

# 令和4年9月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会  
八尾市学校給食会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

9月のもくひょう  
よい食べ方をしよう



※9月のごはんは、八尾産米ヒノヒカリを使用します。

① コッパン ぎゅうにゅう  
とりにくのトマトスープ ジャーマンポテト

とりにく	30	赤	ショルダーベーコン	10	赤
いんげんまめ	7	黄	じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑	たまねぎ	15	緑
キャベツ	20	緑	うす口しょうゆ	1.5	
にんじん	10	緑	しお	0.05	
ピーマン	5	緑	こしょう	0.01	
トマト水煮	20	緑	こめあぶら	0.3	黄
トマトケチャップ	6				
とりガラスープ	2				
白ワイン	1		マーシャルピーンズ		
うす口しょうゆ	1				
さとう	0.3	黄		1袋	赤黄
しお	0.3				
こめあぶら	0.5	黄			
水	40				

② むぎごはん ぎゅうにゅう  
カレーライス はるさめのサラダ

とりにく	20	赤	はるさめ	5	黄
じゃがいも	40	黄	キャベツ	25	緑
レンズまめ	5	黄	にんじん	5	緑
たまねぎ	40	緑	しお	0.1	
にんじん	25	緑	こめあぶら	0.3	黄
カレールー	12	黄	(タレ)		
ブルーンビューレ	7	緑	こい口しょうゆ	2.5	
トマトビューレ	3	緑	さとう	1.2	黄
白ワイン	1		す	1.2	
しお	0.3		水	1.5	
こしょう	0.01				
カレーこ	0.1				
が-ツツガ-ツツ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	90				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
613	27.7	23.8	598	19.9	14.5

⑤ ごはん ぎゅうにゅう  
ふたきムチのまぜごはん わかめスープ

はくさいキムチ	20	緑	ほしわかめ	0.7	赤
ふたき	20	赤	とうふ(冷)	25	赤
たまねぎ	25	緑	やきふた	10	赤
にんじん	15	緑	たまねぎ	20	緑
にら	7	緑	メンマ	5	緑
きりぼしだいこん	3	青	青ねぎ	5	緑
いりごま	1.2	黄	とりガラスープ	1.5	
こい口しょうゆ	3.5	黄	うす口しょうゆ	2.5	
さとう	0.8	黄	しお	0.1	
トウバンジャン	0.1		こしょう	0.01	
コチュジャン	0.2		水	100	
が-ツツガ-ツツ	0.03				
こめあぶら	0.5	黄			

⑥ ぎゅうにゅう  
ちゅうかふう たきこみごはん

こめ	45	黄	だいずひじきコロッケ1こ	赤黄	
もちげんまい	20	黄	こめあぶら	9	黄
やきふた	15	赤			
にんじん	15	緑	きりぼしだいこんの		
たまねぎ	10	緑	いためもの		
たけのこ(水煮)	7	緑	きりぼしだいこん	5	緑
むきえだまめ	5	緑	にんじん	10	緑
ほししいたけ	0.5	緑	いりごま	1	黄
つちしょうが	0.5	緑	うす口しょうゆ	2	黄
とりガラスープ	1		さとう	0.5	黄
オイスターソース	0.5		こめあぶら	0.5	黄
こい口しょうゆ	4				
りょうりしゆ	1				
みりん	0.5				
しお	0.2				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	95				

⑦ ごはん ぎゅうにゅう  
とうふのみそしる さばのしおやき

とうふ(冷)	30	赤	さば	1切	赤
あぶらあげ	5	赤			
ほしわかめ	0.5	赤	キャベツのあえもの		
たまねぎ	15	緑	キャベツ	35	緑
青ねぎ	5	緑	にんじん	5	緑
赤みそ	8	赤	(タレ)		
白みそ	3	赤	うす口しょうゆ	2	
けずりだし	2.5		さとう	1	黄
だしじる	100		す	0.8	

⑧ コッパン ぎゅうにゅう  
ウインナーのスープに れんこんのソテー

ミニウインナー	35	赤	れんこん(水煮)	25	緑
じゃがいも	35	黄	にんじん	5	緑
たまねぎ	30	緑	ホールコーン	5	緑
にんじん	20	緑	うす口しょうゆ	1.5	
とりガラスープ	1.5		さとう	0.2	黄
白ワイン	1		しお	0.05	
うす口しょうゆ	2		こしょう	0.01	
しお	0.2		こめあぶら	0.3	黄
こしょう	0.01				
ローリエ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄	いちごジャム		
水	50			1こ	緑黄

⑨ つきみこんだて  
はいがごはん ぎゅうにゅう  
つきみじる ひじきのにもの

しらたまもち	25	黄	ひじき(干)	2	赤
とりにく	10	赤	きくらげいりてんぷら	10	赤
あぶらあげ	5	赤	にんじん	5	緑
たまねぎ	15	緑	こい口しょうゆ	2.2	
青ねぎ	5	緑	みりん	0.3	黄
ほししいたけ	0.5	緑	こめあぶら	0.3	黄
けずりだし	2		だしじる	15	
うす口しょうゆ	3.5				
みりん	1				
しお	0.1				
だしじる	100				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
591	26.3	16.2	623	18.5	23.6	629	25.4	24.8	602	23.1	23.3	627	19.3	15.6

⑫ ごはん ぎゅうにゅう  
はっぼうさい やきぎょうざ

うすらたまご	25	赤	ぎょうざ	2こ	赤
ふたき	15	赤	こめあぶら	0.5	黄
キャベツ	45	緑			
たまねぎ	40	緑	ハリハリづけ		
にんじん	20	緑	きりぼしだいこん	4	緑
たけのこ(水煮)	7	緑	にんじん	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑	ほぞぎりこんが	0.3	赤
つちしょうが	0.5	緑	いりごま	0.3	黄
とりガラスープ	1		こい口しょうゆ	2	
こい口しょうゆ	3		す	1.5	黄
オイスターソース	0.5		さとう	1	黄
しお	0.2		みりん	0.2	
こしょう	0.01		トウバンジャン	0.01	
でんぷん	1	黄	水	5	
こめあぶら	0.5	黄			
こめあぶら	0.2	黄			
水	10				

⑬ こくとうパン ぎゅうにゅう  
コーンクリームスープ ラタトゥイユ

クリームコーン	40	緑	ショルダーベーコン	10	赤
ホールコーン	10	緑	なす	20	緑
たまねぎ	30	緑	かぼちゃ	15	緑
にんじん	10	緑	こめあぶら	1	黄
ぎゅうにゅう	30	赤	たまねぎ	20	緑
マーガリン	1.5	黄	トマト水煮	10	緑
とりガラスープ	2		トマトケチャップ	5	
うす口しょうゆ	0.7		とりガラスープ	1	
しお	0.35		白ワイン	1	
こしょう	0.01		しお	0.1	
こめあぶら	0.5	黄	こしょう	0.01	
水	35		こめあぶら	0.5	黄

⑭ げんりょうごはん ぎゅうにゅう  
とりごぼうめし こえびのてんぷらうどん

とりにく	15	赤	うどん	60	黄
ごぼう	10	緑	あぶらあげ	10	赤
にんじん	10	緑	たまねぎ	25	緑
むきえだまめ	5	緑	にんじん	10	緑
つちしょうが	0.15	黄	青ねぎ	7	緑
いりごま	1		けずりだし	2	
こい口しょうゆ	1.5		だしこんが	0.5	
りょうりしゆ	0.7		うす口しょうゆ	3.5	
さとう	1	黄	こい口しょうゆ	1.2	
こめあぶら	0.5	黄	みりん	0.5	
水	3		しお	0.1	
			だしじる	100	
			こえびのてんぷら	40	赤
			こめあぶら	2	黄

⑮ ぜんりゅうかんコッパ ぎゅうにゅう  
もずくとたまごのスープ おからのサラダ

もずく	10	赤	おから	10	赤
たまご	20	赤	オイルツナ	15	赤
とうふ(冷)	20	赤	いんげんまめピューレ	10	黄
とりにく	15	赤	たまねぎ	10	緑
たまねぎ	20	緑	にんじん	5	緑
青ねぎ	5	緑	とうにゅう	15	赤
とりガラスープ	1.5		す	0.8	
うす口しょうゆ	3		さとう	0.5	黄
りょうりしゆ	0.5		しお	0.2	
しお	0.25		うす口しょうゆ	0.2	
こしょう	0.01		白ワイン	1	
でんぷん	0.5	黄	とりガラスープ	1	
水	100		ウスターソース	1	
			カレーこ	0.4	
			こい口しょうゆ	1	
			しお	0.3	
			が-ツツガ-ツツ	0.01	
			こめあぶら	0.5	黄

⑯ むぎごはん ぎゅうにゅう  
ドライカレー じゃがいものスープ

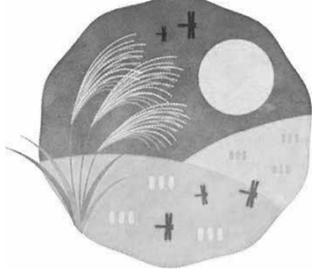
ふたき	15	赤	ショルダーベーコン	10	赤
だいずミート	6	赤	じゃがいも	40	黄
たまねぎ	40	緑	たまねぎ	20	緑
にんじん	15	緑	にんじん	15	緑
むきえだまめ	5	緑	とりガラスープ	1.5	
つちしょうが	0.1	緑	うす口しょうゆ	3.5	
トマトピューレ	7	緑	白ワイン	0.5	
トマトケチャップ	4		しお	0.1	
こめこカレールー	4	黄	こしょう	0.01	
白ワイン	1		ローリエ	0.01	
とりガラスープ	1		こめあぶら	0.5	黄
ウスターソース	1		水	90	
カレーこ	0.4				
こい口しょうゆ	1				
しお	0.3				
が-ツツガ-ツツ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
599	23.8	16.9	607	24.0	18.5	604	24.4	19.4	619	29.9	28.0	592	22.6	14.2

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中学	9月の八尾市平均	Kcal 609	g 24.6	g 19.8	g 2.4	mg 318	mg 94	mg 3.2	ug 236	mg 0.55	mg 0.51	mg 23	g 5.2
	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》  
食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。  
赤：主にからだを作る食品  
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。  
黄：主に熱や力のもとになる食品  
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な動きをする。  
緑：主にからだの調子を整える食品  
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

\* 摂取エネルギー全体における割合

月	火	水	木	金
<b>19</b> 敬老の日 	<b>20</b> ごはん とうがんじる とろろ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 4 みりん 0.5 しお 0.1 だしじり 90 とうりく 30 赤 キャベツ 25 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 10 緑 赤みそ 2.5 赤 こい口しょうゆ 2.5 黄 さとう 1.5 黄 みりん 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄 こうや豆腐の ごまだれかけ こうや豆腐 6 赤 こむぎこ 2 黄 でんぶん 2 黄 いりごま 1 黄 こい口しょうゆ 1.5 黄 さとう 2.5 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 水 6 こめあぶら 5 黄 エネルギー kcal 613 たんぱくしつ g 24.0 ししつ g 21.0	<b>21</b> ごはん ぎゅうにゅう たらとうふどんぶり たら 10 緑 とうふ(冷) 70 赤 ふたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 つちしょうが 0.5 黄 トウバンジャン 0.1 黄 こい口しょうゆ 2 うす口しょうゆ 3 さとう 1 黄 みりん 1 りょうりしゅ 1 とりガラスープ 1.3 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 1.5 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 30 エネルギー kcal 591 たんぱくしつ g 25.3 ししつ g 15.8	<b>22</b> こくとうパン ぎゅうにゅう タイピーエン あじフライ きりほしだいこん 5 緑 やきふた 5 赤 にんじん 7 緑 むきえだまめ 5 緑 こめあぶら 0.3 黄 こい口しょうゆ 2 黄 さとう 1 黄 す 0.8 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 アーモンドこざかな 1袋 赤黄 ふたにく 20 赤 やきかまぼこ 10 赤 はるざめ 5 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 うす口しょうゆ 3 しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら 0.5 黄 水 70 エネルギー kcal 618 たんぱくしつ g 30.0 ししつ g 22.4	<b>23</b> 秋分の日 
<b>26</b> ごはん ぎゅうにゅう ポークビーンズスライス キャベツとツナのサラダ ふたにく 20 赤 だいず(水煮) 20 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 トマト水煮 20 緑 トマトケチャップ 6 黄 こめこハヤシルウ 12 黄 ウスターソース 1 白ワイン 1 こい口しょうゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 70 エネルギー kcal 607 たんぱくしつ g 22.8 ししつ g 17.8	<b>27</b> コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ さわらの ガーリックソースかけ とりにく 15 赤 レンズめめ 5 黄 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 とりガラスープ 1.5 黄 うす口しょうゆ 3.5 黄 白ワイン 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 90 じゃがいものソテー じゃがいも 25 黄 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 とりガラスープ 0.3 黄 うす口しょうゆ 0.7 黄 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 水 2 エネルギー kcal 626 たんぱくしつ g 32.9 ししつ g 24.4	<b>28</b> ごはん ぎゅうにゅう ごまに ちくさやき とりにく 20 赤 ひと口きくらげ 25 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 つちしょうが 0.5 黄 いりごま 2 黄 けずりぶし 1 こい口しょうゆ 4.5 黄 さとう 1.7 黄 みりん 1 こめあぶら 0.5 黄 だしじり 30 ちくさやき 1 赤 こめあぶら 0.5 黄 ピリからきゅうり きゅうり 40 緑 こい口しょうゆ 2.5 黄 す 1 黄 さとう 1 黄 みりん 1 黄 トウバンジャン 0.05 エネルギー kcal 603 たんぱくしつ g 25.2 ししつ g 16.2	<b>29</b> パインペビー ぎゅうにゅう やきにくいりスパゲティ スイートパンプキン スパゲティ 27 黄 ぎゅうにく 25 赤 つちしょうが 0.3 黄 こい口しょうゆ 1 黄 さとう 0.5 黄 カレーこ 0.1 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 ビーマン 7 緑 トマト水煮 7 緑 トマトケチャップ 7 黄 とりガラスープ 1 黄 ウスターソース 1 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 かぼちゃ 50 緑 こめあぶら 5 黄 さとう 6 黄 こい口しょうゆ 0.5 黄 す 0.2 黄 水 2 エネルギー kcal 619 たんぱくしつ g 22.9 ししつ g 20.8	<b>30</b> はいがごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチに コーンひじき あつあげ(冷) 65 赤 はくさいキムチ 20 緑 ふたにく 20 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 たら 5 緑 こい口しょうゆ 4 黄 りょうりしゅ 1 黄 さとう 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 トウバンジャン 0.05 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 30 ひじき(干) 2 赤 ショルダーベーコン 7 赤 ホールコーン 10 緑 にんじん 5 緑 こい口しょうゆ 1.5 黄 みりん 0.5 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 こめあぶら 0.3 黄 エネルギー kcal 595 たんぱくしつ g 23.5 ししつ g 19.0



## 岐阜県

**県庁所在地:** 岐阜市 **面積:** 約 10,621 km<sup>2</sup> (大阪府の5.6倍)  
**人口:** 約199万人 (大阪府の23%)  
**八尾市からかかる時間:** 近鉄八尾駅から電車や新幹線に乗って約2時間20分

岐阜県は、日本のほぼ中央にある、内陸県です。  
 北部には3000mを超える飛騨山脈があり、南部は木曾川・長良川・揖斐川が流れる濃尾平野が広がります。濃尾平野の南西部は堤防に囲まれた0m地帯です。そのため気候も地域により違い、その特徴に合わせた作物が栽培されています。稲作は濃尾平野が中心で、飛騨地方では夏の涼しい気候を生かした夏秋トマト・ほうれん草・夏大根などの野菜栽培が盛んです。また、飛騨地方では肉用牛の飼育が、河川では鮎やニジマスなどの養殖が盛んです。

## 9月のこんだてから

**9日(金) 月見こんだて**  
**月見汁・里芋のゆずあんかけ・お月見ゼリー**  
 月見汁には、月に見立てた白玉もちが入っています。十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、里芋も月見にちなんで食べられます。

**26日(月) ポークビーンズスライス**  
 ハヤシライスのような味付けにしたポークビーンズをご飯にかけて食べます。

**20日(火) 岐阜県の郷土料理**  
**冬瓜汁:** 6~9月が旬の冬瓜をたっぷり使ったしょうゆ仕立ての汁物です。  
**鶏ちゃん:** 味噌漬けにした鶏肉をキャベツなどの野菜と一緒に焼いた料理です。タレの味は家庭や地域により様々あるそうです。

**29日(木) スイートパンプキン**  
 この時期に美味しいかぼちゃをたっぷり使った献立です。油で揚げたかぼちゃに、あまいタレをかけます。大学芋のような料理です。