

令和4年7月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第74号)



7月に実施する給食の予約締め切り

- マークシート：6月15日(水) まで
- インターネット：6月20日(月) まで

※予約の開始は6月1日(水) 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

★2学期の給食は8月26日(金) から始まります

※8月の献立表は裏面にあります

1日「夏が旬！
なすとトマトのスパゲティ」

なすの
トマトスパゲティ

オレンジチキン

スパゲティ	18	鶏肉	50
ベーコン	15	塩	0.1
むきえび	15	ごしょう	0.01
白ワイン	0.2	米油	0.2
なす	20	マーマレード	6
玉ねぎ	40	薄口しょうゆ	0.6
人参	10	白ワイン	0.5
にんにく	0.05	バター	0.5
トマト(水煮)	15	でん粉	0.2
トマトケチャップ	15	水	2
塩	0.3		
ごしょう	0.01		
オリーブオイル	1		

いんげんと
エリンギのソテー

オニオンスープ

さやいんげん	20	玉ねぎ	10
エリンギ	15	人参	10
薄口しょうゆ	0.8	ソテードオニオン	10
塩	0.1	パセリ(乾)	0.01
ごしょう	0.01	チキンブイヨン	10
米油	0.3	薄口しょうゆ	4
		塩	0.35
		ごしょう	0.01
		米油	0.1
		水	150

エネルギー(kcal)	800
たんぱく質(g)	31.6
脂質(g)	24.6

4日「脂がのっておいしい “さばの塩焼き”」			5日「ほんのり カレー風味の豚じゃが」			6日「魚をおいしく 甘酢あんかけ」			7日「七夕献立」			8日「卵ふわっと親子丼」											
さばの塩焼き 小松菜のごま和え			豚じゃがカレー風味 千草焼き			白身魚の 甘酢あんかけ ゴーヤチャンプルー			星型コロッケ バターコーン ポークジンジャー			親子丼 ちくわの赤しそ揚げ											
さば切身	1切	人参	25	豚肉	40	千草焼き	1個	ホキでん粉付き	1切	ゴーヤ	15	星型コロッケ	1個	豚肉	30	液卵	45	ちくわ	2個				
米油	0.2	たらこ	5	じゃがいも	70			米油	6	豆腐	20	米油	7	玉ねぎ	20	鶏肉	40	赤しそ(乾)	0.25				
小松菜	35	濃口しょうゆ	0.6	玉ねぎ	40			玉ねぎ	20	豚肉	20	ホールコーン	30	人参	10	玉ねぎ	50	小麦粉	2				
白すりごま	1	みりん	0.6	人参	20			ピーマン	10	人参	5	玉ねぎ	10	リンゴピューレ	3	人参	20	粉豆腐	1				
濃口しょうゆ	1.8	料理酒	0.6	つきごんにやく	20			人参	7	粉かつお	0.5	バター	0.3	土生姜	0.4	青ねぎ	5	でん粉	1				
砂糖	0.7	砂糖	0.3	濃口しょうゆ	5.5			薄口しょうゆ	3.8	濃口しょうゆ	1.5	塩	0.15	濃口しょうゆ	2	しいたけ(乾)	0.5	水	5				
		米油	0.3	砂糖	2.6			酢	3.8	料理酒	0.5	ごしょう	0.02	砂糖	0.5	薄口しょうゆ	3.5	米油	4				
				みりん	1			砂糖	2.4	塩	0.1	米油	0.2	料理酒	0.5	濃口しょうゆ	3						
				料理酒	1			でん粉	0.7	ごしょう	0.02			塩	0.1	砂糖	3						
				カレー粉	0.3			水	10	ごま油	0.5			ごしょう	0.01	みりん	0.7						
				削り節	0.5			米油	0.2					でん粉	0.3	でん粉	1.5						
				だし汁	20									米油	0.2	削り節	2						
				米油	0.5											だし汁	30						
おからの煮物			春雨の和え物			キャベツと ツナの炒め物			みそ汁			牛肉のしぐれ煮			きゅうりの ピリ辛漬け			えびといんげんの 炒め物			ヨーグルト		
おから	12	えんどう豆春雨	8	キャベツ	35	わかめ(乾)	0.5	牛肉	25	きゅうり	50	むきえび	25	ヨーグルト	1個	大阪しろなの炒め物	枝豆						
鶏肉	4	チンゲンサイ	20	オイルツナ	10	玉ねぎ	20	ごぼう	15	濃口しょうゆ	3.5	料理酒	0.3			大阪しろな	50	えだまめ	30				
人参	6	人参		薄口しょうゆ	0.5	えのき茸	7	土生姜	0.5	酢	1.5	さやいんげん	10			きざみあげ	5	塩	0.05				
つきごんにやく	4	薄口しょうゆ	2.4	塩	0.1	赤みそ	8	濃口しょうゆ	2.5	みりん	1.5	しめじ	10			濃口しょうゆ	2						
ごぼう	4	酢	2.4	ごしょう	0.01	白みそ	3	砂糖	1	砂糖	1.5	土生姜	0.2			砂糖	0.4						
濃口しょうゆ	2	砂糖	1.6		削り節		2.5	みりん	1	トウバンジャン	0.1	鶏ガラスープ	0.2			米油	0.3						
砂糖	1.2	塩	0.2		だし汁		140	料理酒	1			料理酒	0.2										
削り節	0.3	ごま油	0.2					米油	0.2			薄口しょうゆ	0.5										
だし汁	12											塩	0.1										
米油	0.2											ごしょう	0.01										
												米油	0.3										
エネルギー(kcal)			755			エネルギー(kcal)			766			エネルギー(kcal)			844			エネルギー(kcal)			805		
たんぱく質(g)			27.6			たんぱく質(g)			30.4			たんぱく質(g)			29.3			たんぱく質(g)			35.8		
脂質(g)			27.6			脂質(g)			22.9			脂質(g)			27.3			脂質(g)			28.0		

11日「やわらかシューシー 「塩こうじから揚げ」			12日「夏野菜で元氣モリモリ！」				
鶏肉の塩こうじから揚げ 添え野菜		厚揚げの おろしソースかけ	夏野菜カレー		チキンナゲット		
鶏肉	75	厚揚げ	30	牛肉	30 チキンナゲット	2個	
塩こうじ	6	米油	0.2	玉ねぎ	40 米油	2	
でん粉	8	大根	15	かぼちゃ	20		
米油	7	青ねぎ	3	ズッキーニ	15		
キャベツ	30	薄口しょうゆ	2	人参	20		
人参	5	みりん	1	にんにく	0.05		
ホールコーン	5	でん粉	0.4	カレーパウ	12		
薄口しょうゆ	1	削り節	0.1	ブルーンピューレ	5	れんこんソテー	
塩	0.1	だし汁	5	トマト(水煮)	20		
ごしょう	0.01			ウスターソース	1	れんこん(水煮)	30
米油	0.3			白ワイン	1	ベーコン	5
				塩	0.3	薄口しょうゆ	1
				ごしょう	0.01	塩	0.1
				カレー粉	0.2	ブラックペッパー	0.01
				水	95	オリーブオイル	0.2
				米油	0.5		
なすの炒め物		甘夏のシロップ漬け					
豚肉	10	甘夏缶	60				
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						
ごしょう	0.01						
米油	0.3						
							
エネルギー(kcal)		862	エネルギー(kcal)		825		
たんぱく質(g)		31.3	たんぱく質(g)		27.7		
脂質(g)		31.3	脂質(g)		27.0		
					</		

7月

の献立よい



7日(木) 「七夕献立」

夏になると見られる3つの明るい星を線で結ぶとできる大きな三角形を「夏の大三角」といいます。こと座のベガは織りひめ、わし座のアルタイルはひこ星、もうひとつはくちょう座のデネブです。

給食では、七夕をイメージして星型コロッケにしました。

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。



8日(金)「八尾の枝豆」

6月頃から出荷され、夏に旬を迎える「枝豆」は、八尾市の特産品のひとつです。味の決め手となるアミノ酸と糖分は、収穫後から2日たつと半減するそうです。地場産のものは、収穫してすぐに消費者に届くので、よりおいしく食べられます。

枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。野菜の仲間ですが、たんぱく質が豊富で、カリウムや食物繊維、ビタミン類なども多く含まれています。

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。



◎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。

令和4年8月分 中学校給食予定献立表

★8月に実施する給食の予約締め切り

○マークシート：7月15日（金）まで

○インターネット：8月 5日（金）まで

※予約の開始は7月1日（金）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

★9月に実施する給食の予約について

●マークシートでの予約受付は 7月1日（金）～7月15日（金）まで
（8月分と一緒に提出してください）

●インターネットでの予約受付は 8月1日（月）から開始します

※9月分の献立表は7月上旬に配付します

26日「ピリッとカレーで
食欲増進」

カレーライス

一口カツ

牛肉 25 ヒレカツ 1個

じゃがいも 30 米油 4

レンズ豆 5

玉ねぎ 40

人参 20

にんにく 0.05

カレーパウダー 12

ブルーンピューレ 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

ごしょう 0.01

カレー粉 0.2

水 115

米油 0.5

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

ごしょう 0.01

ローリエ 0.01

水 2

ミックスピクルス

コーンひじき

ひじき 2

ベーコン 5

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

エネルギー(kcal) 821

たんぱく質(g) 27.0

脂質(g) 26.4

29日「サクッと “いわしフライ”」		30日「野菜たっぷり 塩焼きそば」		31日「甘酢でさっぱり “油淋鶏”」	
いわしのフライ	鶏肉の炒め物	塩焼きそば	揚げきょうざ	油淋鶏	チンゲンサイの ソテー
金平ごぼう				(ユウリンチー)	
いわしフライ	1枚 鶏肉	30 スパゲティ	18 ぎょうざ	2個 鶏肉	80 チンゲンサイ
米油	7 玉ねぎ	30 豚肉	30 米油	2 にんにく	0.3 人参
中濃ソース	1袋 ビーマン	10 塩こうじ	2	土生姜	0.5 エリンギ
ごぼう	20 濃口しょうゆ	1.5 キャベツ	40	濃口しょうゆ	0.5 薄口しょうゆ
人参	10 料理酒	0.5 玉ねぎ	30	塩	0.2 塩
濃口しょうゆ	2 オイスターソース	0.5 人参	20	ごしょう	0.02 ごしょう
砂糖	1 砂糖	0.2 きくらげ	0.3	料理酒	1 米油
みりん	0.5 塩	0.1 にんにく	0.2	でん粉	8
削り節	0.2 ごしょう	0.01 オイスターソース	1	米油	8
だし汁	10 米油	0.3 濃口しょうゆ	0.7	白ねぎ	10
米油	0.3	トウバンジャン	0.08	濃口しょうゆ	4
		塩	0.5	酢	4
		ごしょう	0.02	砂糖	1.5
		米油	0.5	ごま油	0.3
				水	8
切り干し大根の煮物	オクラの 梅おかか和え	鮭のふりかけ	みそ汁	じゃこピーマン	ヨーグルト
切り干し大根	4.5 オクラ	35 鮭フレーク	10 小松菜	20	30 ヨーグルト
人参	5 梅肉	2.5 大豆の華	2 玉ねぎ	10	
きざみあげ	5 糸かつお	1 大根葉	0.8 赤みそ	8	ピーマン
濃口しょうゆ	2.5 濃口しょうゆ	1 白いりごま	0.5 白みそ	3	ちりめんじゃこ
砂糖	1 みりん	1 濃口しょうゆ	0.8 削り節	2.5	白いりごま
削り節	0.2	みりん	1 だし汁	140	濃口しょうゆ
だし汁	10	料理酒	0.5		砂糖
		砂糖	0.5		料理酒
		水	2		米油
		米油	0.3		
エネルギー(kcal)	780	エネルギー(kcal)	770	エネルギー(kcal)	846
たんぱく質(g)	30.0	たんぱく質(g)	30.7	たんぱく質(g)	32.2
脂質(g)	25.9	脂質(g)	20.2	脂質(g)	31.2

8月の献立よい

29日(月)「オクラの梅おかか和え」

オクラは、切り口が五角形のものが多く出回っていますが、角がない丸いオクラや赤紫のオクラもあります。切ると出てくるネバネバ成分は水溶性食物繊維で、粘膜を保護したり、腸の働きをよくするはたらきがあります。

給食では、オクラにかつお節と梅を合わせました。

暑くて食欲がない時でも食べやすい、さっぱりとした冷たい和え物です。

オクラの花、知っていますか？→

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

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の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。

※飲用牛乳は除く

日付	特定原材料				特定原材料に準ずるもの						
	卵	乳	小麦	えび	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご
7月1日(金)		○	○	○				○	○	○	
4日(月)			○				○	○	○		○
5日(火)	○		○				○	○		○	
6日(水)			○		○			○		○	○
7日(木)		○	○	○				○	○	○	○
8日(金)	○		○				○	○	○		
11日(月)			○				○	○	○	○	
12日(火)			○		○			○	○	○	
8月26日(金)			○		○			○		○	
29日(月)			○				○	○	○		
30日(火)			○			○	○	○		○	○
31日(水)		○	○					○	○		○

	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	806kcal	30.6g *15.2%	26.7g *29.8%	2.5g	375mg	102mg	4.3mg	293μgRAE	0.44mg	0.59mg	31mg	5.3g
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！