令和６年度

6月 予定献立表

八幡市立男山中学校

6月3日(月)　小616kcal　中764kcal

ごはん
牛乳
タッカルビ
春雨スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	50 g
コチュジャン	4 g
濃口しょうゆ	5 g
みりん	5 g
さとう	1.2 g
おろしにんにく	0.06 g
土しょうが	0.2 g
ごま油	1 g
キャベツ	40 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
豚肉	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	2 g
水	100 g

6月4日(火)　小576kcal　中731kcal

虫歯予防

ごはん
茎わかめの佃煮
牛乳
やきししゃも
豚汁

食材名	分量(g)
米	80 g
茎わかめ	0.6 g
ちりめんじゃこ	4 g
サラダ油	0.2 g
酒	2 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	1 g
牛乳	1 本
ししゃも	
小学校	2 尾
中学校	3 尾
豚肉	10 g
にんじん	10 g
ごぼう	10 g
大根	15 g
板こんにゃく	10 g
青ねぎ	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

八幡市給食キャラクター
「たけんちゃん」

6月5日(水)　小557kcal　中687kcal

豚きゃべ丼
牛乳
わかめスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
豚肉	50 g
サラダ油	1 g
キャベツ	50 g
にんじん	5 g
みそ	2 g
酒	0.7 g
濃口しょうゆ	3.5 g
みりん	0.7 g
土しょうが	0.4 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
すりおろしりんご	2 g
さとう	2.5 g
ウスターソース	1.5 g
コチュジャン	0.3 g
トウバンジャン	0.4 g
牛乳	1 本
ガットわかめ	0.4 g
とうふ	20 g
たまねぎ	25 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	10 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	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

6月6日(木)　小504kcal　中617kcal

ごはん
牛乳
カレーうどん
ちくわと小松菜のごまあえ

食材名	分量(g)
米	55 g
牛乳	1 本
うどん	70 g
豚肉	10 g
油揚げ	8 g
かまぼこ	8 g
たまねぎ	20 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
にんじん	10 g
濃口しょうゆ	6 g
さとう	0.6 g
カレー粉	0.9 g
片栗粉	2 g
けずりぶし	2 g
水	80 g
ちくわ	10 g
太もやし	30 g
小松菜	20 g
白すりごま	1 g
さとう	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g

6月7日(金)　小575kcal　中712kcal

コッペパン
いちごジャム
牛乳
ツナとポテトのグラタン
きゃべつスープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
いちごジャム	1 袋
牛乳	1 本
たまねぎ	40 g
ツナノンオイル	12 g
じゃがいも	60 g
パセリ	1 g
マーガリン	2 g
生クリーム	8 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
米粉	1 g
とろけるチーズ	10 g
豚肉	10 g
キャベツ	30 g
たまねぎ	20 g
にんじん	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	2 g
水	100 g

6月10日(月)　小564kcal　中695kcal

ごはん
牛乳
鶏肉とちくわの照り焼き
四川風中華スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	50 g
ちくわ	10 g
板こんにゃく	20 g
白ねぎ	15 g
さとう	2 g
みりん	1 g
濃口しょうゆ	3 g
水	10 g
豚肉	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
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
干しいたけ	0.1 g
にら	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	2 g
水	80 g
片栗粉	1 g
ラー油	0.05 g

6月11日(火)　小585kcal　中723kcal

鶏そぼろ丼
牛乳
フォー・ガー
(鶏スープの米粉麺)

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
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ(八幡産)	20 g
太もやし	20 g
フォー(米粉)	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	7 g
水	100 g

6月12日(水)　小625kcal　中802kcal

ごはん
牛乳
八宝菜
シュウマイとギョーザ

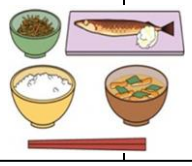
食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	25 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
キャベツ	50 g
うずら卵(ﾚﾄﾙﾄ)	25 g
たまねぎ	25 g
にんじん	12 g
チンゲン菜	12 g
たけのこ(水煮)	12 g
サラダ油	1 g
オイスターソース	1 g
さとう	1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	4 g
水	30 g
片栗粉	2 g
ポークしゅうまい	
低学年(18g)	1 こ
中学年以上(18g)	2 こ
中学校(30g)	1 こ
ギョーザ	
小学校(17g)	1 こ
中学校(30g)	1 こ
揚げ油	3 g

6月13日(木)　小606kcal　中750kcal

しょうがごはん
牛乳
たちうおの塩焼き
三度豆のかつおあえ
豆腐のみそ汁

八幡食育の日

食材名	分量(g)
米	80 g
新しょうが	2 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
塩	0.4 g
牛乳	1 本
たちうお	
小学校(40g)	1 切
中学校(50g)	1 切
三度豆	20 g
にんじん	5 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	0.5 g
糸かつお	1 g
とうふ	30 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
油揚げ	5 g
たまねぎ(八幡産)	20 g
にんじん	10 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g



一汁二菜の和食献立です。

6月14日(金)　小551kcal　中679kcal

コーンライス
牛乳
豚肉のｿｰｽ炒め
ABCスープ

食材名	分量(g)
米	70 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(乾)	0.03 g
牛乳	1 本
豚肉	40 g
たまねぎ	40 g
にんじん	10 g
ピーマン	5 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.01 g
ジンジャーパウダー	0.02 g
ガーリックパウダー	0.02 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	8 g
ウスターソース	3 g
ベーコン	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ABCマカロニ	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
パセリ	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。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。