令和4年10月分　中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会（第76号）

月

3日「ごろごろ野菜の筑前煮」

筑前煮

鶏肉	40
里芋	40
ごぼう	25
たけのこ水煮	20
人参	25
こんにゃく	25
しいたけ(乾)	0.7
濃口しょうゆ	6
砂糖	2.5
みりん	0.5
削り節	0.5
だし汁	30
米油	0.5

厚揚げのおろしソースかけ

厚揚げ	30
米油	0.2
大根	15
青ねぎ	3
薄口しょうゆ	2
みりん	1
でん粉	0.4
削り節	0.1
だし汁	5

卵焼き

卵焼き	1個

白菜のごま和え

白菜	70
人参	10
白すりごま	1
薄口しょうゆ	3
砂糖	1.2

エネルギー(kcal)	748
たんぱく質(g)	30.0
脂質(g)	21.4

火

4日「ピリッとチリソース」

白身魚のチリソースかけ

ホキでん粉付き	1個
米油	6
白ねぎ	15
土生姜	0.3
にんにく	0.03
トマトケチャップ	15
酢	0.4
砂糖	0.2
トウバンジャン	0.15
でん粉	0.5
水	8
米油	0.2

豚肉とキャベツの炒め物

豚肉	30
キャベツ	35
人参	7
濃口しょうゆ	1.8
料理酒	0.5
塩	0.15
こしょう	0.01
でん粉	0.1
米油	0.5

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

巨峰ゼリー

巨峰ゼリー	1個

エネルギー(kcal)	780
たんぱく質(g)	30.7
脂質(g)	24.2

水

5日「初登場！きのこのスパゲティ」

きのこスパゲティ

スパゲティ	20
ベーコン	10
エリンギ	10
しめじ	15
玉ねぎ	15
小松菜	15
人参	10
にんにく	0.2
濃口しょうゆ	2.5
塩	0.2
こしょう	0.02
オリーブオイ	1

マスタードチキン

鶏肉	50
塩	0.1
こしょう	0.01
オリーブオイル	0.2
粒マスタード	2.5
薄口しょうゆ	1
砂糖	0.5
白ワイン	0.5
でん粉	0.2
水	5

かぼちゃと豚肉のカレー風味

豚肉	20
かぼちゃ	20
玉ねぎ	10
土生姜	0.2
にんにく	0.02
濃口しょうゆ	1.5
砂糖	1
料理酒	0.5
カレー粉	0.2
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

キャロットラペ

人参	35
ホールコーン	7
オリーブオイル	0.5
砂糖	1
酢	2.5
レモン果汁	1
塩	0.2
こしょう	0.01

エネルギー(kcal)	813
たんぱく質(g)	31.2
脂質(g)	26.8

木

6日「豆腐たっぷりピリ辛チゲ風」

豆腐チゲ風

豆腐	80
豚肉	30
土生姜	0.2
にんにく	0.1
白菜キムチ	20
白菜	30
人参	20
青ねぎ	5
しいたけ(乾)	0.5
コチュジャン	1.5
トウバンジャン	0.1
薄口しょうゆ	3
濃口しょうゆ	3
みりん	1.5
鶏ガラスープ	1.5
塩	0.1
でん粉	1
水	15
ごま油	0.3
米油	0.2

さつまいもの甘煮

さつまいも	50
砂糖	3
薄口しょうゆ	1
水	20

パオズ

パオズ	1個
米油	1

しらたきのサラダ

糸こんにゃく	40
きゅうり	30
錦糸卵	10
中華ドレッシング	1袋

エネルギー(kcal)	790
たんぱく質	29.0
脂質(g)	21.5

金

7日「サクッとささみチーズフライ」

ささみチーズフライ添え野菜

ささみチーズフライ	1個
米油	8
さやいんげん	20
人参	10
薄口しょうゆ	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

ミートポテト

豚肉	20
じゃがいも	30
白隠元豆ペースト	5
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	5
ウスターソース	2
砂糖	1.2
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.5

キャベツとツナのソテー

キャベツ	35
オイルツナ	10
薄口しょうゆ	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01

コンソメスープ

ベーコン	5
玉ねぎ	20
人参	10
パセリ(乾)	0.01
チキンブイヨン	10
薄口しょうゆ	4
塩	0.3
こしょう	0.01
水	150

エネルギー(kcal)	780
たんぱく質(g)	32.0
脂質(g)	25.6

10日　スポーツの日

おはしやスプーンを忘れずにお持ちください。

このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。

11日「シャキシャキれんこんはさみ揚げ」

れんこんのはさみ揚げバジルスパゲティ

れんこんはさみ揚げ	1個
米油	8
スパゲティ	10
ベーコン	5
玉ねぎ	16
ジェノバペースト	2
白ワイン	0.2
塩	0.1
こしょう	0.02

鶏肉と大根の煮物

鶏肉	30
大根	35
むき枝豆	5
濃口しょうゆ	2.5
砂糖	1
みりん	0.5
削り節	0.2
だし汁	15

人参とツナの炒め物

人参	30
オイルツナ	7
濃口しょうゆ	1.2
料理酒	0.5
こしょう	0.01

みそ汁

豆腐	20
玉ねぎ	20
小松菜	10
赤みそ	8
白みそ	3
削り節	2.5
だし汁	140

エネルギー(kcal)	845
たんぱく質(g)	29.8
脂質(g)	28.8

12日「トッピング“ハンバーグ”カレー」

カレーライス

牛肉	25
じゃがいも	30
レンズ豆	5
玉ねぎ	40
人参	20
にんにく	0.05
カレールウ	12
プルーンピューレ	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

ミニハンバーグ

ハンバーグ	1個
米油	0.2

いんげんとエリンギのソテー

さやいんげん	20
エリンギ	15
薄口しょうゆ	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

コールスロー

キャベツ	40
人参	20
ホールコーン	7
フレンチドレッシング	1袋

エネルギー(kcal)	819
たんぱく質(g)	26.9
脂質(g)	28.1

13日「甘酢でさっぱり“油淋鶏”」

油淋鶏（ユーリンチー）

鶏肉	80
にんにく	0.3
土生姜	0.5
濃口しょうゆ	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02
料理酒	1
でん粉	8
米油	8
白ねぎ	10
濃口しょうゆ	4
酢	4
砂糖	1.5
ごま油	0.3
水	8

チンゲンサイのソテー

チンゲンサイ	50
人参	7
エリンギ	7
薄口しょうゆ	1.2
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

じゃこピーマン

ピーマン	30
ちりめんじゃこ	5
白いりごま	1
濃口しょうゆ	1.2
砂糖	0.6
料理酒	0.5
米油	0.5

ミルクプリン

ミルクプリン	1個

エネルギー(kcal)	812
たんぱく質(g)	30.7
脂質(g)	30.8

14日「さばをおいしくみりん漬け焼き」

さばのみりん漬け焼き小松菜のごま和え

さばのみりん漬け	1切
米油	0.2
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

じゃがいもの中華炒め

じゃがいも	40
玉ねぎ	20
豚肉	8
薄口しょうゆ	1
オイスターソース	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

枝豆しんじょう

枝豆しんじょう	1個

すまし汁

わかめ(乾)	0.5
人参	10
えのき茸	7
青ねぎ	5
削り節	2
だし昆布	0.5
薄口しょうゆ	4
みりん	0.5
塩	0.2
だし汁	160

エネルギー(kcal)	775
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	27.8

17日「鶏肉の甘辛炒めタッカルビ」

タッカルビ

鶏肉	45
さつまいも	25
キャベツ	30
玉ねぎ	20
人参	15
土生姜	0.5
にんにく	0.1
赤みそ	1
コチュジャン	2
濃口しょうゆ	4
トマトケチャップ	1.5
料理酒	1
砂糖	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02
米油	0.5

れんこんのチーズ焼き

オイルツナ	8
れんこん	25
玉ねぎ	10
シュレッドチーズ	10
卵不使用マヨ	3
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.2

春雨の炒め物

春雨	7
ロースハム	5
チンゲンサイ	20
薄口しょうゆ	1.2
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

りんごのシロップ漬け

りんごシロップ	50

エネルギー(kcal)	796
たんぱく質(g)	27.8
脂質(g)	23.2

18日「具だくさん中華の煮物」

うずら卵の中華煮

うずら卵水煮	30
濃口しょうゆ	1.5
水	10
豚肉	30
玉ねぎ	50
チンゲンサイ	40
人参	20
たけのこ水煮	10
きくらげ	0.3
土生姜	0.5
薄口しょうゆ	2
濃口しょうゆ	2
オイスターソース	1
鶏ガラスープ	1.5
塩	0.1
こしょう	0.01
でん粉	2
水	12
米油	0.5

春巻き

春巻き	1個
米油	4

ごぼうのピリ辛炒め

ごぼう	20
むき枝豆	5
濃口しょうゆ	1.6
砂糖	0.4
料理酒	0.3
トウバンジャン	0.03
米油	0.3

切り干し大根のナムル

切り干し大根	5
人参	7
白すりごま	0.5
薄口しょうゆ	2.3
砂糖	0.3
酢	1.3
塩	0.1
ごま油	0.6

エネルギー(kcal)	784
たんぱく質(g)	26.7
脂質(g)	27.3

19日「豆のかたちの白花豆コロッケ」

白花豆コロッケまぐろのケチャップ煮

白花豆コロッケ	1個
米油	8
まぐろ角切	40
土生姜	0.3
料理酒	1.2
トマトケチャップ	4
砂糖	1.7
赤みそ	1.4
でん粉	1
水	5

小松菜の炒め物

小松菜	40
ホールコーン	5
ロースハム	5
濃口しょうゆ	1
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

人参とちくわの炒め煮

人参	25
ちくわ	7
白いりごま	0.5
濃口しょうゆ	1.8
料理酒	0.5
砂糖	0.5
削り節	0.1
だし汁	2
米油	0.3

ヨーグルト

ヨーグルト	1個

エネルギー(kcal)	827
たんぱく質(g)	33.1
脂質(g)	22.5

20日「コクのある牛肉のトマトソース煮込み」

牛肉のトマトソース煮込み

牛肉	40
じゃがいも	60
玉ねぎ	40
人参	20
トマト(水煮)	20
トマトケチャップ	10
ウスターソース	1.5
濃口しょうゆ	1
砂糖	0.5
鶏ガラスープ	1.5
塩	0.3
こしょう	0.01
水	25
米油	0.5

えびとチンゲンサイのオイスター炒め

むきえび	20
料理酒	0.2
チンゲンサイ	50
にんにく	0.05
濃口しょうゆ	1
オイスターソース	0.5
料理酒	0.5
米油	0.3

元気豆

大豆水煮	25
でん粉	1.5
米油	1
濃口しょうゆ	1.5
砂糖	3
水	3

ミックスピクルス

きゅうり	40
人参	20
酢	3.5
砂糖	3
薄口しょうゆ	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
ローリエ	0.01
水	2

エネルギー(kcal)	773
たんぱく質(g)	30.1
脂質(g)	23.1

21日「じゃがいもホクホク“旨煮”」

じゃがいもの旨煮

じゃがいも	65
鶏肉	30
さつま揚げ	12
大根	30
人参	20
こんにゃく	25
むき枝豆	5
土生姜	0.4
濃口しょうゆ	5
砂糖	2
みりん	1
料理酒	1
でん粉	1
削り節	0.5
だし汁	30
米油	0.5

さわらのフリッター

さわらフリッター	2個
米油	2

なすの炒め物

豚肉	10
なす	20
玉ねぎ	15
ピーマン	5
濃口しょうゆ	1.8
砂糖	0.5
料理酒	0.3
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

ほうれん草のサラダ

ほうれん草	50
人参	10
柑橘ドレッシング	1袋

エネルギー(kcal)	801
たんぱく質(g)	30.9
脂質(g)	24.4

◎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

24日「ふわっと卵でとじた チキンカツ」

チキンカツの卵とじ

チキンカツ	1個
米油	8
液卵	35
玉ねぎ	35
青ねぎ	5
濃口しょうゆ	3.5
砂糖	1.2
みりん	0.5
でん粉	1.5
削り節	1
だし汁	30

切り干し大根の炒め物

切り干し大根	5
人参	8
薄口しょうゆ	1.5
砂糖	0.5
塩	0.1
ごま油	0.3

小松菜の煮浸し

小松菜	30
人参	10
きざみあげ	5
薄口しょうゆ	2
みりん	0.5
砂糖	0.5
削り節	0.2
だし汁	5

みかん

みかん	1個

エネルギー(kcal)	804
たんぱく質(g)	28.6
脂質(g)	26.5

火

25日「栄養の宝庫“ごま”」

豚肉とごぼうのごま風味炒め

豚肉	50
料理酒	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
ごぼう	20
小松菜	30
人参	20
白すりごま	1
白いりごま	0.5
濃口しょうゆ	3.5
みりん	1.6
米油	0.5
水	10

肉団子の甘酢あんかけ

ミートボール	32
米油	2
たけのこ水煮	5
玉ねぎ	15
濃口しょうゆ	2.5
砂糖	1.2
酢	0.7
でん粉	0.8
水	12

高野豆腐の含め煮

高野豆腐	8
グリンピース	4
薄口しょうゆ	2
砂糖	3
みりん	1
塩	0.1
削り節	0.5
だし汁	30

チンゲンサイのポン酢和え

チンゲンサイ	60
エリンギ	10
ぽん酢	3
濃口醤油	1

エネルギー(kcal)	787
たんぱく質(g)	32.1
脂質(g)	27.9

水

26日「ほっこりあたたまる クリームシチュー」

クリームシチュー

鶏肉	30
じゃがいも	30
白隠元豆ペースト	10
玉ねぎ	40
人参	20
しめじ	10
チキンブイヨン	7
牛乳	25
米粉	6
バター	3
シュレッドチーズ	1
塩	0.5
こしょう	0.02
水	30
パセリ（乾）	0.01

焼きウインナー

ウインナー	2本
トマトケチャップ	6
ウスターソース	0.5
水	1

キャベツのマリネ

キャベツ	45
人参	10
レモン果汁	1.5
酢	2.5
白ワイン	0.3
砂糖	2
塩	0.2
こしょう	0.01
オリーブオイル	0.2

コーンひじき

ひじき	2
ホールコーン	10
玉ねぎ	10
濃口しょうゆ	2
みりん	0.5
料理酒	0.5
米油	0.3

こしょう	784
米油	28.1
脂質(g)	26.2

木

27日

給食はありません

金

28日「ごはんにのせて豚丼！」

豚丼

豚肉	70
料理酒	0.5
塩	0.2
こしょう	0.02
でん粉	1
米油	1
玉ねぎ	70
白ねぎ	10
青ねぎ	5
人参	15
土生姜	0.5
にんにく	0.1
濃口しょうゆ	6
砂糖	2
みりん	1.5
料理酒	1
削り節	0.2
だし汁	10

きびなごのカリカリフライ

きびなごフライ	2尾
米油	1

白菜の炒め煮

白菜	40
ベーコン	5
人参	5
薄口しょうゆ	1.2
料理酒	0.5
こしょう	0.01
米油	0.3

みそ汁

わかめ（乾）	0.5
玉ねぎ	20
えのき茸	7
赤みそ	8
白みそ	3
削り節	2.5
だし汁	140

エネルギー(kcal)	811
たんぱく質	32.7
脂質(g)	28.7

31日「魚をおいしく 甘酢あんかけ」

白身魚の甘酢あんかけ

ホキでん粉付き	1個
米油	6
玉ねぎ	20
ピーマン	10
人参	7
薄口しょうゆ	3.8
酢	3.8
砂糖	2.4
でん粉	0.7
水	10
米油	0.2

豚肉とれんこんの炒め物

豚肉	30
料理酒	0.5
れんこん水煮	15
むき枝豆	3
土生姜	0.2
薄口しょうゆ	2.5
砂糖	1
みりん	1
米油	0.3

がんもの煮物

ミニがんもどき	20
人参	10
濃口しょうゆ	2
みりん	1
砂糖	0.8
削り節	0.5
だし汁	20

小松菜の和え物

小松菜	50
人参	7
ホールコーン	5
濃口しょうゆ	2
酢	1.3
砂糖	1.3
塩	0.2
ごま油	0.2

エネルギー(kcal)	796
たんぱく質(g)	34.2
脂質(g)	26.6

10月に実施する給食の予約締め切り

●マークシート：9月15日（木）まで

●インターネット：

10月　1日～10月14日の給食は　9月20日（火）まで

10月17日～10月31日の給食は10月　5日（水）まで

※予約の開始は9月1日（木）からです。

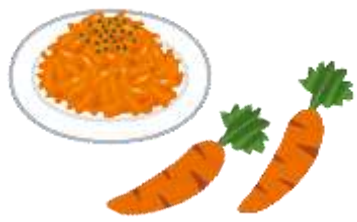
給食の実施日は学校によって異なります。
行事予定表等でご確認ください。

新献立の紹介

１０月５日（水）

キャロットラペ

「ラペ」とはフランス語でせん切り、細切りを意味します。せん切りにした人参を、オリーブオイルや酢・レモン汁などを使ったドレッシングで和えた人参サラダです。フランスの定番家庭料理です。



※太枠は10月5日までインターネットによる予約が可能です。

アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料について詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性があります。

日付 R4・10	特定原材料				特定原材料に準ずるもの								
	卵	乳	小麦	えび	オレンジ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン	ごま
3日（月）	○		○				○	○	○				○
4日（火）			○					○		○			
5日（水）			○					○	○	○	○		
6日（木）	○		○					○	○	○	○		○
7日（金）		○	○					○	○	○	○		
11日（火）		○	○				○	○	○	○			
12日（水）			○			○		○	○	○			
13日（木）		○	○					○	○				○
14日（金）	○		○				○	○		○			○
17日（月）		○	○					○	○	○	○		

日付 R4・10	特定原材料				特定原材料に準ずるもの								
	卵	乳	小麦	えび	オレンジ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ゼラチン	ごま
18日（火）	○		○					○	○	○		○	○
19日（水）		○	○				○	○		○			○
20日（木）			○	○		○		○	○				
21日（金）			○		○		○	○	○	○	○		
24日（月）	○		○				○	○	○				○
25日（火）			○				○	○	○	○			○
26日（水）		○	○					○	○	○			
28日（金）			○				○	○		○			
31日（月）			○				○	○		○			○

※飲用牛乳は除く

	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 A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
当月平均	796kcal	30.2g（15.2%）	25.9g（29.2%）	2.4g	385mg	109mg	4.7mg	360μgRAE	0.47mg	0.59mg	35mg	6.1g
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

※「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を用いて栄養価計算をしています。

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会
ID・パスワードについてのお問い合わせ先
八尾中学校給食コールセンター(ビジネスラリアート株式会社)
０７５－９２５－７８８１

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
八尾市教育委員会　学務給食課
０７２－９２４－９３７３

コチラから
簡単アクセス！