令和5年度

10月の予定献立表

八幡市立男山第二中学校

10月2日(月)　小544kcal　中670kcal

ごはん
牛乳
豚肉のしょうが焼き
もずくのすまし汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	40 g
たまねぎ	60 g
土しょうが	1 g
キャベツ	20 g
濃口しょうゆ	5 g
酒	1 g
さとう	0.5 g
サラダ油	1 g
鶏肉	10 g
とうふ	20 g
にんじん	10 g
えのきたけ	5 g
もずく	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	3 g
水	100 g

10月3日(火)　小621kcal　中769[kcal

ごはん
牛乳
ひじきふりかけ
鶏肉のさっぱり煮
野菜のみそ汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
干しひじき	1.5 g
糸かつお	1 g
白いりごま	1 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	1 g
みりん	2 g
鶏肉	50 g
土しょうが	0.3 g
酒	3 g
板こんにゃく	20 g
酢	4.5 g
濃口しょうゆ	5 g
さとう	2.5 g
みりん	2 g
水	3 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	15 g
油揚げ	7 g
青ねぎ	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

10月4日(水)　小570kcal　中703kcal

ごはん
牛乳
カレーうどん
もやしのごま炒め

食材名	分量(g)
米	75 g
牛乳	1 本
うどん	70 g
鶏肉(細切れ)	15 g
油揚げ(細切り)	8 g
たまねぎ	20 g
青ねぎ	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	0.9 g
片栗粉	2 g
けずりぶし	3 g
水	80 g
太もやし	48 g
にんじん	6 g
白いりごま	1 g
さとう	1 g
薄口しょうゆ	2.5 g
ごま油	0.5 g

10月5日(木)　小593kcal　中709kcal

ごはん
牛乳
さわらの甘酢あんかけ
わかめのすまし汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
さわら	
小学校50g	1 切
中学校60g	1 切
酒	1 g
濃口しょうゆ	1 g
片栗粉	3 g
米粉	2 g
揚げ油	5 g
にんじん	5 g
たまねぎ	15 g
干しいたけ	0.3 g
さとう	1 g
濃口しょうゆ	2 g
酢	1 g
だし汁	10 g
片栗粉	0.5 g
カットわかめ	0.5 g
しめじ	10 g
かまぼこ	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
にんじん	5 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

10月6日(金)　小612kcal　中722kcal

コッペパン
牛乳
鶏肉のケチャップ煮
大豆とじゃこの
カリカリ揚げ

かみかみ献立

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
鶏肉	30 g
じゃがいも	50 g
たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
三度豆	3 g
サラダ油	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	10 g
ウスターソース	2 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	8 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
赤ワイン	1 g
チキンスープ	4 g
水	30 g
大豆(乾)	8 g
片栗粉	1 g
かえりじゃこ	4 g
揚げ油	2 g
黒砂糖	2 g
濃口しょうゆ	1 g

10月10日(火)

テストのため給食なし

10月11日(水)

10月12日(木)　小660kcal　中810kcal

ごはん
牛乳
鯖のピリ辛焼き
さつま芋のみそ汁
ちくわとごぼうのきんぴら

八幡食育の日

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
青ねぎ(八幡産)	2 g
濃口しょうゆ	5 g
土しょうが	1 g
酒	3 g
ごま油	2 g
一味唐辛子粉	0.01 g
豚肉	10 g
さつまいも	20 g
にんじん	10 g
突きこんにゃく	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	3 g
水	100 g
にんじん	15 g
ごぼう	30 g
ちくわ	10 g
さとう	1 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	0.5 g
サラダ油	1 g

10月13日(金)　小696kcal　中829kcal

コッペパン
牛乳
ミートローフ
じゃがいもとｺｰﾝのスープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
牛ミンチ	30 g
豚ミンチ	30 g
たまねぎ	25 g
にんじん	5 g
パン粉	7 g
豆乳	3 g
ノンエッグマヨネーズ	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
ナツメグ	0.05 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
さとう	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	9 g
ウスターソース	4 g
赤ワイン	0.5 g
鶏肉	5 g
じゃがいも	20 g
たまねぎ	10 g
にんじん	10 g
きゃべつ	10 g
ホールコーン	20 g
パセリ(乾)	0.02 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	6 g
水	100 g

10月16日(月)　小591kcal　中731kcal

ごはん
牛乳
豚肉と野菜の
ごま風味炒め
すまし汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	60 g
たまねぎ	60 g
ピーマン	10 g
にんじん	10 g
サラダ油	1 g
コチュジャン	0.5 g
さとう	1.5 g
酒	1.2 g
濃口しょうゆ	6 g
白いりごま	1 g
油揚げ	7 g
にんじん	10 g
えのきたけ	8 g
たまねぎ	10 g
ほうれんそう	10 g
薄口しょうゆ	2 g
塩	0.4 g
けずりぶし	3 g
水	100 g