令和６年度

8,9月の予定献立表

八幡市立男山中学校

8月28日(水)　小629kcal　中782kcal

ポークカレー
牛乳
野菜のソテー
いちごゼリー

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
豚肉	20 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
たまねぎ	60 g
じゃがいも	50 g
にんじん	20 g
マーガリン	4 g
小麦粉	4 g
ﾍﾟｰｽﾄﾁｬﾂﾈ	1.5 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
赤ワイン	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2 g
ウスターソース	1 g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
チキンスープ	4 g
水	80 g
牛乳	1 本
ポークウインナー	10 g
にんじん	10 g
ホールコーン	10 g
キャベツ	30 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
いちごゼリー	1 こ

8月29日(木)　小592kcal　中732kcal

ごはん
牛乳
チンジャオロース
春雨スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
牛肉	40 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
にんじん	15 g
たけのこ(水煮)	15 g
ピーマン(八幡産)	10 g
土しょうが	1 g
おろしにんにく	0.5 g
酒	2 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	5 g
オイスターソース	1 g
サラダ油	5 g
片栗粉	0.5 g
水	0.5 g
鶏肉	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

8月30日(金)　小675kcal　中818kcal

きな粉パン
牛乳
鶏肉のレモン風味焼き
ポトフ

食材名	分量(g)
小型パン	1 こ
揚げ油	3 g
きな粉	7 g
上白糖	7 g
塩	0.1 g
牛乳	1 本
鶏肉	70 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
おろしにんにく	0.1 g
レモン果汁	2 g
オリーブ油	0.5 g
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	25 g
塩	0.4 g
薄口しょうゆ	1 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

9月2日(月)　小577kcal　中712kcal

ごはん
牛乳
豚肉のしょうが焼き
じゃがいものみそ汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	40 g
たまねぎ	60 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	5 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	2 g
水	100 g

9月3日(火)　小545kcal　中671kcal

ビビンバ
牛乳
トック入りスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛肉	35 g
切干大根	1 g
おろしにんにく	0.2 g
サラダ油	0.5 g
さとう	0.7 g
濃口しょうゆ	1 g
一味唐辛子	0.01 g
太もやし	30 g
小松菜	20 g
にんじん	7 g
ごま油	0.2 g
さとう	0.7 g
濃口しょうゆ	1 g
酒	0.5 g
白いりごま	1 g
牛乳	1 本
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
トック ※	15 g
チンゲン菜	10 g
土しょうが	0.5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

※トックは、米粉でつくられた
韓国で食べられるおもちです。

9月4日(水)　小609kcal　中740kcal

ごはん
茎わかめの佃煮
牛乳
鯖の塩焼き
けんちん汁

食材名	分量(g)
米	80 g
茎わかめ(乾燥)	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	1 g
濃口しょうゆ	1 g
牛乳	1 本
塩鯖	
小学校　50g	1 切
中学校　60g	1 切
サラダ油	0.3 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	2 g
水	80 g

9月5日(木)　小643kcal　中798kcal

ごはん
牛乳
酢豚
ワンタンスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	50 g
ジンジャーパウダー	0.1 g
ガーリックパウダー	0.1 g
濃口しょうゆ	3 g
片栗粉	8 g
揚げ油	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ピーマン(八幡産)	5 g
たけのこ(水煮)	15 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	2 g
酢	3 g
鶏肉	20 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
土しょうが	1 g
にら	5 g
ワンタンの皮	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	2 g
水	100 g

9月6日(金)　小586kcal　中673kcal

コッペパン
チョコジャム
牛乳
スパイシーチキン
トマトスープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
チョコジャム	1 こ
牛乳	1 本
鶏肉	
小学校　60g	1 切
中学校　70g	1 切
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	2 g
白ワイン	3 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
チリパウダー	0.05 g
パプリカ(粉)	0.05 g
カレー粉	0.05 g
ベーコン	10 g
じゃがいも	20 g
にんじん	15 g
たまねぎ	20 g
三度豆	5 g
トマト	30 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
ローリエ	0.01 g
薄口しょうゆ	2 g
チキンスープ	6 g
水	100 g

9月9日(月)　小562kcal　中693kcal

ごはん
牛乳
鶏肉とちくわの照り焼き
五目汁

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	25 g
白ねぎ	10 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
土しょうが	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
にら	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	2 g
水	100 g

9月10日(火)　小556kcal　中685kcal

わかめご飯
牛乳
肉じゃが
もやしのあえもの

食材名	分量(g)
米	80 g
たきこみわかめ	2 g
牛乳	1 本
豚肉	20 g
じゃがいも	70 g
たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
三度豆	5 g
糸こんにゃく	20 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
ピッコロハム(チキン)	10 g
にんじん	10 g
太もやし	30 g
チンゲン菜	10 g
濃口しょうゆ	1.5 g
酢	1.5 g
さとう	1.5 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。