



6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)	
ごはん 牛乳 ぷりぷり中華炒め 春雨スープ		ごはん 牛乳 赤魚の塩麹焼き 万願寺とうがらしの炊いたん 野菜のみそ汁		コッペパン チョコジャム 牛乳 フライドチキン 洋風スープ		ごはん 牛乳 麻婆なす 五目スープ		しょうがごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き えのきのすまし汁		ごはん 牛乳 肉豆腐 にんじんのしりしり	
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)	食材名	分量(g)
米	80g	米	80g	コッペパン	1こ	米	80g	米	80g	米	80g
牛乳	1本	牛乳	1本	チョコジャム	1こ	牛乳	1本	新しょうが	2g	牛乳	1本
鶏肉	40g	赤魚塩麹漬	1切	牛乳	1本	豚ミンチ	25g	油揚げ	5g	豚肉	30g
土しょうが	1g	サラダ油	0.3g	鶏肉	60g	ガーリックパウダー	0.05g	薄口しょうゆ	2g	焼き豆腐	60g
おろしんにく	0.2g	万願寺とうがらし	30g	こしょう	0.03g	こしょう	0.02g	酒	1g	にんじん	8g
酒	1g	油揚げ	5g	ジンジャーパウダー	0.03g	土しょうが	0.5g	塩	0.4g	たまねぎ	50g
濃口しょうゆ	2g	ちりめんじゃこ	5g	ガーリックパウダー	0.03g	なす	40g	牛乳	1本	ふ	5g
サラダ油	1g	酒	1g	パジル	0.02g	にんじん	15g	鶏肉	50g	青ねぎ(八幡産)	10g
にんじん	10g	さとう	1g	カレー粉	0.3g	たまねぎ	30g	酒	0.5g	サラダ油	1g
サイコロこんにゃく	25g	濃口しょうゆ	2g	濃口しょうゆ	2g	たけのこ	10g	濃口しょうゆ	1g	濃口しょうゆ	2g
三度豆	5g	けずりぶし	1g	赤ワイン	2g	青ねぎ(八幡産)	5g	ちくわ	10g	薄口しょうゆ	2g
うずら卵	20g	水	10g	片栗粉	8g	サラダ油	1g	板こんにゃく	15g	さとう	2g
さとう	1g	にんじん	10g	揚げ油	7g	赤みそ	3g	白ねぎ	15g	みりん	1g
トウバンジャン	0.1g	たまねぎ	30g	ペーコ	10g	トウバンジャン	0.1g	さとう	2g	けずりぶし	1g
濃口しょうゆ	1.5g	太もやし	15g	にんじん	8g	ごま油	0.2g	みりん	1g	水	30g
薄口しょうゆ	1g	小松菜	20g	たまねぎ	20g	塩	0.2g	濃口しょうゆ	3g	にんじん	40g
酢	0.5g	八幡のみそ	9g	キャベツ	20g	濃口しょうゆ	2g	水	15g	ツナオイル漬け	25g
片栗粉	1g	八幡の白みそ	3g	塩	0.4g	さとう	0.5g	カットわかめ	0.3g	さとう	0.5g
ごま油	0.5g	けずりぶし	2g	こしょう	0.02g	チキンスープ	2g	たまねぎ	20g	薄口しょうゆ	1g
豚肉	10g	水	100g	薄口しょうゆ	1g	水	10g	カットえのき	10g	酒	2g
にんじん	10g			チキンスープ	8g	片栗粉	1g	にんじん	10g	塩	0.1g
たまねぎ	20g			ローリエ	0.01g	鶏肉	15g	青ねぎ	5g	こしょう	0.03g
太もやし	15g			水	100g	土しょうが	0.3g	薄口しょうゆ	3g	サラダ油	0.3g
普通春雨	7g					にんじん	10g	塩	0.2g		
青ねぎ(八幡産)	5g					たまねぎ	20g	けずりぶし	2g		
塩	0.4g					にら	5g	水	100g		
こしょう	0.02g					太もやし	20g				
薄口しょうゆ	3g					薄口しょうゆ	4g				
けずりぶし	2g					塩	0.3g				
水	100g					こしょう	0.02g				
						けずりぶし	2g				
						水	100g				

八幡食育の日

「一汁二菜」の  
和食献立です。

6月25日(木)		6月26日(金)		6月29日(月)		6月30日(火)	
ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け たまねぎのみそ汁		小型パン 牛乳 ミーツパグティ コーンのサラダ		豚丼 牛乳 きゃべつのみそ汁		ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 もやしの炒め物	
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	小型パン	1こ	米	80g	米	80g
牛乳	1本	牛乳	1本	豚肉	40g	牛乳	1本
あじ	1切	ミーツパグティ	25g	たまねぎ	60g	鶏肉	30g
米粉	3g	牛肉ミンチ	30g	青ねぎ(八幡産)	7g	じゃがいも	50g
片栗粉	5g	サラダ油	0.5g	にんじん	7g	厚揚げ	30g
揚げ油	4g	塩	0.3g	糸こんにゃく	25g	たまねぎ	40g
たまねぎ	20g	こしょう	0.02g	濃口しょうゆ	7g	にんじん	15g
にんじん	5g	ナツメグ	0.02g	さとう	3g	三度豆	10g
さとう	2g	オールスパイス	0.02g	みりん	2g	酒	1g
濃口しょうゆ	1g	たまねぎ	60g	牛乳	1本	さとう	3g
酢	3g	にんじん	20g	キャベツ	30g	濃口しょうゆ	5g
水	3g	トマトケチャップ	8g	油揚げ	5g	みりん	2g
たまねぎ	20g	トマトピューレ	6g	カットえのき	5g	けずりぶし	1g
小松菜	10g	ウスターソース	2g	にんじん	10g	水	40g
油揚げ	5g	赤ワイン	2g	青ねぎ(八幡産)	5g	ピッコロハム(チキン)	10g
にんじん	10g	ポニールゴニジ	20g	八幡のみそ	9g	にんじん	10g
カットしめじ	8g	キャベツ	30g	八幡の白みそ	3g	太もやし	30g
八幡のみそ	9g	にんじん	10g	けずりぶし	2g	小松菜	20g
八幡の白みそ	3g	サラダ油	1g	水	100g	塩	0.1g
けずりぶし	2g	酢	1g			こしょう	0.02g
水	100g	濃口しょうゆ	1g			濃口しょうゆ	1g
		塩	0.1g			サラダ油	0.5g
		こしょう	0.02g				

6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」です。  
毎日歯磨きをしましょう。

歯みがきは 体を守る 最前線

●8020運動を達成しよう  
 ●歯磨きで心と体を健やかに  
 ●一生自分の歯で食えよう  
 ●歯みがきで心を健やかに

歯と口の健康週間 令和8年6月4日～10日

6月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	605kcal	737kcal
たんぱく質	26.4g	31.4g

※ 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。