 g   | 酒            | 1 g   |
| キャベツ        | 30 g   | 米酢           | 8 g   |
| ほうれんそう(八幡産) | 10 g   | 牛乳           | 1本    |
| ひよこ豆(蒸)     | 10 g   | にんじん         | 10 g  |
| 薄口しょうゆ      | 3 g    | えのきたけ        | 8 g   |
| けずりぶし       | 3 g    | とうふ          | 30 g  |
| 塩           | 0.5 g  | 小松菜          | 15 g  |
| こしょう        | 0.02 g | 薄口しょうゆ       | 3 g   |
| 水           | 100 g  | 塩            | 0.2 g |
|             |        | けずりぶし        | 3 g   |
|             |        | 水            | 100 g |
|             |        | 白玉だんご        | 18 g  |
|             |        | カットゼリーさくらんぼ味 | 20 g  |
|             |        | カットゼリーマスカット味 | 20 g  |
|             |        | サイダー         | 10 g  |

ひなまつり



3月5日(火)

小599kcal  
中666kcal

3月6日(水)

小541kcal  
中665kcal

3月7日(木)

小547kcal  
中674kcal

3月8日(金)

小548kcal  
中653kcal

ごはん  
牛乳  
あじの竜田揚げ  
白菜の塩昆布あえ  
野菜のみそ汁

ごはん  
牛乳  
肉じゃが  
きゅうりの中華風

ごはん  
牛乳  
高野豆腐の中華煮  
ワンドンスープ

きな粉パン  
牛乳  
ベジタブルスープ  
じゃがいものマヨサラダ

| 食材名      | 分量(g) | 食材名    | 分量(g) | 食材名      | 分量(g)  | 食材名        | 分量(g)  |
|----------|-------|--------|-------|----------|--------|------------|--------|
| 米        | 80 g  | 米      | 80 g  | 米        | 80 g   | 小型パン       | 1こ     |
| 牛乳       | 1本    | 牛乳     | 1本    | 牛乳       | 1本     | 揚げ油        | 3 g    |
| あじ       |       | 豚肉     | 20 g  | 豚肉       | 15 g   | きな粉        | 5 g    |
| 小学校(40g) | 1切    | じゃがいも  | 80 g  | 高野豆腐     | 5 g    | 上白糖        | 5 g    |
| 中学校(50g) | 1切    | たまねぎ   | 50 g  | 塩        | 0.1 g  | 塩          | 0.1 g  |
| 濃口しょうゆ   | 2 g   | にんじん   | 20 g  | こしょう     | 0.02 g | 牛乳         | 1本     |
| 酒        | 1 g   | 三度豆    | 5 g   | 酒        | 0.3 g  | 鶏肉         | 20 g   |
| 片栗粉      | 3 g   | 糸こんにゃく | 20 g  | おろしにんにく  | 0.2 g  | にんじん       | 10 g   |
| 米粉       | 2 g   | さとう    | 3 g   | トウバンジャン  | 0.1 g  | たまねぎ       | 40 g   |
| 揚げ油      | 4 g   | 濃口しょうゆ | 6 g   | サラダ油     | 0.3 g  | キャベツ       | 30 g   |
| はくさい     | 50 g  | みりん    | 1 g   | にんじん     | 10 g   | 塩          | 0.5 g  |
| にんじん     | 5 g   | けずりぶし  | 1 g   | たまねぎ     | 30 g   | こしょう       | 0.02 g |
| 塩昆布      | 1 g   | 水      | 30 g  | たけのこ(水煮) | 5 g    | 薄口しょうゆ     | 3 g    |
| ごま油      | 0.5 g | きゅうり   | 40 g  | 濃口しょうゆ   | 3 g    | チキンスープ     | 6 g    |
| 白いりごま    | 0.3 g | 土しょうが  | 1 g   | さとう      | 1 g    | 水          | 100 g  |
| にんじん     | 10 g  | ごま油    | 0.5 g | チキンスープ   | 8 g    | じゃがいも      | 40 g   |
| 大根       | 30 g  | さとう    | 0.5 g | 片栗粉      | 0.6 g  | ツナノンオイル    | 10 g   |
| じゃがいも    | 20 g  | 濃口しょうゆ | 2 g   | ごま油      | 0.2 g  | ホールコーン     | 5 g    |
| えのきたけ    | 10 g  | 酢      | 1 g   | 鶏肉       | 20 g   | ノンエッグマヨネーズ | 7 g    |
| 油揚げ      | 5 g   |        |       | にんじん     | 10 g   | 薄口しょうゆ     | 1 g    |
| 青ねぎ(八幡産) | 5 g   |        |       | たまねぎ     | 20 g   | さとう        | 0.5 g  |
| 八幡のみそ    | 9 g   |        |       | 太もやし     | 20 g   |            |        |
| 八幡の白みそ   | 3 g   |        |       | 土しょうが    | 1 g    |            |        |
| けずりぶし    | 3 g   |        |       | にら       | 5 g    |            |        |
| 水        | 100 g |        |       | ワンドンの皮   | 5 g    |            |        |
|          |       |        |       | 塩        | 0.3 g  |            |        |
|          |       |        |       | こしょう     | 0.02 g |            |        |
|          |       |        |       | 薄口しょうゆ   | 4 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。