令和５年度

６月の予定献立表

八幡市立男山第二中学校

6月1日(木)　小553kcal / 中682kcal

ごはん
牛乳
韓国風肉じゃが
もやしのナムル

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ(八幡産)	50 g
じゃがいも	70 g
しめじ	5 g
突きこんにゃく	10 g
にら	5 g
おろしにんにく	0.5 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	7 g
コチュジャン	1 g
トウバンジャン	0.1 g
サラダ油	0.3 g
水	30 g
ちくわ	10 g
太もやし	30 g
小松菜	20 g
ごま油	0.3 g
酢	2 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	3 g

6月2日(金)　小563kcal / 中666kcal

コッペパン
牛乳
チリコンカン
ベジタブルスープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
牛肉ミンチ	30 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
ナツメグ	0.01 g
大豆(蒸)	30 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
サラダ油	1 g
赤ワイン	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
オールスパイス	0.02 g
ローリエ	0.01 g
カレー粉	0.4 g
トマトケチャップ	15 g
濃口しょうゆ	1.5 g
チキンスープ	2 g
米粉	1 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
小松菜	10 g
豚肉	5 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

6月5日(月)　小534kcal / 中699kcal

発芽玄米入りごはん
牛乳
カレイのからあげ
豚汁
茎わかめの佃煮

虫歯予防の献立

食材名	分量(g)
米	75 g
発芽玄米	5 g
牛乳	1 本
カレイ	
小学校(30g)	1 切
中学校(40g)	1 切
揚げ油	6 g
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(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
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	2 g
濃口しょうゆ	1 g

6月5日は、虫歯予防の献立です。よくかんで食べましょう!

かれいには魚卵がはいっている場合があります。

6月6日(火)　小624kcal / 中774kcal

ハヤシライス
牛乳
ゼリー入りフルーツポンチ

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
牛肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ	60 g
小麦粉	6 g
マーガリン	6 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
ローリエ	0.03 g
赤ワイン	1 g
トマトケチャップ	10 g
トマトピューレ	5 g
ウスターソース	2 g
デミグラスソース	10 g
チキンスープ	4 g
水	90 g
牛乳	1 本
マスカットゼリー	30 g
みかん(缶)	20 g
パイン(缶)	15 g
黄桃(缶)	15 g

6月7日(水)　小569kcal / 中702kcal

豚きゃべ丼
牛乳
中華わかめスープ

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
八幡のみそ	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
トマトケチャップ	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
カットわかめ	0.4 g
とうふ	20 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
ごま油	0.3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

6月8日(木)

校外学習等のため休み

6月9日(金)　小517kcal / 中620kcal

小型パン
牛乳
焼そば
ゆでとうもろこし
オニオンスープ

食材名	分量(g)
小型パン	1 こ
牛乳	1 本
やきそばめん	50 g
豚肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	50 g
太もやし	20 g
ピーマン	8 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g
サラダ油	2 g
ウスターソース	3 g
焼きそばソース	10 g
カットコーン	1 こ
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	50 g
青ねぎ	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	3 g
水	100 g

6月12日(月)　小615kcal / 中755kcal

ごはん
牛乳
いわしのみりん干し
三度豆のかつおあえ
豆腐のみそ汁

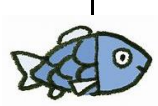
わくわく給食

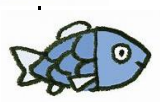
食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
いわし味醂干し	
小学校(40g)	1 切
中学校(50g)	1 切
三度豆	30 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	0.5 g
糸かつお	1 g
とうふ	30 g
小松菜	15 g
たまねぎ(八幡産)	20 g
にんじん	10 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

6月のわくわく給食は

さかなさかな
さかな～♪
の歌でおなじみの

「お魚天国」とコラボ

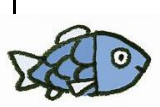




6月13日(火)　小639kcal / 中821kcal

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
むきえび	20 g
はくさい	50 g
うずら卵	25 g
たまねぎ(八幡産)	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
野菜シュウマイ	
小学校 18g	1 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14日(水)　小627kcal / 中777kcal

カレーライス
牛乳
フルーツサイダー

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
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
ペースト 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
トマトケチャップ	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
みかん(缶)	30 g
パイン(缶)	20 g
黄桃(缶)	30 g
サイダー	25 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。
※ 野菜は天候等により変更になる場合があります。
※ パンは学年によって大きさが異なります。