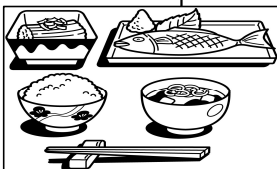


令和7年度		7月の予定献立表		八幡市立男山第二中学校					
7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)			
ごはん 牛乳 プリプリ中華炒め チンゲン菜のスープ		発芽玄米入りごはん ひじきふりかけ 牛乳 やしししゃも なすのみそ汁		ごはん 牛乳 豚きゃべ わかめスープ		きな粉パン 牛乳 トマトスープ キャベツとウインナーのソテー			
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)		
米	80 g	米	75 g	米	80 g	小型パン	1 こ		
牛乳	1 本	発芽玄米	5 g	牛乳	1 本	揚げ油	4 g		
鶏肉	40 g	干しひじき	1.5 g	豚肉	50 g	きな粉	7 g		
土しょうが	1 g	糸かつお	1 g	サラダ油	1 g	上白糖	7 g		
おろしにんにく	0.2 g	白いりごま	1 g	キャベツ	50 g	塩	0.1 g		
酒	1 g	濃口しょうゆ	2.5 g	にんじん	5 g	牛乳	1 本		
濃口しょうゆ	2 g	さとう	1 g	合わせみそ	3 g	ベーコン	10 g		
サラダ油	0.5 g	みりん	1.5 g	酒	0.7 g	じゃがいも	25 g		
にんじん	10 g	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	3.5 g	にんじん	7 g		
サイコロこんにゃく	25 g	ししゃも	2 尾	みりん	0.7 g	たまねぎ	20 g		
三度豆	5 g	なす(八幡産)	15 g	土しょうが	0.4 g	三度豆	5 g		
うずら卵(トリル水煮)	20 g	にんじん	10 g	トマトケチャップ	3 g	トマト	30 g		
さとう	1 g	たまねぎ	20 g	すりおろしりんご	2 g	塩	0.4 g		
トウバンジャン	0.1 g	油揚げ	7 g	さとう	2 g	こしょう	0.02 g		
濃口しょうゆ	1.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ウスターソース	1.5 g	ローリエ	0.01 g		
薄口しょうゆ	1 g	八幡のみそ	9 g	コチュジャン	0.5 g	薄口しょうゆ	2 g		
酢	0.5 g	八幡の白みそ	3 g	トウバンジャン	0.05 g	チキンスープ	8 g		
片栗粉	1 g	けずりぶし	2 g	カットわかめ	0.4 g	水	80 g		
ごま油	0.5 g	水	100 g	とうふ	15 g	ボニウインナー	10 g		
豚肉	10 g	骨に気を付けて、 よくかんで 食べよう！ 		たまねぎ	25 g	キャベツ	30 g		
チンゲン菜	20 g			にんじん	5 g	にんじん	5 g		
たまねぎ	20 g			カットえのき	7 g	塩	0.2 g		
にんじん	10 g			青ねぎ(八幡産)	5 g	こしょう	0.03 g		
薄口しょうゆ	3 g			塩	0.4 g	濃口しょうゆ	0.5 g		
塩	0.4 g			こしょう	0.02 g	サラダ油	0.5 g		
こしょう	0.02 g			薄口しょうゆ	3 g				
けずりぶし	2 g			けずりぶし	2 g				
水	100 g			水	100 g				
				※魚卵に注意してください					
7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(月)			
たこめし 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め セタ汁		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 鶏五目きんぴら 豆腐のすまし汁		ごはん 減塩のり佃煮 牛乳 そばろ肉じゃが ちくわと小松菜のごま和え		ごはん 牛乳 酢豚 とうがんのスープ			
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	65 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g		
たこ	15 g	牛乳	1 本	減塩のり佃煮	1 袋	牛乳	1 本		
油揚げ	5 g	塩鯖	1 本	牛乳	1 本	豚肉	50 g		
にんじん	5 g	小学校 40g	1 切	豚ミンチ	20 g	ジンジャーパウダー	0.1 g		
土しょうが	1 g	中学校 50g	1 切	にんじん	15 g	ガーリックパウダー	0.1 g		
塩	0.2 g	サラダ油	0.3 g	たまねぎ	45 g	濃口しょうゆ	3 g		
酒	2 g	鶏肉	10 g	じゃがいも	80 g	片栗粉	8 g		
薄口しょうゆ	5 g	ごぼう	20 g	糸こんにゃく	15 g	揚げ油	5 g		
けずりぶし	1 g	にんじん	5 g	三度豆	5 g	にんじん	10 g		
牛乳	1 本	突きこんにゃく	10 g	さとう	3 g	たまねぎ	30 g		
豚肉	45 g	三度豆	5 g	濃口しょうゆ	6 g	ピーマン	5 g		
たまねぎ	45 g	さとう	1 g	みりん	1 g	たけのこ(水煮)	10 g		
キャベツ	20 g	濃口しょうゆ	2.5 g	けずりぶし	1 g	トマトケチャップ	3 g		
土しょうが	1 g	みりん	0.5 g	水	30 g	濃口しょうゆ	3 g		
おろしにんにく	0.2 g	酒	0.5 g	ちくわ	10 g	さとう	2 g		
酒	2 g	サラダ油	0.5 g	太もやし	30 g	酢	3 g		
塩麴	10 g	とうふ	20 g	小松菜	20 g	とうがん	35 g		
濃口しょうゆ	1.5 g	たまねぎ	20 g	白すりごま	1 g	鶏肉	10 g		
サラダ油	1 g	にんじん	10 g	さとう	0.5 g	にんじん	10 g		
片栗粉	0.5 g	えのきたけ	5 g	濃口しょうゆ	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g		
そうめん	8 g	青ねぎ(八幡産)	5 g			土しょうが	0.3 g		
たまねぎ	20 g	塩	0.4 g			塩	0.4 g		
にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g			薄口しょうゆ	3 g		
かまぼこ	10 g	けずりぶし	2 g			けずりぶし	2 g		
オクラ	5 g	水	100 g			水	100 g		
薄口しょうゆ	3 g	「一汁二菜」の 和食献立です。 							
塩	0.4 g								
けずりぶし	2 g								
水	100 g								
				※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。					
				※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。					
セタ献立		八幡食育の日							
