令和6年度

10月 予定献立表

八幡市立男山中学校

10月1日（火）

小612 kcal
中758 kcal

チャーハン
牛乳
チンゲン菜のスープ
大学芋

食材名	分量（g）
米	70 g
焼豚	10 g
たまねぎ	15 g
にんじん	5 g
サラダ油	1 g
オイスターソース	2 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	1 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	5 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
牛乳	1 本
チンゲン菜	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 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
さつまいも	60 g
揚げ油	6 g
さとう	8 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	2 g
水	2 g
黒いりごま	0.5 g

10月2日（水）

小531 kcal
中662 kcal

ごはん
牛乳
カレーうどん
五目きんぴら

食材名	分量（g）
米	55 g
牛乳	1 本
うどん	70 g
牛肉	10 g
油揚げ	8 g
かまぼこ	8 g
たまねぎ	20 g
白ねぎ	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	0.5 g
片栗粉	2 g
けずりぶし	2 g
水	80 g
豚肉	10 g
ごぼう	25 g
にんじん	10 g
突きこんにゃく	15 g
三度豆	10 g
さとう	1.5 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	1 g
サラダ油	1 g

10月3日（木）

小596 kcal
中737 kcal

ごはん
牛乳
鮭のみそマヨネーズ焼き
もずくのすまし汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
生鮭（角切）	50 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
しめじ	5 g
ノンエッグマヨネーズ	10 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	1 g
合わせみそ	3 g
米粉	2 g
マフィンカップ	1 こ
鶏肉	20 g
にんじん	10 g
太もやし	10 g
もずく(冷凍)	10 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

10月4日（金）

小742 kcal
中836 kcal

メロンパン
牛乳
鶏肉の照り焼き
コンソメスープ

食材名	分量（g）
メロンパン	1 こ
牛乳	1 本
鶏肉	
小学校 60g	1 切
中学校 70g	1 切
土しょうが	0.5 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	3 g
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
じゃがいも	30 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	6 g
水	100 g

10月7日（月）

kcal
kcal

2学期
中間テスト
のため

給食なし

10月8日（火）

kcal
kcal

2学期
中間テスト
のため

給食なし

10月9日（水）

小774 kcal
中968 kcal

発芽玄米入りごはん
牛乳
鶏肉とじゃがいもの
　　ケチャップ和え
根菜汁

食材名	分量（g）
米	75 g
発芽玄米	5 g
牛乳	1 本
鶏肉	60 g
酒	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g
片栗粉	7 g
米粉	3 g
じゃがいも	40 g
揚げ油	13 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	12 g
ウスターソース	5 g
さとう	1.7 g
レモン果汁	0.5 g
パセリ	1 g
水	5 g
豚肉	10 g
にんじん	15 g
ごぼう	10 g
板こんにゃく	15 g
とうふ	30 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

かみかみ献立

歯の健康を考えた献立です。よく噛んで食べてね。

10月10日（木）

小736 kcal
中891 kcal

カレーライス
ウインナー
牛乳
ナタデココポンチ

食材名	分量（g）
米	74 g
麦	6 g
牛肉	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
サラダ油	0.8 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
にんじん	20 g
じゃがいも	50 g
チキンスープ	5 g
水	10 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ﾍﾟｰｽﾄﾁｬｯﾈ	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
水	90 g
牛乳	1 本
ナタデココ	30 g
みかん（缶）	20 g
パイン（缶）	15 g
黄桃（缶）	15 g
ポークフランク	1 本

10月11日（金）

小535 kcal
中656 kcal

ごはん
のり佃煮
牛乳
筑前煮
五目汁

食材名	分量（g）
米	80 g
減塩のり佃煮	1 袋
牛乳	1 本
鶏肉	20 g
さつま揚げ	10 g
ごぼう	15 g
にんじん	10 g
たけのこ（水煮）	10 g
突きこんにゃく	15 g
サラダ油	0.8 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	0.5 g
けずりぶし	2 g
水	40 g
豚肉	15 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

10月15日（火）

小666 kcal
中811 kcal

ごはん
牛乳
さばの煮つけ
たまねぎのみそ汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
生鯖	
小学校 50g	1 切
中学校 60g	1 切
土しょうが	1 g
さとう	6 g
酒	1 g
みりん	2 g
濃口しょうゆ	6 g
水	10 g
たまねぎ	30 g
小松菜	10 g
油揚げ	5 g
にんじん	5 g
なめこ	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

10月16日（水）

小565 kcal
中695 kcal

キンパ風混ぜご飯
牛乳
春雨スープ
韓国のり

食材名	分量（g）
米	80 g
牛肉	40 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
コチュジャン	0.01 g
小松菜	20 g
にんじん	5 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
刻みたくあん	5 g
牛乳	1 本
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
韓国のり	1 袋

10月17日（木）

kcal
kcal

体育大会準備
のため

給食なし

※ 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。
※ 学校行事等により、献立変更があります。