

12月の予定献立表

八幡市立男山中学校

12月2日(月)		小583kcal 中721kcal	12月3日(火)		小607kcal 中751kcal	12月4日(水)		小580kcal 中713kcal	12月5日(木)		小590kcal 中730kcal				
ゆかりご飯 牛乳 おでん 小松菜のごまあえ			子ぎつね寿司 牛乳 鶏肉と豆腐のすまし汁 大根の即席漬け 塩ふき昆布			ごはん ふりかけ 牛乳 あじの竜田揚げ 野菜のみそ汁			ごはん 牛乳 麻婆豆腐 小松菜とはくさいの かつおあえ						
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	米		80 g				
ゆかり		2 g	ちりめんじゃこ		3 g	ちりめんじゃこ		3 g	牛乳		1 本				
牛乳		1 本	米酢		11 g	系かつお		1.5 g	豚ミンチ		30 g				
鶏肉		20 g	上白糖		7 g	白いりごま		1.5 g	にんじん		10 g				
大根(八幡産)		30 g	塩		0.7 g	さとう		0.8 g	たまねぎ		30 g				
にんじん		5 g	油揚げ		15 g	濃口しょうゆ		0.8 g	たけのこ(水煮)		10 g				
板こんにゃく		20 g	高野豆腐		3 g	牛乳		1 本	とうふ		90 g				
厚揚げ		20 g	にんじん		10 g	あじ			青ねぎ(八幡産)		5 g				
さつま揚げ		10 g	さとう		2 g	小学校 40g		1 切	さとう		1 g				
さといも		10 g	濃口しょうゆ		3 g	中学校 60g		1 切	合わせみそ		3 g				
うずら卵		25 g	けずりぶし		1 g	濃口しょうゆ		2 g	酒		2 g				
さとう		3 g	水		30 g	酒		1 g	塩		0.5 g				
酒		1 g	きぬさや		3 g	片栗粉		3 g	濃口しょうゆ		3 g				
濃口しょうゆ		7 g	牛乳		1 本	米粉		2 g	ジンジャーパウダー		0.05 g				
けずりぶし		2 g	鶏肉		20 g	揚げ油		4 g	ガーリックパウダー		0.05 g				
水		40 g	とうふ		20 g	にんじん		10 g	トウバンジャン		0.3 g				
小松菜		30 g	かまぼこ		5 g	たまねぎ		30 g	水		15 g				
にんじん		10 g	にんじん		5 g	太もやし		15 g	片栗粉		2 g				
さとう		0.5 g	たまねぎ		10 g	小松菜		10 g	ごま油		0.5 g				
濃口しょうゆ		2 g	青ねぎ(八幡産)		5 g	八幡のみそ		9 g	小松菜		15 g				
白すりごま		1 g	薄口しょうゆ		2 g	八幡の白みそ		3 g	にんじん		5 g				
			塩		0.4 g	けずりぶし		2 g	はくさい		30 g				
			水		90 g	水		100 g	系かつお		1 g				
			天根(八幡産)		30 g	丈夫な歯を作るために、 よく噛みましょう。 				さとう		0.5 g			
			にんじん		5 g					濃口しょうゆ		2 g			
			塩こんぶ		1 g										
12月6日(金)			小653kcal 中770kcal	12月9日(月)			小561kcal 中692kcal	12月10日(火)			小544kcal 中830kcal	12月11日(水)			小672kcal 中820kcal
味つけコッペパン 牛乳 ポークビーンズ 大根のドレッシングあえ				豚きゃべ井 牛乳 もずくスープ				ごはん 牛乳 プルコギ わかめスープ				ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 たぬき汁			
食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	
味付けパン		1 こ	米		80 g	米		80 g	米		80 g	米		80 g	
牛乳		1 本	豚肉		50 g	牛乳		1 本	牛乳		1 本	牛乳		1 本	
豚肉		30 g	サラダ油		1 g	牛肉		30 g	サバ			サバ			
大豆(乾)		15 g	キャベツ		50 g	濃口しょうゆ		0.5 g	小学校 50g		1 切	中学校 70g		1 切	
にんじん		15 g	にんじん		5 g	みりん		1 g	八幡のみそ		10 g	さとう		4 g	
たまねぎ		40 g	合わせみそ		2 g	おろしにんにく		0.1 g	さとう		4 g	酒		1 g	
じゃがいも		40 g	酒		0.7 g	ごま油		0.5 g	土しょうが		1 g	みりん		2 g	
三度豆		5 g	濃口しょうゆ		3.5 g	キャベツ		40 g	濃口しょうゆ		4 g	水		10 g	
サラダ油		2 g	みりん		0.7 g	たまねぎ		30 g	にんじん		10 g	板こんにゃく		15 g	
トマトチャップ		5 g	土しょうが		0.4 g	にんじん		15 g	油揚げ		7 g	さつま揚げ		10 g	
トマトピューレ		10 g	トマトチャップ		3 g	にら		5 g	えのきたけ		8 g	土しょうが		1 g	
塩		0.6 g	すりおろしりんご		2 g	さとう		2 g	青ねぎ(八幡産)		5 g	薄口しょうゆ		2 g	
こしょう		0.03 g	さとう		2.5 g	濃口しょうゆ		3 g	濃口しょうゆ		1 g	けずりぶし		2 g	
チキンスープ		4 g	ウスターソース		1.5 g	おろしにんにく		0.2 g	塩		0.4 g	塩		0.4 g	
水		80 g	コチュジャン		0.3 g	サラダ油		1 g	こしょう		0.02 g	水		100 g	
米粉		3 g	トウバンジャン		0.4 g	カットわかめ		0.4 g	薄口しょうゆ		3 g	片栗粉		1 g	
天根(八幡産)		40 g	牛乳		1 本	とうふ		20 g	水		100 g				
ブロッコリー		10 g	もずく		10 g	たまねぎ		25 g							
にんじん		5 g	鶏肉		20 g	にんじん		10 g							
薄口しょうゆ		0.5 g	太もやし		10 g	たけのこ(水煮)		10 g							
酢		2.5 g	にんじん		10 g	青ねぎ(八幡産)		5 g							
サラダ油		2 g	青ねぎ(八幡産)		5 g	塩		0.4 g							
さとう		1 g	けずりぶし		2 g	こしょう		0.02 g							
レモン果汁		0.1 g	塩		0.4 g	薄口しょうゆ		3 g							
塩		0.5 g	薄口しょうゆ		3 g	けずりぶし		2 g							
			水		100 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。 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。															