

令和8年度

4月の予定献立

八幡市立男山東中学校

4月10日(金)

コーンライス
牛乳
豚肉のケチャップ炒め
じゃがいものスープ

| 食材名 | 分量(g) |
|-----------|--------|
| 米 | 70 g |
| ホールコーン | 15 g |
| 塩 | 0.3 g |
| こしょう | 0.02 g |
| 濃口しょうゆ | 1 g |
| チキンスープ | 10 g |
| パセリ(乾) | 0.03 g |
| オリーブ油 | 1 g |
| 牛乳 | 1本 |
| 豚肉 | 40 g |
| たまねぎ | 50 g |
| にんじん | 10 g |
| カットしめじ | 5 g |
| サラダ油 | 0.5 g |
| 塩 | 0.2 g |
| こしょう | 0.02 g |
| ジンジャーパウダー | 0.02 g |
| ガーリックパウダー | 0.02 g |
| トマトケチャップ | 8 g |
| ウスターソース | 3 g |
| さとう | 0.5 g |
| 濃口しょうゆ | 1 g |
| にんじん | 10 g |
| たまねぎ | 20 g |
| ボークウインナー | 15 g |
| じゃがいも | 30 g |
| 薄口しょうゆ | 3 g |
| 塩 | 0.4 g |
| こしょう | 0.02 g |
| チキンスープ | 6 g |
| 水 | 100 g |
| パセリ(乾) | 0.02 g |

進級おめでとうございます。

学校給食は「学校給食摂取基準」に基づき「食育」の観点で給食を実施しています。

献立表には、学校給食の一人分の分量を載せていますので、参考にしてください。

(大量調理のため、調味料はご家庭で作られる場合より少なくなっています。)

安全を第一に考え、おいしく、楽しい給食を提供できるよう工夫をしていきますので、よろしくお願いします。

毎週金曜日はパンになりますが、第二金曜日のみ、米飯になります。給食のお米は八幡産「ヒノヒカリ」を使っています。

地産地消として、八幡の野菜を使っています。八幡産の野菜は、〇〇(八幡産)と記載しています。

栄養表示は月の平均値になります。詳しい栄養基準は裏面に掲載しています。

行事食を積極的に取り入れ、それにまつわる食文化を紹介し、伝えていきます。

月1回「八幡食育の日献立」として、地元の食材を取り入れた和食の献立を実施していく予定です。

今年度のわくわく給食は「世界の料理」です。食育に関するテーマに沿って、献立を実施します。

| 4月13日(月) | | 4月14日(火) | | 4月15日(水) | | 4月16日(木) | | 4月17日(金) | |
|-----------------------------|-------|----------------------------------|-------|------------------------------------|--------|------------------------------|--------|--|--------|
| ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 たまねぎ汁 | | ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め 野菜のみそ汁 | | わかめご飯 牛乳 鶏肉のからあげ とうふのすまし汁 | | カレーライス 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ | | 味つけコッペパン 牛乳 米粉と豆乳のシチュー きゃべつとコーンのサラダ | |
| 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) |
| 米 | 80 g | 米 | 80 g | 米 | 80 g | 米 | 74 g | 味つけパン | 1こ |
| 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 | たきこみわかめ | 2 g | 麦 | 6 g | 牛乳 | 1本 |
| 生鯖 | 1切 | 豚肉 | 30 g | 牛乳 | 1本 | 牛肉 | 15 g | 鶏肉 | 30 g |
| 合わせみそ | 10 g | たまねぎ | 30 g | 鶏肉 | 70 g | 塩 | 0.3 g | にんじん | 20 g |
| さとう | 4 g | キャベツ | 50 g | 濃口しょうゆ | 2 g | こしょう | 0.04 g | たまねぎ | 40 g |
| 酒 | 1 g | 土しょうが | 1 g | 酒 | 1 g | ジンジャーパウダー | 0.04 g | じゃがいも | 40 g |
| 土しょうが | 1 g | おろしにんにく | 0.1 g | ジンジャーパウダー | 0.05 g | ガーリックパウダー | 0.04 g | サラダ油 | 1 g |
| みりん | 2 g | サラダ油 | 3 g | ガーリックパウダー | 0.05 g | サラダ油 | 1 g | 豆乳 | 20 g |
| 濃口しょうゆ | 2 g | 酒 | 2 g | 米粉 | 4 g | たまねぎ | 60 g | 米粉 | 4 g |
| 水 | 10 g | 塩麴 | 8 g | 片栗粉 | 6 g | にんじん | 20 g | 塩 | 0.7 g |
| にんじん | 10 g | 濃口しょうゆ | 1.5 g | 揚げ油 | 9 g | じゃがいも | 50 g | こしょう | 0.03 g |
| だいこん | 15 g | にんじん | 10 g | にんじん | 10 g | チキンスープ | 5 g | チキンスープ | 6 g |
| 板こんにゃく | 15 g | たまねぎ | 30 g | カットえのき | 8 g | マーガリン | 6 g | 水 | 80 g |
| 油揚げ | 5 g | 太もやし | 15 g | とうふ | 30 g | 小麦粉 | 6 g | にんじん | 10 g |
| さつま揚げ | 10 g | 小松菜 | 20 g | 小松菜 | 15 g | ペーストチャツネ | 1.5 g | キャベツ | 30 g |
| カットえのき | 8 g | 八幡のみそ | 9 g | 薄口しょうゆ | 3 g | 塩 | 0.8 g | ホールコーン | 10 g |
| 土しょうが | 0.5 g | 八幡の白みそ | 3 g | 塩 | 0.2 g | こしょう | 0.02 g | 塩 | 0.2 g |
| 青ねぎ | 5 g | けずりぶし | 2 g | けずりぶし | 2 g | オールスパイス | 0.02 g | こしょう | 0.02 g |
| 薄口しょうゆ | 2 g | 水 | 100 g | 水 | 100 g | 赤ワイン | 2 g | さとう | 0.1 g |
| 濃口しょうゆ | 1 g | | | | | トマトケチャップ | 2 g | 濃口しょうゆ | 1 g |
| けずりぶし | 2 g | | | | | ウスターソース | 1 g | 酢 | 2 g |
| 塩 | 0.1 g | | | | | カレー粉 | 0.5 g | サラダ油 | 1 g |
| 水 | 100 g | | | | | カルダモン | 0.01 g | | |
| 片栗粉 | 1 g | | | | | コリアンダー | 0.01 g | | |
| | | | | | | ローリエ | 0.01 g | | |
| | | | | | | 水 | 90 g | | |
| | | | | | | 牛乳 | 1本 | | |
| | | | | | | カットゼリーぶどう味 | 30 g | | |
| | | | | | | うんしゅうみかん(缶) | 20 g | | |
| | | | | | | パインアップル(缶) | 15 g | | |
| | | | | | | 黄桃(缶) | 15 g | | |

4月の平均栄養量


| | | |
|-------|----------|----------|
| 区分 | 小学校 | 中学校 |
| エネルギー | 606 kcal | 749 kcal |
| たんぱく質 | 25.7 g | 31.1 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。

| 4月20日(月) | | 4月21日(火) | | 4月22日(水) | | 4月23日(木) | | 4月24日(金) | |
|--------------------------------------|-------|---|-------|----------------------|-------|---------------------------------------|-------|---|-------|
| ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き わかめのすまし汁 | | たけのこご飯 牛乳 鱈の塩焼き 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁 | | 豚しゃべ井 牛乳 中華スープ | | ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 しゃべつとツナのあえもの | | コッペパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え ベジタブルスープ | |
| 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) |
| 米 | 80g | 米 | 70g | 米 | 80g | 米 | 80g | コッペパン | 1こ |
| 牛乳 | 1本 | たけのこ(八幡産) | 15g | 豚肉 | 50g | 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 |
| 鶏肉 | 50g | にんじん | 3g | サラダ油 | 1g | 豚ミンチ | 20g | 鶏肉 | 60g |
| 酒 | 0.5g | 油揚げ | 5g | キャベツ | 50g | にんじん | 10g | 酒 | 0.5g |
| 濃口しょうゆ | 1g | 薄口しょうゆ | 3g | にんじん | 5g | たまねぎ | 40g | 濃口しょうゆ | 1g |
| ちくわ | 10g | 塩 | 0.2g | 合わせみそ | 2g | 厚揚げ | 70g | 片栗粉 | 7g |
| 板こんにゃく | 10g | 酒 | 2g | 酒 | 0.7g | 三度豆 | 10g | 米粉 | 3g |
| 白ねぎ | 15g | けずりぶし | 0.5g | 濃口しょうゆ | 3.5g | さとう | 2g | じゃがいも | 25g |
| さとう | 2g | 牛乳 | 1本 | みりん | 0.7g | 濃口しょうゆ | 3g | 揚げ油 | 13g |
| みりん | 1g | ざわらじ塩 | 1切 | 土しょうが | 0.4g | みりん | 3g | トマトケチャップ | 10g |
| 濃口しょうゆ | 3g | サラダ油 | 0.3g | トマトケチャップ | 3g | 片栗粉 | 2g | ウスターソース | 3g |
| 水 | 15g | 小松菜 | 30g | すりおろしりんご | 2g | けずりぶし | 0.5g | さとう | 1.7g |
| たまねぎ | 10g | にんじん | 10g | さとう | 2.5g | 水 | 20g | レモン果汁 | 0.5g |
| にんじん | 10g | さとう | 0.5g | ウスターソース | 1.5g | ツナオイル漬け | 15g | パセリ(乾) | 0.01g |
| カットわかめ | 0.5g | 濃口しょうゆ | 1.5g | コチュジャン | 0.3g | キャベツ | 30g | 水 | 5g |
| カットしめじ | 10g | 白すりごま | 1g | トウバンジャン | 0.4g | にんじん | 10g | ベーコン | 10g |
| かまぼこ | 10g | たまねぎ | 20g | 牛乳 | 1本 | 薄口しょうゆ | 2g | キャベツ | 20g |
| 薄口しょうゆ | 3g | にんじん | 10g | 鶏肉 | 10g | さとう | 1g | たまねぎ | 15g |
| 塩 | 0.2g | とうふ | 30g | 土しょうが | 1g | | | にんじん | 5g |
| けずりぶし | 2g | 青ねぎ(八幡産) | 5g | にんじん | 10g | | | 三度豆 | 5g |
| 水 | 100g | 八幡のみそ | 9g | たまねぎ | 20g | | | 薄口しょうゆ | 3g |
| | | 八幡の白みそ | 3g | 太もやし | 15g | | | 塩 | 0.2g |
| | | けずりぶし | 2g | にら | 10g | | | こしょう | 0.02g |
| | | 水 | 100g | 薄口しょうゆ | 4g | | | チキンスープ | 8g |
| | | | | 塩 | 0.3g | | | 水 | 100g |
| | | | | こしょう | 0.02g | | | | |
| | | | | ごま油 | 0.5g | | | | |
| | | | | けずりぶし | 2g | | | | |
| | | | | 水 | 100g | | | | |

| 4月27日(月) | | 4月28日(火) | | 4月30日(木) | |
|--|-------|------------------------------------|-------|---|-------|
| ウインナーピラフ 牛乳 鶏肉のハーブグリル 米粉マカロニスープ | | ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜ともやしのかつおあえ | | 発芽玄米入りごはん 牛乳 ひじきふりかけ 筑前煮 切干大根のみそ汁 | |
| 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) |
| 米 | 70g | 米 | 80g | 米 | 75g |
| ボークウインナー | 20g | 牛乳 | 1本 | 発芽玄米 | 5g |
| にんじん | 5g | 豚肉 | 30g | 牛乳 | 1本 |
| たまねぎ | 5g | じゃがいも | 70g | 干しひじき | 1.5g |
| ホールコーン | 5g | たまねぎ | 50g | 糸かつお | 1g |
| 塩 | 0.5g | にんじん | 10g | 白いりごま | 1g |
| こしょう | 0.02g | 三度豆 | 5g | 濃口しょうゆ | 2.5g |
| 濃口しょうゆ | 1g | 系こんにゃく | 20g | さとう | 1g |
| チキンスープ | 10g | さとう | 3g | みりん | 1.5g |
| 牛乳 | 1本 | 濃口しょうゆ | 6g | 鶏肉 | 20g |
| 鶏肉 | 60g | みりん | 1g | ごぼう | 15g |
| 白ワイン | 1g | けずりぶし | 1g | にんじん | 10g |
| 濃口しょうゆ | 1g | 水 | 30g | たけのこ(水煮) | 10g |
| 香草塩 | 0.5g | 小松菜 | 20g | 板こんにゃく | 20g |
| ベーコン | 10g | 太もやし | 30g | さつま揚げ | 10g |
| にんじん | 10g | 糸かつお | 1g | サラダ油 | 0.5g |
| たまねぎ | 30g | 濃口しょうゆ | 2g | さとう | 2g |
| 三度豆 | 5g | さとう | 0.5g | 濃口しょうゆ | 4g |
| 米粉マカロニ | 8g | | | みりん | 0.5g |
| パセリ(乾) | 0.03g | | | けずりぶし | 2g |
| 塩 | 0.4g | | | 水 | 40g |
| こしょう | 0.03g | | | 切干大根 | 3g |
| チキンスープ | 8g | | | にんじん | 10g |
| 薄口しょうゆ | 2g | | | たまねぎ | 20g |
| 水 | 100g | | | 油揚げ | 7g |
| | | | | 青ねぎ | 5g |
| | | | | 八幡のみそ | 9g |
| | | | | 八幡の白みそ | 3g |
| | | | | けずりぶし | 2g |
| | | | | 水 | 100g |

八幡産の「たけのこ」を使った「たけのこご飯」です。




八幡市給食キャラクター「たけんちゃん」

よくかんで食べよう！

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

| 区分 | 12~14歳 |
|------------------|----------------|
| エネルギー | 830kcal |
| たんぱく質 | 34g |
| 範囲 | 27~42g |
| 脂質 | 摂取エネルギーの20~30% |
| ナトリウム (食塩相当量) | 2.5g未満 |
| カルシウム | 450mg |
| 鉄 | 4.5mg |
| ビタミンA | 300μgRAE |
| ビタミンB1 | 0.6mg |
| ビタミンB2 | 0.6mg |
| ビタミンC | 35mg |
| 食物繊維 | 7g以上 |

学校給食摂取基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」と文部科学省が行う「児童・生徒の食生活等の実態調査」「食事状況調査」等の結果を勘案し、児童・生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。2020年以降は、食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、献立表のエネルギー値が上記の基準値より低くなっておりませんが、栄養が不足しているわけではありませんので、ご安心ください。ご家庭でも朝・夕で適度な量をしっかりと食べるよう心がけてください。