令和5年度

7月の予定献立表

八幡市立男山第二中学校

7月3日（月）

小 567 kcal
中 699 kcal

スタミナ丼
牛乳
わかめスープ
えだまめ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛肉	30 g
おろしにんにく	0.5 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
さとう	0.5 g
濃口しょうゆ	0.5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	40 g
にら	10 g
オイスターソース	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
牛乳	1 本
カットわかめ	0.4 g
とうふ	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
たけのこ（水煮）	10 g
青ねぎ	5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
枝豆	30 g
塩	0.1 g

7月4日（火）

小 589 kcal
中 653 kcal

発芽玄米入りごはん
きざみたくあん
牛乳
あじの竜田揚げ
切干大根のみそ汁

かみかみ献立

食材名	分量（g）
米	75 g
発芽玄米	5 g
きざみたくあん	10 g
牛乳	1 本
あじ	
小学校（40g）	1 切
中学校（50g）	1 切
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
片栗粉	3 g
米粉	2 g
揚げ油	4 g
切干大根	3 g
にんじん	15 g
油揚げ	7 g
青ねぎ（八幡産）	7 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

7月5日（水）

小 577 kcal
中 712 kcal

ごはん
牛乳
麻婆なす
トック入りスープ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
豚ミンチ	25 g
ガーリックパウダー	0.05 g
こしょう	0.02 g
土しょうが	0.5 g
なす	50 g
にんじん	10 g
たまねぎ（八幡産）	30 g
たけのこ（水煮）	10 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
サラダ油	1 g
八幡のみそ	3 g
トウバンジャン	0.1 g
ごま油	0.2 g
塩	0.2 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	0.5 g
チキンスープ	2 g
水	10 g
片栗粉	1 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
太もやし	20 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	3 g
水	100 g

7月6日（木）

小 722 kcal
中 901 kcal

わかめご飯
牛乳
鶏肉のからあげ
豆腐のすまし汁

食材名	分量（g）
米	80 g
たきこみわかめ	2 g
牛乳	1 本
鶏肉	70 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 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
米粉	4 g
片栗粉	6 g
揚げ油	9 g
にんじん	10 g
たまねぎ（八幡産）	20 g
とうふ	20 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
塩	0.2 g
薄口しょうゆ	4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

7月7日（金）

小 543 kcal
中 711 kcal

小型パン
牛乳
ミートスパゲティ
七夕サイダー
ゆでとうもろこし

七夕献立

食材名	分量（g）
小型パン	1 こ
牛乳	1 本
スパゲティ	25 g
牛ミンチ	30 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ナツメグ	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	8 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	6 g
ウスターソース	2 g
赤ワイン	2 g
みかん（缶）	30 g
パイン（缶）	15 g
黄桃（缶）	20 g
星型ナタデココ	15 g
サイダー	25 g
カットコーン	1 こ

7月10日（月）

小 569 kcal
中 702 kcal

ゆかりご飯
牛乳
ゴーヤチャンプルー
チンゲン菜のスープ

食材名	分量（g）
米	80 g
ゆかり	2 g
牛乳	1 本
にがうり	10 g
厚揚げ	20 g
豚肉	20 g
たまねぎ	35 g
にんじん	10 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
薄口しょうゆ	2.5 g
ごま油	0.5 g
チンゲン菜	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	15 g
ベーコン	15 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

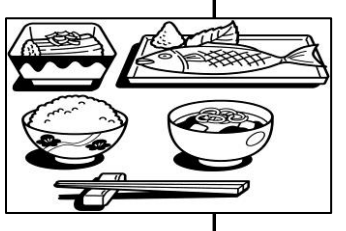
7月11日（火）

小 659 kcal
中 805 kcal

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
五目きんぴら
かぼちゃのみそ汁

八幡食育の日

食材名	分量（g）
米	80 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
豚肉	10 g
ごぼう	20 g
にんじん	5 g
突きこんにゃく	10 g
三度豆	5 g
さとう	1.2 g
濃口しょうゆ	2.5 g
みりん	0.8 g
サラダ油	0.5 g
かぼちゃ	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	20 g
油揚げ	5 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	3 g
水	100 g



「一汁二菜」の
和食献立です。

7月12日（水）

小 587 kcal
中 711 kcal

カレーピラフ
牛乳
グリルチキン
洋風スープ

食材名	分量（g）
米	65 g
麦	5 g
ポークウインナー	10 g
たまねぎ	5 g
にんじん	5 g
ピーマン（八幡産）	5 g
ホールコーン	5 g
塩	0.6 g
こしょう	0.05 g
濃口しょうゆ	1 g
カレー粉	0.5 g
サラダ油	0.5 g
チキンスープ	10 g
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
白ワイン	1 g
ガーリックパウダー	0.03 g
バジル	0.02 g
濃口しょうゆ	2 g
サラダ油	0.5 g
ベーコン	5 g
にんじん	8 g
たまねぎ	20 g
じゃがいも	20 g
キャベツ	10 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	1 g
チキンスープ	8 g
ローリエ	0.01 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。