

令和5年度

# 3月予定献立

八幡市立男山第二中学校



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。  
中学校を卒業しても、小・中学校での給食を思い出し、栄養バランスを考えながら食事を取り、健康で豊かな生活を送ってください。



3月1日(金)

小724kcal  
中771kcal

3月4日(月)

小576kcal  
中711kcal

メロンパン  
牛乳  
ポトフ  
野菜のソテー

炊き込みちらし寿司  
牛乳  
とうふのすまし汁  
ひなまつり白玉ポンチ

食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
メロンパン	1こ	米	70g
牛乳	1本	たけのこ(水煮)	4g
ポークバラック	25g	にんじん	5g
にんじん	15g	ちりめんじゃこ	3g
たまねぎ	40g	高野豆腐	0.8g
キャベツ	20g	干しいたけ	0.8g
じゃがいも	25g	油揚げ	5g
塩	0.6g	さとう	2g
こしょう	0.02g	濃口しょうゆ	3g
チキンスープ	6g	けずりぶし	0.5g
ローリエ	0.01g	水	8g
水	50g	むき枝豆	5g
ピッコロハム(子キン)	10g	さとう	7g
にんじん	8g	薄口しょうゆ	3g
ホールコーン(冷)	10g	塩	0.7g
キャベツ	30g	酒	1g
サラダ油	0.5g	米酢	8g
塩	0.2g	牛乳	1本
こしょう	0.03g	にんじん	10g
濃口しょうゆ	0.5g	えのきたけ	8g
		とうふ	30g
		小松菜	15g
		薄口しょうゆ	3g
		塩	0.2g
		けずりぶし	3g
		水	100g
		白玉だんご	20g
		カットゼリーさくらんぼ味	20g
		カットゼリーマスカット味	20g
		りんごジュース	10g

ひなまつり

くすのき小 6年生の児童が  
考えてくれた献立です。

3月5日(火)

小683kcal  
中864kcal

3月6日(水)

小607kcal  
中752kcal

3月7日(木)

小685kcal  
中852kcal

3月8日(金)

小591kcal  
中709kcal

ケチャップライス  
牛乳  
フライドチキン  
ABCスープ

3年生給食終了

ごはん  
牛乳  
厚揚げと豚肉の煮物  
ぱりぱりたくあん和え

ごはん  
牛乳  
ほっけの塩焼き  
白菜の塩昆布あえ  
野菜のみそ汁

きな粉パン  
牛乳  
野菜とウインナーのスープ  
じゃがいものマヨサラダ

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	70g	米	80g	米	80g	小型パン	1こ
ポークウインナー5mm	8g	牛乳	1本	牛乳	1本	揚げ油	3g
にんじん	7g	厚揚げ	70g	あじ		きな粉	5g
たまねぎ	10g	豚肉	20g	小学校(40g)	1切	上白糖	5g
ウスターソース	0.6g	にんじん	20g	中学校(50g)	1切	塩	0.1g
塩	0.8g	たけのこ(水煮)	10g	濃口しょうゆ	2g	牛乳	1本
こしょう	0.02g	突きこんにやく	10g	酒	1g	ポークウインナー	20g
トマトケチャップ(1kg)	2g	たまねぎ	30g	濃口しょうゆ	1g	にんじん	10g
トマトジュース	7g	三度豆	10g	片栗粉	3g	たまねぎ	40g
サラダ油	0.5g	濃口しょうゆ	6g	米粉	2g	キャベツ	30g
チキンスープ	10g	酒	1g	揚げ油	4g	塩	0.5g
牛乳	1本	さとう	3g	ほくざい	50g	こしょう	0.02g
鶏もも肉	60g	みりん	2g	にんじん	5g	薄口しょうゆ	3g
こしょう	0.03g	けずりぶし	1g	塩昆布	1g	ローリエ	0.01g
ジンジャーパウダー	0.03g	水	40g	ごま油	0.5g	パセリ(乾)	0.01g
ガーリックパウダー	0.03g	ちりめんじゃこ	1g	白いりごま	0.3g	チキンスープ	6g
バジル	0.02g	キャベツ	40g	にんじん	10g	水	50g
カレー粉	0.3g	刻みたくあん	8g	大根	30g	じゃがいも	40g
濃口しょうゆ	2g	ごま油	0.4g	じゃがいも	20g	ツナノンオイル	10g
赤ワイン	2g	さとう	0.6g	えのきたけ	10g	ホールコーン	5g
片栗粉	8g	薄口しょうゆ	1g	油揚げ	5g	ノンエッグマヨネーズ	7g
揚げ油	7g	白いりごま	1g	青ねぎ(八幡産)	5g	薄口しょうゆ	1g
ベニゴシ	10g			八幡のみそ	9g	さとう	0.5g
にんじん	10g			八幡の白みそ	3g		
たまねぎ	30g			けずりぶし	3g		
ABCマカロニ	5g			水	100g		
塩	0.3g						
こしょう	0.03g						
薄口しょうゆ	2g						
チキンスープ	6g						
水	100g						
パセリ(乾)	0.03g						

3年生のみゼリーが付きます。

りんごジュース 40g  
イナアガー 2g  
上白糖 3g  
水 30g

