

令和5年9月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第86号)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|--|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 献立表の見方 </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 中枠 使用材料と一人当たりの使用量 </div> | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 1日 カレーライス チキンナゲット 牛肉 25 チキンナゲット 2個 じゃがいも 30 米油 2 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレールー 12 ブルーベリー 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 115 米油 0.5 キヤベツと しめじのソテー キヤベツ 40 しめじ 10 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 </div> |
| | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 大枠 15日 肉じゃが 千草焼き 牛肉 40 千草焼き 1個 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにやく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5 なすの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 なす 35 きゅうり 50 ピーマン 7 わかめ(乾) 0.6 きざみあげ 5 薄口しょうゆ 3.3 赤みそ 2.5 酢 2.5 濃口しょうゆ 0.6 砂糖 1.3 みりん 0.5 砂糖 0.4 米油 0.3 エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 25.1 </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 小枠 おかずは、大・中・小の3枠に区切られたランチボックスに入っています 汁物又は冷菜 汁物又は冷菜は食缶で提供され教室で食器に配食します </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 汁物は温かい状態で提供します 冷菜・デザートは冷たい状態で提供します ご飯(220g) おかわりも出来ます! 紙パック1本(200ml) 学校で温めて提供します </div> | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 栄養価 エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 25.1 </div> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ご家庭へのお願い ◇はし・スプーン・ナフキンは、各自家庭から持参してください。スプーンがあると食べやすい日は、献立表にスプーンの印をつけています。 ◇給食当番は、エプロン・三角巾・マスクを使用しますので、ご用意をお願いします。 (スプーンの印) </div> | | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 26.2 </div> |

※給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

| 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 鶏肉のから揚げ 鶏肉 75 にんにく 0.3 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 でん粉 8 米油 7 キヤベツ 40 人参 5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 大阪しろなの炒め物 大阪しろな 50 きざみあげ 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.4 米油 0.3 | 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 75 人参 0.3 薄口しょうゆ 7 砂糖 3 みりん 1 塩 8 削り節 7 だし汁 40 米油 5 | 和風ハンバーグ ハンバーグ 1個 しめじ 10 えのき茸 10 濃口しょうゆ 1.2 トウバンジャン 1.2 塩 1 こしょう 0.2 米油 10 | 豚キムチ 豚肉 30 ニラ 10 人参 10 白菜キムチ 15 白ワイン 1.5 玉ねぎ 40 人参 10 ピーマン 5 にんにく 0.05 トマトケチャップ 16 ウスターソース 1.6 塩 0.2 こしょう 0.02 オリブオイル 0.5 | ナポリタン スパゲティ 20 ベーコン 15 むきえび 15 白ワイン 0.2 玉ねぎ 40 人参 10 ピーマン 5 にんにく 0.05 トマトケチャップ 16 ウスターソース 1.6 塩 0.2 こしょう 0.02 オリブオイル 0.5 | 大豆ミンチカツ 大豆ミンチカツ 1個 米油 15 豆腐 6 豚肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 たけのこ(水煮) 10 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 4.5 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏がらスープ 1.5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 1.8 水 25 ごま油 0.3 米油 0.5 | マーボー豆腐 豆腐 100 豚肉 20 人参 30 玉ねぎ 10 たけのこ(水煮) 10 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 4.5 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏がらスープ 1.5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 1.8 水 25 ごま油 0.3 米油 0.5 | しゅうまい しょうまい 2個 卵液 45 きざみあげ 20 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 2 粉豆腐 4 玉ねぎ 50 人参 15 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.6 薄口しょうゆ 2.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.8 みりん 1 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30 砂糖 0.7 | あぶたま丼 卵液 45 きざみあげ 20 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 2 粉豆腐 4 玉ねぎ 50 人参 15 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.6 薄口しょうゆ 2.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.8 みりん 1 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30 砂糖 0.7 | きびなごの かりかりフライ 2尾 米油 1 小松菜のごま和え 小松菜 30 人参 7 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 |
| エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 31.7 | エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.1 | エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 26.2 | エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 21.4 | エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 24.7 | | | | | |

で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです

| 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---|--|---|------------------------|
| イタリアンチキン 鶏肉 75 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2 玉ねぎ 20 ピーマン 6 トマト(水煮) 10 トマトケチャップ 6 ウスターソース 2 粉チーズ 2 砂糖 1 塩 0.2 水 5 さやいんげん 20 人参 10 | ウイナーとひじきのソテー カットウイナー 75 ひじき 0.1 むき枝豆 5 濃口しょうゆ 1.3 みりん 20 米油 6 人参 10 トマト(水煮) 10 トマトケチャップ 6 ウスターソース 2 粉チーズ 2 砂糖 1 塩 0.2 水 5 さやいんげん 20 人参 10 | 白身魚の甘酢あんかけ ホキでん粉付き 10 米油 1.5 玉ねぎ 5 ピーマン 10 人参 0.5 薄口しょうゆ 0.3 酢 3.8 塩 3.8 こしょう 2.4 米油 0.7 水 10 米油 0.2 | 豚肉の生姜炒め 豚肉 40 豆腐 20 玉ねぎ 0.3 人参 2.5 ニラ 1.3 土生姜 1 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 0.01 薄口しょうゆ 0.3 みりん 1 料理酒 1 鶏がらスープ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.01 でん粉 1.5 米油 0.5 水 30 | ニラ豆腐丼 豚肉 40 豆腐 20 玉ねぎ 0.3 人参 2.5 ニラ 1.3 土生姜 1 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 0.01 薄口しょうゆ 0.3 みりん 1 料理酒 1 鶏がらスープ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.01 でん粉 1.5 米油 0.5 水 30 | 小えびの天ぷら 小えびの天ぷら 40 米油 100 人参 30 玉ねぎ 15 人参 10 ニラ 0.5 土生姜 0.1 トウバンジャン 1.5 かぼちゃ 4 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 みりん 1.5 削り節 1.3 だし汁 0.3 米油 10 | ヒレカツ ヒレカツ 1個 米油 2 トマトケチャップ 10 ウスターソース 3.5 赤ワイン 2 にんにく 1.2 塩 3 こしょう 35 米油 1.2 パター 1 水 20 | ジャーマンポテト ジャがいも 50 ベーコン 8 玉ねぎ 10 パセリ(乾) 3.5 にんにく 2 塩 1.2 こしょう 3 米油 35 砂糖 1.2 パター 1 水 20 | 肉じゃが 牛肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんにやく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5 | 千草焼き 千草焼き 1個 |
| エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 25.5 | エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 35.2 脂質(g) 27.2 | エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 26.1 | エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 25.8 | エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 25.1 | | | | | |

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|---|---|
| 18日 敬老の日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | | | | |
|  | 厚揚げの炒め煮 厚揚げ 45 薄口しょうゆ 1 砂糖 0.5 水 10 豚肉 35 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 25 人参 20 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 でん粉 1 水 15 米油 0.5 | さばのソース煮 さば 45 ウスターソース 1 砂糖 0.5 濃口しょうゆ 10 料理酒 35 白ねぎ 30 チンゲンサイ 25 人参 20 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 でん粉 1 水 15 米油 0.5 | 鶏肉のチリソースかけ 鶏肉 10 塩 3 ごしょう 2.3 でん粉 1.8 米油 1.5 白ねぎ 20 土生姜 0.5 にんにく 0.05 トマトケチャップ 20 酢 0.5 砂糖 0.3 トウバンジャン 0.2 でん粉 0.7 水 10 米油 0.2 | 冬瓜の中華風うま煮 冬瓜 75 豚肉 0.1 料理酒 0.01 玉ねぎ 8 人参 7 土生姜 20 薄口しょうゆ 0.5 砂糖 0.05 鶏がらスープ 20 でん粉 0.5 水 0.3 ごしょう 3 米油 1.5 中濃ソース 0.3 | まぐろカツ 添え野菜 まぐろカツ 30 米油 15 キャベツ 0.5 人参 10 塩 10 ごしょう 0.3 米油 3 中濃ソース 1.5 | じゃがいもの温サラダ じゃがいも 1個 ベーコン 8 玉ねぎ 40 さやいんげん 5 酢 0.1 人参 0.2 ごしょう 0.3 米油 1袋 | 焼きそば スパゲティ 18 豚肉 15 ちくわ 15 キャベツ 10 玉ねぎ 1 濃口しょうゆ 20 ビーマン 10 濃厚ソース 4 ウスターソース 0.2 塩 0.2 ごしょう 0.01 米油 0.5 青のり 0.1 | 肉団子の甘辛煮 ミートボール 32 米油 30 玉ねぎ 10 グリンピース 40 濃口しょうゆ 30 砂糖 20 みりん 10 でん粉 10 水 4 米油 0.2 0.1 |
| | もやし炒め もやし 7 ニラ 30 人参 5 人参 5 でん粉 0.2 えのき茸 1 さつま揚げ 0.1 薄口しょうゆ 0.01 みりん 0.3 削り節 0.2 だし汁 5 | | 大阪しらの煮浸し 大阪しらの 40 えのき茸 10 さつま揚げ 10 薄口しょうゆ 2 みりん 1.2 削り節 0.2 だし汁 5 | 小松菜とチキンのソテー 小松菜 20 玉ねぎ 10 鶏肉 10 濃口しょうゆ 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 料理酒 0.5 米油 0.3 | チンゲンサイの炒め物 チンゲンサイ 50 人参 7 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 | ヨーグルト ヨーグルト 1個 | | |
| | エネルギー(kcal) | 824 | エネルギー(kcal) | 819 | エネルギー(kcal) | 758 | エネルギー(kcal) | 805 |
| | たんぱく質(g) | 33.5 | たんぱく質(g) | 31.2 | たんぱく質(g) | 27.3 | たんぱく質(g) | 30.8 |
| 脂質(g) | 33.0 | 脂質(g) | 30.4 | 脂質(g) | 26.1 | 脂質(g) | 19.3 | |

25日 体育大会代休

26日 体育大会代休

27日

28日

29日「お月見献立」

読めるかな？
難読漢字クイズ

①香瓜 ②素麺 ③陸連根
④玉蜀黍 ⑤冷奴

ヒント

①皮が網目模様のくだもの。
②つゆにつけて食べるとおいしい。
③輪切りにすると星形でネバネバ。
④粒々がぎっしり。外国では主食にもなる。
⑤原料は大豆。

※答えはこの献立表のどこかにあります。

| ドライカレー | コロッケ | 酢豚 | 炒めビーフン | さわらの幽庵焼き 里芋の煮物 | 小松菜と 豚肉の炒め物 |
|---|--|---|---|--|--|
| 豚肉 35 大豆ミンチ 7 玉ねぎ 75 人参 12 むき枝豆 8 ホールコーン 8 土生姜 0.1 にんにく 0.05 カレー粉 5 カレー粉 0.5 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 濃口しょうゆ 1 白ワイン 2 鶏がらスープ 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 米油 0.5 水 5 | コロッケ 1個 米油 6 ごしょう 0.01 でん粉 5 米油 5 玉ねぎ 50 濃口しょうゆ 25 人参 25 たけのこ(水煮) 25 ビーマン 15 しいたけ(乾) 1 きくらげ 1 濃口しょうゆ 6 トマトケチャップ 4 酢 3 0.1砂糖 2.5 | 豚肉 50 塩 0.1 ごしょう 0.01 料理酒 5 キャベツ 5 土生姜 0.1 濃口しょうゆ 1.5 人参 0.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.5 | ビーフン 5 いしか 10 料理酒 0.2 キャベツ 15 土生姜 0.1 みりん 1.5 料理酒 0.2 でん粉 0.1 水 3 里芋 40 薄口しょうゆ 2 砂糖 1.5 削り節 0.2 だし汁 10 | さわら 1切 米油 0.2 ゆず果汁 0.8 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 料理酒 1.5 でん粉 0.3 水 3 里芋 40 薄口しょうゆ 2 砂糖 1.5 削り節 0.2 だし汁 10 | 小松菜 40 豚肉 20 濃口しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 |
| エネルギー(kcal) | 854 | エネルギー(kcal) | 790 | エネルギー(kcal) | 758 |
| たんぱく質(g) | 35.6 | たんぱく質(g) | 30.1 | たんぱく質(g) | 32.0 |
| 脂質(g) | 28.6 | 脂質(g) | 23.9 | 脂質(g) | 19.4 |

9月の献立から

7日(木)大学芋

さつまいもは、9月～11月が旬です。今から400年程前に日本に伝わり、最初に九州の薩摩(さつま)地方(今の鹿児島県)に入ってきて作られたので、「さつまいも」と呼ばれるようになったそうです。

13日(水)ニラ豆腐丼

中学校給食では初めて登場する献立です。豚肉・豆腐・ニラ・玉ねぎなどの具材を炒め、しょう油・砂糖・トウバンジャンなどで味付けします。暑い日にも食べやすい丼です。

19日(金)さばのソース煮

さばの脂には、血液をさらさらしてくれるEPA、脳の働きを活性化してくれるDHAが多く含まれています。脂ののったさばは栄養満点です。

29日(金)お月見献立

・さわらの幽庵焼き
・小松菜と豚肉の炒め物
・みたらし団子

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝する行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見には、月見だんごや里芋などを供えます。

里芋のぬめりは「ガラクトマンナン」という成分によるものです。免疫力を高めたり、おなかの調子を整える働きがあります。

夏らしい食べ物の漢字です!

※答えはこの献立表のどこかにあります。

アレルギー物質を含む食品の一覧をホームページに掲載しています。



こちらから簡単アクセス!

| | 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 | ビタミン | | | | 食物繊維 |
|----------|---------|-----------------|-----------------|--------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|------|--------|
| | | | | | | | | A | B1 | B2 | C | |
| 当月平均 | 796kcal | 30.8g *15.4% | 25.8g *29.2% | 2.3g | 380mg | 113mg | 5.5mg | 283μgRAE | 0.53mg | 0.58mg | 37mg | 5.4g |
| 学校給食摂取基準 | 830kcal | 摂取エネルギーの13~20% | 摂取エネルギーの20~30% | 2.5g未満 | 450mg | 120mg | 4.5mg | 300μgRAE | 0.50mg | 0.60mg | 35mg | 7.0g以上 |