

令和6年度														
2月の予定献立表														
八幡市立男山中学校														
2月3日(月)		小 582 kcal 中 747 kcal	2月4日(火)		小 582 kcal 中 719 kcal	2月5日(水)		小 562 kcal 中 693 kcal	2月6日(木)		小 665 kcal 中 799 kcal	2月7日(金)		小 585 kcal 中 705 kcal
いわしのかば焼き丼 牛乳 具沢山の味噌汁 節分豆			ごはん 牛乳 ☆豚キムチ 中華風コーンスープ			ゆかりご飯 牛乳 肉じゃが かわりあえ			セルフキンパ (韓国風手まき寿司) 牛乳 春雨スープ いちごゼリー			小型パン 牛乳 ☆ミルメークコーヒー ☆ミートスパゲティ フレンチサラダ		
食材名 分量(g) 米80g 濃口しょうゆ2g 薄口しょうゆ2g 酒2g 開いわし 小学校 40g 中学校 50g 片栗粉4g 米粉2g 揚げ油4g 濃口しょうゆ1.5g さとう1g 酒0.5g 水1.5g 牛乳1本 にんじん5g はくさい25g 大根20g ごぼう10g 油揚げ5g 突きこんにゃく10g 青ねぎ(八幡産)5g 八幡のみそ9g 八幡の白みそ3g けずりぶし2g 水100g 節分豆1袋			食材名 分量(g) 米80g 牛乳1本 豚肉40g にんじん10g たまねぎ25g キャベツ(八幡産)30g キムチ(ノアレルゲン)25g にら5g サラダ油0.5g さとう0.5g 酒1.5g 濃口しょうゆ3g 液卵20g 鶏肉10g たけのこ(水煮)10g にんじん10g クリームコーン30g 青ねぎ(八幡産)5g 塩0.5g 薄口しょうゆ2g チキンスープ6g ごま油0.5g 片栗粉1g 水100g			食材名 分量(g) 米80g ゆかり2g 牛乳1本 牛肉20g にんじん20g たまねぎ50g 系こんにゃく20g じゃがいも70g 三度豆5g さとう3g 濃口しょうゆ6g みりん1g けずりぶし1g 水30g キャベツ(八幡産)20g 小松菜15g ホールコーン10g にんじん5g ちりめんじゃこ3g レモン果汁1g さとう0.5g 濃口しょうゆ2g サラダ油0.5g			食材名 分量(g) 米80g 牛肉40g おろしにんにく0.2g サラダ油0.5g さとう0.7g 濃口しょうゆ1g コチュジャン1g 小松菜25g にんじん8g 刻みたくあん10g ごま油0.3g さとう1g 濃口しょうゆ2g 酒0.5g 白いりごま1g 手巻きのり1袋 牛乳1本 豚肉10g にんじん10g たまねぎ20g 太もやし12g はるさめ7g にら5g 塩0.4g こしょう0.02g 薄口しょうゆ3g けずりぶし2g 水100g 国産いちごゼリー1こ			食材名 分量(g) 小型パン1こ 牛乳1本 ミルメークコーヒー1こ スパゲティ25g 牛肉ミンチ30g 塩0.3g こしょう0.02g ナツメグ0.02g オールスパイス0.02g たまねぎ60g にんじん20g トマトチップ8g トマトジュレ6g ウスターソース2g 赤ワイン2g キャベツ(八幡産)30g ボークハム10g ホールコーン7g にんじん7g 酢2g 塩0.3g こしょう0.02g オリーブ油1g 上白糖0.5g		
節分 献立 			肉部門での第1位は、 「豚キムチ」でした。						麺部門での第1位は、 「ミートスパゲティ」 でした。					
2月10日(月)		小 638 kcal 中 791 kcal	2月12日(水)		小 692 kcal 中 862 kcal	2月13日(木)		小 608 kcal 中 745 kcal	2月14日(金)		小 652 kcal 中 810 kcal			
ポークカレー 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ			ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ とうふとわかめのすまし汁			ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 白菜の塩昆布あえ 小松菜の味噌汁			ピラフ 牛乳 米粉マカロニスープ チョコチップマフィン			 		
食材名 分量(g) 米74g 麦6g 豚肉20g 塩0.3g こしょう0.04g サラダ油1g ジンジャーパウダー0.04g ガーリックパウダー0.04g たまねぎ60g じゃがいも50g にんじん20g マーガリン6g 小麦粉6g ペーストチャネ1.5g 塩0.8g こしょう0.02g オールスパイス0.02g 赤ワイン2g トマトチップ2g ウスターソース1g カレー粉0.5g カルダモン0.01g コリアンダー0.01g ローリエ0.01g チキンスープ5g 水80g 牛乳1本 カットゼリーぶどう味30g みかん(缶)20g パイ(缶)15g 黄桃(缶)15g 缶汁5g			食材名 分量(g) 米80g 牛乳1本 鶏肉70g 濃口しょうゆ2g 酒1g ジンジャーパウダー0.05g ガーリックパウダー0.05g 米粉4g 片栗粉6g 揚げ油9g とうふ25g カットわかめ0.3g たまねぎ20g にんじん10g 青ねぎ(八幡産)5g 薄口しょうゆ3g 塩0.4g けずりぶし2g 水100g			食材名 分量(g) 米80g 牛乳1本 塩鯖1切 小学校 40g 中学校 50g サラダ油0.3g はくさい50g にんじん5g 塩こんぶ1g 薄口しょうゆ0.1g 小松菜10g たまねぎ25g 油揚げ5g にんじん10g 八幡のみそ9g 八幡の白みそ3g けずりぶし2g 水100g			食材名 分量(g) 米60g 鶏肉10g にんじん5g たまねぎ5g ホールコーン5g 塩0.6g こしょう0.05g 濃口しょうゆ1g サラダ油0.5g チキンスープ10g 牛乳1本 ベーコン10g にんじん20g たまねぎ30g 米粉マカロニ7g パセリ(乾)0.03g 塩0.4g こしょう0.03g チキンスープ8g 薄口しょうゆ2g 水100g 小麦粉16g 上白糖8g 液卵8g 調理用牛乳15g マーガリン8g チョコチップス6g ベーキングパウダー0.8g			お楽しみ部門での第1位は、 「ミルメーク」でした。 ☆マーク献立について 卒業のお祝いとして、中 学校3年生にアンケート をとりました。 ごはん・麺・魚・肉・汁 物・お楽しみ の各部門 でそれぞれ人気No.1に なった献立を実施します。 		
※ 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。														