令和４年度

６月の予定献立表

八幡市立八幡小学校

６月１日(水)　小639kcal　中706kcal

ウインナーピラフ
牛乳
コロッケ
ベジタブルスープ

食材名	分量(g)
米	70 g
ポークウインナー	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	5 g
ホールコーン	5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
コロッケ	
小学校40g	1 こ
中学校60g	1 こ
揚げ油	8 g
豚肉	10 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
たまねぎ	20 g
小松菜	10 g
薄口しょうゆ	3 g
チキンスープ	6 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

６月２日(木)　小623kcal　中772kcal

ごはん
牛乳
韓国風肉じゃが
やきビーフン

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ(八幡産)	50 g
じゃがいも	70 g
しめじ	5 g
こんにゃく	10 g
にら	5 g
おろしにんにく	0.5 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	7 g
コチュジャン	1 g
トウバンジャン	0.1 g
白いりごま	1 g
サラダ油	0.3 g
水	30 g
ビーフン	7.5 g
豚ミンチ	20 g
サラダ油	1 g
にんじん	15 g
たまねぎ(八幡産)	15 g
キャベツ	30 g
土しょうが	0.75 g
おろしにんにく	0.15 g
こしょう	0.03 g
塩	0.7 g
濃口しょうゆ	3 g
ごま油	0.2 g

６月３日(金)　小626kcal　中739kcal

コッペパン
牛乳
チリコンカン
オニオンスープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
牛肉ミンチ	30 g
大豆(蒸)	30 g
たまねぎ	50 g
にんじん	15 g
サラダ油	1 g
赤ワイン	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
ローリエ	0.01 g
カレー粉	0.4 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	15 g
濃口しょうゆ	1.5 g
チキンスープ	2 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	50 g
三度豆	7 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

６月６日(月)　小542kcal　中667kcal

ゆかりご飯
牛乳
筑前煮
もずくスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
ゆかり	2 g
牛乳	1 本
鶏肉	20 g
さつま揚げ	15 g
ごぼう	15 g
にんじん	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
こんにゃく	10 g
サラダ油	1 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	0.5 g
けずりぶし	2 g
水	40 g
もずく	15 g
鶏肉	20 g
太もやし	10 g
にんじん	10 g
青ねぎ	5 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g
水	100 g

６月７日(火)　小631kcal　中783kcal

発芽玄米入りごはん
牛乳
ふりかけ
きびなごのからあげ
和風ポトフ

かみかみ献立

食材名	分量(g)
米	75 g
発芽玄米	5 g
牛乳	1 本
ちりめんじゃこ	3 g
糸かつお	1.5 g
白いりごま	1.5 g
さとう	0.8 g
濃口しょうゆ	0.8 g
きびなご	30 g
米粉	2 g
片栗粉	3 g
揚げ油	5 g
塩	0.5 g
ポークフランク	20 g
たまねぎ	40 g
にんじん	10 g
キャベツ	20 g
じゃがいも	35 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	2 g
水	60 g

きびなごには魚卵がはいっている場合があります。

６月８日(水)　小571kcal　中704kcal

豚きゃべ丼
牛乳
中華わかめスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
豚肉	50 g
サラダ油	1 g
キャベツ	50 g
にんじん	5 g
合わせみそ	2 g
酒	0.7 g
濃口しょうゆ	3.5 g
みりん	0.7 g
土しょうが	0.4 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
すりおろしりんご	2 g
さとう	2.5 g
ウスターソース	1.5 g
コチュジャン	0.3 g
トウバンジャン	0.4 g
白いりごま	1.5 g
牛乳	1 本
カットわかめ	0.4 g
とうふ	30 g
にんじん	10 g
太もやし	15 g
青ねぎ	5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
ごま油	0.3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

６月７日は、虫歯予防の「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう！

６月９日(木)　小678kcal　中829kcal

ごはん
牛乳
五目豆腐
鰆の照り焼き

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚ミンチ	20 g
サラダ油	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ(八幡産)	30 g
たけのこ(水煮)	10 g
とうふ	80 g
青ねぎ(八幡産)	10 g
さとう	2 g
塩	0.3 g
濃口しょうゆ	4 g
酒	1 g
チキンスープ	5 g
サラダ油	1 g
片栗粉	2 g
ごま油	0.5 g
水	30 g
さわら	
小学校 60g	1 切
中学校 70g	1 切
濃口しょうゆ	2 g
みりん	1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	1 g
みりん	1 g
片栗粉	0.5 g
水	5 g

６月10日(金)　小661kcal　中780kcal

黒糖コッペパン
牛乳
トマトスープ
鶏肉のマスタード焼き

食材名	分量(g)
黒糖パン	1 こ
牛乳	1 本
ベーコン	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	40 g
じゃがいも	20 g
セロリ	1.5 g
三度豆	5 g
トマト缶詰	20 g
おろしにんにく	0.1 g
さとう	1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ローリエ	0.01 g
薄口しょうゆ	4 g
カレー粉	0.1 g
トマトジュース	15 g
チキンスープ	6 g
水	80 g
鶏肉	60 g
たまねぎ	30 g
粒入りマスタード	1.2 g
酒	4 g
オリーブ油	3 g
濃口しょうゆ	2.2 g
さとう	1 g
塩	0.07 g
こしょう	0.02 g
おろしにんにく	0.2 g

６月13日(月)　小555kcal　中680kcal

ごはん
牛乳
豚キムチ
中華春雨スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	30 g
キムチ	30 g
にら	5 g
サラダ油	1 g
トウバンジャン	0.2 g
合わせみそ	3 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	2 g
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
はるさめ	7 g
青ねぎ	5 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
ごま油	0.1 g

６月14日(火)　小624kcal　中773kcal

ごはん
牛乳
白身魚の甘辛揚げ
豆腐とわかめのみそ汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
白身魚(ホキ)	60 g
片栗粉	6 g
米粉	4 g
揚げ油	4 g
ごぼう	10 g
白ねぎ	5 g
土しょうが	0.5 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	3 g
サラダ油	1 g
とうふ	30 g
油揚げ	5 g
カットわかめ	0.2 g
たまねぎ(八幡産)	15 g
にんじん	10 g
小松菜	10 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

６月15日(水)　小602kcal　中745kcal

カレーライス
牛乳
キャベツとハムのソテー

わくわく給食

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
牛肉	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
たまねぎ	50 g
にんじん	20 g
じゃがいも	60 g
チキンスープ	5 g
水	10 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ﾍﾟｰｽﾄﾁｬﾂﾈ	1.5 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
赤ワイン	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2 g
ウスターソース	1 g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
水	90 g
牛乳	1 本
キャベツ	40 g
にんじん	10 g
むき枝豆	5 g
チキンハム	10 g
サラダ油	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	0.5 g

６月16日(木)　小577kcal　中713kcal

ごはん
牛乳
鶏肉とちくわの照り焼き
五目汁

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	50 g
ちくわ	15 g
こんにゃく	10 g
白ねぎ	15 g
さとう	2 g
みりん	1 g
濃口しょうゆ	3 g
水	10 g
豚肉	10 g
土しょうが	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ(八幡産)	25 g
にら	5 g
太もやし	20 g
薄口しょうゆ	4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

5 よくかんで食べよう

６月15日は、わくわく給食です。
「よくかんで食べよう」という
食育目標を意識して、やわらかい食材でも、
流し込まずによく噛んで食べましょう。

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

6月17日(金)　小650kcal　中769kcal

コッペパン
牛乳
マカロニグラタン
野菜スープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
マカロニ	8 g
鶏肉	15 g
むきえび	15 g
たまねぎ	30 g
ホールコーン	10 g
小麦粉	6 g
マーガリン	6 g
調理用牛乳	20 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	4 g
水	40 g
とろけるチーズ	8 g
ポークウインナー	10 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
小松菜	10 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

6月20日(月)　小635kcal　中640kcal

ケチャップライス
牛乳
タンドリーチキン
米粉マカロニスープ

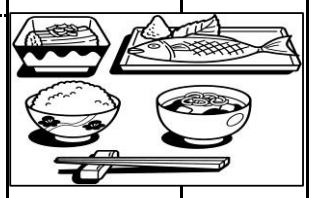
食材名	分量(g)
米	70 g
ポークウインナー	10 g
にんじん	7 g
たまねぎ	10 g
ウスターソース	0.6 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2 g
トマトジュース	7 g
サラダ油	0.5 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
鶏肉	
小学校 60g	1 切
中学校 70g	1 切
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
塩こうじ	3 g
おろしにんにく	0.3 g
カレー粉	0.5 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
ウスターソース	2 g
さとう	1.5 g
サラダ油	0.3 g
米粉マカロニ	5 g
ベーコン	10 g
にんじん	20 g
たまねぎ	30 g
パセリ(乾)	0.03 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
チキンスープ	6 g
薄口しょうゆ	2 g
水	100 g

6月21日(火)　小539kcal　中661kcal

ごはん
牛乳
ほっけの塩焼き
もやしのごま炒め
すまし汁

八幡食育の日

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
ほっけ	
小学校 40g	1 切
中学校 50g	1 切
サラダ油	1 g
ポークハム	10 g
太もやし	50 g
にんじん	10 g
白いりごま	1.2 g
さとう	1 g
薄口しょうゆ	2.5 g
ごま油	1 g
とうふ	30 g
かまぼこ	10 g
にんじん	10 g
えのきたけ	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
カットわかめ	0.3 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.2 g
けずりぶし	3 g
水	100 g



「一汁二菜」の
和食献立です。

6月22日(水)　小609kcal　中752kcal

ごはん
牛乳
厚揚げの中華煮
坦々スープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	10 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
サラダ油	0.5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
たけのこ(水煮)	10 g
厚揚げ	55 g
チンゲン菜	10 g
さとう	1 g
酢	0.3 g
酒	0.5 g
濃口しょうゆ	3 g
オイスターソース	0.6 g
トウバンジャン	0.1 g
チキンスープ	6 g
水	20 g
片栗粉	0.5 g
ごま油	0.5 g
鶏ミンチ	20 g
おろしにんにく	0.1 g
土しょうが	1 g
酒	0.6 g
酒	0.6 g
トウバンジャン	0.06 g
サラダ油	0.5 g
八幡のみそ	4.5 g
さとう	0.4 g
濃口しょうゆ	2 g
薄口しょうゆ	0.5 g
酒	0.6 g
塩	0.05 g

6月23日(木)　小598kcal　中794kcal

ごはん
牛乳
八宝菜
ぎょうざ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	30 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
塩	0.5 g
こしょう	0.03 g
はくさい	50 g
たまねぎ	30 g
にんじん	15 g
チンゲン菜	10 g
たけのこ(水煮)	10 g
サラダ油	1 g
オイスターソース	1 g
さとう	1 g
酒	1 g
濃口しょうゆ	4 g
水	30 g
片栗粉	2 g
ギョーザ	
小学校 17g	2 こ
中学校 30g	2 こ
揚げ油	4 g
にんじん	5 g
太もやし	25 g
ホールコーン	5 g
白ねぎ	5 g
チンゲン菜	10 g
白すりごま	1 g
けずりぶし	1.3 g
水	100 g

6月24日(金)　小620kcal　中731kcal

コッペパン
牛乳
タッカルビ
豆と野菜のスープ

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
鶏肉	50 g
コチュジャン	4 g
濃口しょうゆ	5 g
みりん	5 g
さとう	1.2 g
おろしにんにく	0.06 g
土しょうが	0.2 g
ごま油	1 g
キャベツ	40 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
豚肉	10 g
ひよこ豆(蒸)	12 g
たまねぎ	20 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
水	100 g

6月27日(月)　小577kcal　中697kcal

ごはん
牛乳
鶏肉の香味焼き
タイピーエン

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	
小学校 60g	1 切
中学校 70g	1 切
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	1 g
ガーリックパウダー	0.02 g
バジル	0.02 g
濃口しょうゆ	2 g
サラダ油	1 g
鶏肉	10 g
はるさめ	5 g
にんじん	10 g
太もやし	20 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
ラー油	0.01 g
けずりぶし	2 g
チキンスープ	4 g
水	100 g

6月28日(火)　小637kcal　中790kcal

ハヤシライス
牛乳
フルーツポンチ

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
豚肉	20 g
たまねぎ	60 g
じゃがいも	40 g
にんじん	20 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	10 g
ウスターソース	2 g
小麦粉	6 g
マーガリン	6 g
赤ワイン	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	5 g
オールスパイス	0.02 g
ローリエ	0.03 g
ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	10 g
チキンスープ	5 g
水	90 g
牛乳	1 本
サイダーゼリー	30 g
みかん(缶)	20 g
パイン(缶)	15 g
黄桃(缶)	15 g

6月29日(水)　小612kcal　中747kcal

しょうがごはん
牛乳
サバの竜田揚げ
豚汁

食材名	分量(g)
米	70 g
新しょうが	2 g
ちりめんじゃこ	5 g
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
塩	0.4 g
牛乳	1 本
生鯖	
小学校 50g	1 切
中学校 60g	1 切
濃口しょうゆ	2 g
酒	1 g
片栗粉	3 g
米粉	2 g
揚げ油	4 g
豚肉	10 g
にんじん	10 g
ごぼう	10 g
大根	10 g
板こんにゃく	10 g
とうふ	20 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	2 g
水	100 g

6月30日(木)　小604kcal　中782kcal

ごはん
牛乳
カレーうどん
ひじきの煮物

食材名	分量(g)
米	70 g
牛乳	1 本
うどん	70 g
豚肉	20 g
油揚げ	7 g
かまぼこ	10 g
たまねぎ(八幡産)	30 g
青ねぎ(八幡産)	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
干しひじき	2 g
にんじん	8 g
油揚げ	3 g
ちくわ	10 g
三度豆	7 g
サラダ油	1 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	5 g
けずりぶし	2 g
水	20 g

6月4日は
虫歯予防デー

よく噛むと、
体によいことがたくさんあります。

①消化を助ける。
②脳の働きをよくする。
③むし歯を防ぐ。
④肥満を防ぐ。

歯を丈夫にする
栄養素は、カルシウム。

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。