

令和4年9月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第75号)

月			火			水			木			金								
9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 マークシートの予約期間は夏休みをはさむため 通常とは異なりますのでご注意ください。 ●インターネット： 9月 1日～15日の給食は 8月20日（土）まで 9月16日～30日の給食は 9月 5日（月）まで ※予約の開始は 8月1日（月）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。									お知らせ 給食の利用登録を されている方へ 給食の利用登録をさせてい る方には、給食をご利用いた だくための払込用紙を年に2 回配布しております。 2学期開始頃に、下半期分 の払込用紙を、学校を通じて お配りする予定です。 なお、過去に発行した払込 用紙は、学年が上がってから も、引き続きご利用可能です。			1日「卵ふわっとあぶたま丼」 あぶたま丼 さばのピリ辛揚げ 液卵 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 さば角切り 40 米油 4 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 2.4 砂糖 1.2 みりん 0.7 でん粉 0.5 米油 0.5 水 0.3 トウバンジャン 0.1 きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 50 わかめ(乾) 0.6 薄口しょうゆ 3.3 酢 2.5 砂糖 1.3 ごぼうのアーモンド炒め ごぼう 20 人参 7 アーモンド(ダイス) 2 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 米油 0.3 エネルギー(kcal) 903 たんばく質(g) 34.8 脂質(g) 37.1						2日「和風味のハンバーグ」 和風ハンバーグ 豚キムチ ハンバーグ 1個 しめじ 10 えのき茸 10 濃口しょうゆ 3 砂糖 1.2 みりん 1.2 でん粉 1 米油 0.2 水 10 米油 1個 豚肉 30 にら 10 人参 10 白菜キムチ 15 濃口しょうゆ 1.5 トウバンジャン 0.05 塩 0.1 ごしょう 0.1 ごしょう 0.01 ごしょう 0.01 米油 0.3 卵不使用マヨ(8) 1袋 れんごんのツナ炒め れんこん水煮 30 オイルツナ 8 薄口しょうゆ 1.2 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごしょう 0.01 米油 0.3 ポテトサラダ じゃがいも 60 玉ねぎ 10 ローズハム 5 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 卵不使用マヨ(8) 1袋 エネルギー(kcal) 839 たんばく質(g) 31.8 脂質(g) 30.2		
5日「ナンと一緒に ドライカレー」 ドライカレー かぼちゃコロッケ 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 カレールウ 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 鶏ガラスープ 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 米油 0.5 水 5 かぼちゃコロッケ 1個 米油 6 人参 36 カシューナッツ 6 ピーマン 8 濃口しょうゆ 1.5 オイスターソース 0.5 砂糖 0.8 トウバンジャン 0.01 米油 0.3 鶏肉のかashyナッツ炒め 鶏肉 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 ごしょう 0.01 オリーブオイル 0.2 ナン ナン 1袋 ※ごはんはありません キャベツのマリネ キャベツ 45 人参 10 砂糖 1.5 米油 2.5 白ワイン 0.3 砂糖 2 塩 0.2 ごしょう 0.01 オリーブオイル 0.2 エネルギー(kcal) 794 たんばく質(g) 37.4 脂質(g) 35.0			6日「こんがりジュシーから揚げ」 鶏肉のから揚げ 高野豆腐の含め煮 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 キャベツ 40 人参 5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 高野豆腐 6 人参 30 砂糖 5 削り節 0.1 だし汁 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 すまし汁 わかめ 5 えのき茸 2 青ねぎ 0.4 削り節 0.3 だし昆布 薄口しょうゆ みりん 塩 だし汁 なすの煮浸し なす 0.5 ピーマン 7 濃口しょうゆ 5 みりん 2 砂糖 0.5 赤唐辛子(輪切) 4 削り節 0.5 だし汁 0.2 ごま油 0.2 小松菜のごま和え 小松菜 40 人参 8 白すりごま 2.5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 エネルギー(kcal) 816 たんばく質(g) 33.6 脂質(g) 31.7			7日「ゴロっとじゃがいも肉じゃが」 肉じゃが 千草焼き 牛肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきごんにやく 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 1個 なすの煮浸し なす 40 ピーマン 8 濃口しょうゆ 2.5 みりん 2 砂糖 0.5 赤唐辛子(輪切) 0.01 削り節 0.2 だし汁 5 ごま油 0.2 小松菜のごま和え 小松菜 40 人参 8 白すりごま 2.5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 エネルギー(kcal) 758 たんばく質(g) 27.0 脂質(g) 23.7			8日「具だくさんのナポリタンスパゲティ」 ナポリタン 大豆ミンチカツ 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 ごしょう 0.02 オリーブオイル 0.5 大豆ミンチカツ 1個 米油 6 濃口しょうゆ 2 料理酒 1 みりん 1 でん粉 0.3 水 2 里芋 40 薄口しょうゆ 2 砂糖 1.5 削り節 0.2 だし汁 10 チンゲンサイのソテー 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 鶏ささみときゅうりのサラダ 鶏ささみ水煮 50 きゅうり 7 ホールコーン 1 米油 0.1 柑橘ドレッシング 0.01 米油 0.3 エネルギー(kcal) 834 たんばく質(g) 29.2 脂質(g) 26.2			9日「お月見献立」 太刀魚の幽庵焼き 小松菜と豚肉の炒め物 太刀魚 1個 小松菜 1切 豚肉 0.2 濃口しょうゆ 0.5 料理酒 2 塩 1 ごしょう 0.3 でん粉 0.3 米油 2 里芋 40 薄口しょうゆ 2 砂糖 1.5 削り節 0.2 だし汁 10 小松菜と豚肉の炒め物 小松菜 40 玉ねぎ 20 濃口しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 でん粉 0.8 水 0.1 米油 14 キャベツのおかか炒め キャベツ 40 粉かつお 0.5 濃口しょうゆ 1.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 みたらし団子 白玉団子 35 砂糖 4.5 濃口しょうゆ 2.5 でん粉 0.8 水 0.1 米油 14 エネルギー(kcal) 782 たんばく質(g) 28.5 脂質(g) 24.2								
12日「トマトとチーズでイタリアンチキン」 イタリアンチキン ワインナーとひじきの添え野菜 鶏肉 75 塩 0.1 ごしょう 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 ワインナーとひじきの炒め物 カットワインナー 10 ひじき 1.5 むき枝豆 5 濃口しょうゆ 1.3 みりん 0.5 米油 0.3 みりん 0.3 砂糖 2 塩 0.2 ごしょう 0.01 オリーブオイル 0.2 じゃがコーン じゃがいも 40 ホールコーン 10 パセリ(乾) 0.01 塩 0.1 ナタデココフルーツ 黄桃缶 25 みかん缶 25 ナタデココ 25 砂糖 0.1 エネルギー(kcal) 783 たんばく質(g) 30.7 脂質(g) 24.0			13日「彩りよく 三色丼」 三色丼 ちくわの磯辺揚げ 鶏肉 50 土生姜 0.2 料理酒 1 米油 0.2 濃口しょうゆ 4 でん粉 1.8 米油 0.5 鶏糸卵 20 チンゲンサイ 40 人参 12 薄口しょうゆ 1.5 塩 0.1 ごま油 0.3 ちくわ 2個 青のり 0.2 小麦粉 1 粉豆腐 0.2 でん粉 4 水 20 米油 40 砂糖 12 削り節 1.5 塩 0.1 ごま油 0.3 みそ汁 わかめ 2 玉ねぎ 0.8 えのき茸 0.5 削り節 0.5 だし汁 10 かぼちゃの煮物 かぼちゃ 40 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.8 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 エネルギー(kcal) 770 たんばく質(g) 31.5 脂質(g) 24.1			14日「厚揚げはCaたっぷり」 厚揚げの炒め煮 さんまの生姜煮 厚揚げ 45 薄口しょうゆ 1 砂糖 0.5 水 10 豚肉 35 チンゲンサイ 25 人参 20 玉ねぎ 20 しいたけ(乾) 10 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 オイスターソース 1 鶏ガラスープ 1.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 でん粉 1 水 15 米油 0.5 さんまの生姜煮 1切 さんまの生姜煮 30 さやいんげん 10 人参 30 白すりごま 1 薄口しょうゆ 2 砂糖 1 水 1 いんげんのごま和え いんげん 40 さやいんげん 30 人参 10 白すりごま 1 薄口しょうゆ 2 砂糖 1 水 1 キャベツの香味和え キャベツ 50 ゆず果汁 0.8 昆布粉末 0.1 薄口しょうゆ 1.5 塩 0.2 エネルギー(kcal) 800 たんばく質(g) 34.9 脂質(g) 26.7			15日「ヒレカツ"トマトソースかけ"」 ヒレカツ 人参のグラッセ ヒレカツ 2個 米油 8 トマトケチャップ 10 ウスターソース 3.5 赤ワイン 2 砂糖 1.2 水 3 人参 35 水 1.2 バター 1 水 20 人参のグラッセ 人参 8 砂糖 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 塩 0.1 水 2 小松菜とツナのソテー 小松菜 30 オイルツナ 8 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.1 ローリエ 0.01 水 2 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 0.01 ごしょう 0.01 水 2 エネルギー(kcal) 788 たんばく質(g) 27.6 脂質(g) 24.2			16日「中華の定番 マーボー豆腐」 マーボー豆腐 えびしゅうまい 豆腐 100 豚肉 5 玉ねぎ 30 人参 2 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 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 デンメンジャン 2.5 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏ガラスープ 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 えびしゅうまい 2個 えびしゅうまい 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 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 デンメンジャン 2.5 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏ガラスープ 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 もずくスープ もずく 10 焼き豚 7 玉ねぎ 10 人参 7 鶏ガラスープ 2 薄口しょうゆ 4 塩 0.15 ごしょう 0.01 水 160 エネルギー(kcal) 809 たんばく質(g) 30.4 脂質(g) 21.4								

◎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	火	水	木	金		
19日 敬老の日	20日「北方の魚“ほっけ”」	21日「ピリっとチリソース」	22日「みんなに人気 カレーライス」	23日 秋分の日		
9月の行事食 9月9日(金) お月見献立 ・太刀魚の幽庵焼き ・里芋の煮物 ・小松菜と豚肉の炒め物 ・キャベツのおかか炒め ・みたらし団子	ほっけの塩焼き 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 ほっけ 1切 豚肉 40 米油 0.2 玉ねぎ 20 じゃがいも 40 土生姜 0.3 パセリ 0.01 濃口しょうゆ 2.5 塩 0.1 砂糖 1.3 料理酒 1 塩 0.1 土生姜 0.5 こしょう 0.01 にんにく 0.05 米油 0.3 トマトケチャップ 20 酢 0.5 でん粉 0.3 砂糖 0.3 水 0.2 トウバンジャン 0.2 でん粉 0.7 水 10 米油 0.2 五目豆 春雨の和え物 大豆水煮 15 えんどう豆春雨 8 鶏肉 15 チンゲンサイ 20 つきこんにゃく 10 人参 7 たけのご水煮 5 薄口しょうゆ 2.4 人参 5 酢 2.4 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.6 砂糖 1 塩 0.2 みりん 0.5 ごま油 0.2 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3 エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 759 34.7 22.9	鶏肉の 冬瓜の中華風うま煮 チリソースかけ 鶏肉 75 冬瓜 30 塩 0.1 むきえび 20 こしょう 0.01 料理酒 0.5 でん粉 8 玉ねぎ 10 人参 7 人参 10 土生姜 20 土生姜 0.3 薄口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 3 砂糖 0.05 砂糖 1.5 鶏ガラスープ 20 鶏ガラスープ 0.3 でん粉 0.5 でん粉 0.5 水 0.3 水 10 ごま油 0.2 ごま油 0.2 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 115 米油 0.5 切り干し大根の ごま酢和え 大阪しらの煮浸し 大阪しらの 40 切り干し大根 5 えのき茸 10 人参 7 さつま揚げ 10 薄口しょうゆ 2.6 薄口しょうゆ 2 酢 1.3 みりん 1.2 砂糖 1.3 削り節 0.2 白すりごま 1 だし汁 5 エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 825 33.3 27.9	カレーライス チキンナゲット きゅうりとツナの サラダ 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 カレールウ 12 ブルーンビュレ 7 トマトビュレ 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 キャベツとしめじの ソテー キャベツ 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 エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 817 29.0 26.6	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。 		
	26日「体育大会代休」	27日「体育大会代休」	28日「白身魚フライ "タルタルソース添え"」	29日「ごはんがすすむ 甘辛味の煮物」	30日「野菜たっぷり焼きそば」	
	●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 八尾市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 受付時間 9時～17時30分 (土日祝祭日・夏季休業(8月10日～16日)を除く)	●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先 八尾市教育委員会事務局 学務給食課 072-924-9373	●八尾市中学校給食予約システム http://yao-kyushoku.eigyo.co.jp  コチラから 簡単アクセス！	白身魚フライ 鶏ごぼう 鶏ポテト 白身魚フライ 1個 鶏肉 30 米油 7 ごぼう 20 タルタルソース 1袋 しいたけ(乾) 0.5 じゃがいも 40 濃口しょうゆ 2 青のり 0.03 みりん 1 塩 0.1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.3 人参とこんにゃくの 炒め物 人参 20 小松菜 50 ちくわ 7 人参 7 糸こんにゃく 10 ホールコーン 8 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 2 酢 1.3 料理酒 1 砂糖 1.3 砂糖 0.7 塩 0.2 削り節 0.1 ごま油 0.2 だし汁 2 米油 0.3 小松菜の和え物 人参とこんにゃくの 炒め物 人参 20 小松菜 50 ちくわ 7 人参 7 糸こんにゃく 10 ホールコーン 8 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 2 酢 1.3 料理酒 1 砂糖 1.3 砂糖 0.7 塩 0.2 削り節 0.1 ごま油 0.2 だし汁 2 米油 0.3 タットリタン チヂミ 鶏肉 40 チヂミ 1枚 じゃがいも 70 米油 70 玉ねぎ 40 濃口しょうゆ 1.2 人参 20 砂糖 0.5 玉ねぎ 30 濃口しょうゆ 3 人参 20 砂糖 0.8 ピーマン 10 みりん 0.2 濃厚ソース 10 でん粉 0.4 ウスターソース 4 水 5 塩 0.2 米油 0.2 こしょう 0.01 米油 0.5 青のり 0.1 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 削り節 0.1 だし昆布 0.01 薄口しょうゆ 4 みりん 0.3 塩 0.2 でん粉 0.3 だし汁 160 かきたま汁 液卵 20 青ねぎ 5 人参 5 削り節 2 薄口しょうゆ 4 みりん 0.5 塩 0.2 でん粉 0.3 だし汁 160 エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 766 28.3 24.4	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 831 27.9 23.2	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 779 31.2 20.9

※飲用牛乳は除く

	エネルギー	たんばく質	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	803kcal	31.2g *15.5%	26.4g *29.5%	2.7g	379mg	114mg	4.3mg	315μgRAE	0.47mg	0.58mg	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。