

令和6年9月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第97号)

月	火	水	木	金					
2日 「世界の料理」	3日	4日	5日	6日					
ホイコーロー 豚肉 40 さつまいも 50 土生姜 0.3 砂糖 3 にんにく 0.2 薄口しょうゆ 1 濃口しょうゆ 1 水 20 料理酒 0.5 キャベツ 65 玉ねぎ 50 人参 20 ピーマン 20 濃口しょうゆ 2.5 デンメンジャン 3 赤みそ 3 砂糖 2 小麦粉 0.5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 ごしよ 0.01 米油 0.5	白身魚の甘酢あんかけ ホキでん粉付き 1個 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	チンゲンサイと豚肉の炒め物 チンゲンサイ 1個 人参 6 豚肉 20 濃口しょうゆ 10 料理酒 7 塩 3.8 ごしよ 0.1 砂糖 2.4 でん粉 0.7 米油 0.2	肉じゃが 牛肉 40 ジャがいも 70 玉ねぎ 40 人参 20 つきこんやく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 1 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5	千草焼き 千草焼き 1個	ポークカツ ロースカツ 1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 砂糖 1.2 バター 1 水 20	ジャーマンポテト ジャがいも 50 パラベーコン 8 玉ねぎ 15 パセリ(乾) 0.01 にんにく 0.05 塩 0.2 ごしよ 0.01 濃口しょうゆ 0.3 薄口しょうゆ 4 砂糖 1.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 1.5 薄口しょうゆ 3 料理酒 1.5 鶏がらスープ 8 シェルマカロニ 5 キャベツ 6 玉ねぎ 20 人参 10 薄口しょうゆ 0.1 パセリ(乾) 0.01 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 3 白ワイン 0.5 塩 0.3 ごしよ 0.01 米油 0.3 水 90	ニラ豆腐丼 豚肉 35 豆腐(冷) 100 玉ねぎ 30 人参 15 にんにく 10 土生姜 0.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 1.5 薄口しょうゆ 4 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 2 料理酒 1.5 鶏がらスープ 1.3 塩 0.3 だし汁 10	小えびの天ぷら 小えびの天ぷら 40 米油 2 玉ねぎ 30 人参 15 にんにく 10 土生姜 0.5 トウバンジャン 0.1 濃口しょうゆ 1.5 薄口しょうゆ 4 砂糖 1.5 濃口しょうゆ 2 料理酒 1.5 鶏がらスープ 1.3 塩 0.3 だし汁 10	
エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 18.2	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 35.5 脂質(g) 25.8	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 25.1	エネルギー(kcal) 863 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 31.9	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 32.0 脂質(g) 24.8					
9日	10日	11日	12日	13日					
イタリアンチキン 鶏肉 78 塩 0.1 ごしよ 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(冷) 20 人参 10	ウイナーとひじきのソテー カットウイナー 10 ひじき 1.5 むき枝豆 5 濃口しょうゆ 1 砂糖 2 みりん 0.5 玉ねぎ 0.3 人参 5 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 水 1 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 45	あぶたま丼 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 チンゲンサイ 0.6 しいたけ(乾) 2.5 薄口しょうゆ 2.5 濃口しょうゆ 1.8 塩 1 みりん 1 水 1 でん粉 1.5 削り節 0.3 だし汁 45	たら磯辺天ぷら たら磯辺天ぷら 1個 米油 20 砂糖 40 玉ねぎ 30 人参 20 きくらげ 0.2 にんにく 0.2 塩こうじ 2 オイスターソース 1 濃口しょうゆ 0.8 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 0.02 料理酒 0.5 砂糖 0.5 水 2 米油 0.3	塩焼きそば スパゲティ 20 豚肉 30 キャベツ 40 玉ねぎ 30 人参 20 きくらげ 0.2 にんにく 0.2 大豆の華 2 大根葉(乾) 1 濃口しょうゆ 0.8 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 0.02 料理酒 0.5 砂糖 0.5 水 2 米油 0.3	揚げぎょうざ ぎょうざ 20 米油 30 砂糖 40 玉ねぎ 30 人参 20 きくらげ 0.2 鮭フレーク 10 人参 2 玉ねぎ 2 たけのこ(水煮) 0.8 しいたけ(乾) 0.5 しいたけ(乾) 0.8 土生姜 0.8 濃口しょうゆ 4 オイスターソース 1 鶏がらスープ 0.5 塩 2 白ワイン 0.03 ごしよ 0.1 でん粉 1 水 15 米油 0.5	厚揚げの炒め煮 厚揚げ(冷) 55 薄口しょうゆ 1 砂糖 0.5 水 10 人参 25 濃口しょうゆ 25 料理酒 20 水 25 玉ねぎ 25 たけのこ(水煮) 5 しいたけ(乾) 0.5 0.5 4 1 1.5 ジャがいも 40 人参 0.1 青のり 0.03 鶏がらスープ 0.1 塩 1 ごしよ 0.01 米油 0.5	さばのソース煮 さば 40 土生姜 0.6 ウスターソース 2.5 玉ねぎ 75 人参 12 むき枝豆 8 ホールコーン 1.3 土生姜 4 にんにく 0.05 カレールー 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 薄口しょうゆ 2 白ワイン 2 鶏がらスープ 1 塩 0.3 ごしよ 0.01 米油 0.5 水 5	ドライカレー 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 さやいんげん 20 エリンギ 15 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 ごしよ 5 エリンギ 15 薄口しょうゆ 0.8 塩 10 ごしよ 0.01 米油 0.3 水 100	かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1個 米油 7 玉ねぎ 75 人参 12 むき枝豆 8 いんげん 8 エリンギ 20 エリンギ 15 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 ごしよ 0.01 米油 0.3 水 100
エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 24.3	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 28.0	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 22.9	エネルギー(kcal) 852 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 32.6	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 22.8					
16日 敬老の日	17日 「月見献立」	18日	19日	20日 「世界の料理」					
〇で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。	さわらの幽庵焼き さわら 1切 米油 0.2 ゆず果汁 0.8 薄口しょうゆ 3 みりん 1.5 料理酒 1.5 でん粉 0.4 水 3 里芋(冷) 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 30 玉ねぎ 15 豚肉 20 白ワイン 15 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 ごしよ 0.02 米油 0.3	ナポリタンスパゲティ スパゲティ 20 パラベーコン 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 ごしよ 0.02 米油 0.3	大豆ミンチカツ 大豆ミンチカツ 1個 米油 15 砂糖 15 人参 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 ごしよ 0.02 米油 0.3	マーボー豆腐 豆腐(冷) 100 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 濃口しょうゆ 7 酢 5 水 5 しいたけ(乾) 0.3 土生姜 0.5 にんにく 0.2 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 薄口しょうゆ 1.2 砂糖 2 料理酒 1 鶏がらスープ 1.5 トウバンジャン 0.25 塩 0.1 でん粉 1.8 水 2.5 焼き豚 5 ごま油 0.3 玉ねぎ 20 人参 0.5 青ねぎ 7 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 3 塩 0.15 ごしよ 0.01 水 100	油淋鶏 鶏むね肉 83 にんにく 0.3 土生姜 0.5 まぐろ油漬 10 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.2 ごしよ 0.02 料理酒 0.5 塩 1 ごしよ 8 でん粉 1 米油 8 ごま油 0.5	ゴーヤチャンプルー ゴーヤ 15 豆腐(冷) 25 まぐろ油漬 5 濃口しょうゆ 10 濃口しょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.02 料理酒 0.5 塩 1 ごしよ 8 でん粉 1 米油 8 ごま油 0.5		
エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 19.4	エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 28.1	エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 21.8	エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 26.1	エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 26.1					

〇で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。

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。

月	火	水	木	金
23日 振替休日	24日	25日 「世界の料理」	26日	27日
	オムレツ 野菜炒め	トッポギ チヂミ	あじフライ じゃがいもの温サラダ	豚肉とごぼうの ごま風味炒め 肉団子の甘辛煮
	オムレツ 1個 キャベツ 40 人参 7 カットウィンナー 7 濃口しょうゆ 0.3 塩 0.2 米油 0.3	トッポギ 30 チヂミ(いか入り) 30 米油 24 うずら卵(水煮) 1 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 50 玉ねぎ 20 人参 20 青ねぎ 7 土生姜 0.3 れんこん(水煮) 0.1 まぐろ油漬け 6 薄口しょうゆ 2.5 塩 1 ごしょう 0.1	あじフライ 1枚 米油 2 キャベツ 30 人参 5 ホールコーン 5 薄口しょうゆ 1 ごしょう 0.01	豚肉 40 料理酒 10 塩 15 ごしょう 10 ごぼう 1 小松菜 0.25 人参 0.01 白すりごま 0.3 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
	コーンソテー ホールコーン 30 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3	れんこんとツナの炒め物 れんこん(水煮) 30 まぐろ油漬け 6 薄口しょうゆ 2.5 塩 1 ごしょう 0.1	小松菜と鶏肉の炒め物 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 0.3 米油 0.1 だし汁 0.3	豚肉とごぼうの ごま風味炒め 肉団子の甘辛煮 おからの煮物 ヨーグルト
	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 24.4	エネルギー(kcal) 868 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 28.4	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 23.9	エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 27.1

30日 体育大会代休



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月の給食目標

バランスのよい食べ方をしよう

栄養バランスのとれた食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです。給食は、主食・主菜・副菜がそろった献立になっているので参考にしてください。

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、麺類など、炭水化物を多く含み、主に身体のエネルギーとなるもの。	肉、魚、卵、大豆製品などを使った、主にたんぱく質を多く含む料理。	野菜、きのこ、海藻などを使った、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む料理。
		

栄養素が不足しているときは、具だくさんの汁物を追加して補うようにしましょう。毎食ではなく一日の中でそろえるなど、無理なく始めましょう。

9月の献立から

17日(火) 月見献立

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、「十五夜」や「中秋の名月」とも呼ばれます。丸い月に見立てた月見団子や、ちょうどこの時期に収穫を迎える里芋などを供えます。

今年の中秋の名月は9月17日(火)です。

みたらし団子は、食缶に入れて提供します。お椀に配食してたべましょう。

世界の料理

今月は アジア州

アジア州は世界最大の大陸であるユーラシア大陸の大部分とその周りの島々からなる広大な地域です。そのため、熱帯気候、寒帯気候、湿潤気候や乾燥帯気候など、ほとんどの気候が含まれています。また、アジア州の総人口は世界の総人口の約6割を占め、言語などの文化が異なる多様な民族が生活しています。こういった風土や文化の違いから、育てられる作物にも違いが生まれ、米や小麦、芋、とうもろこしなど、地域の特色に合ったものが主食として食べられています。

2日(月) ホイコーロー・パオズ

ホイコーローは中国四川省が発祥の料理で、湿度の高い四川省において保存がきくように香辛料が多く使われています。パオズは中国料理のひとつで、日本では中華まんとして知られています。小麦の栽培が盛んな北京を中心に発展しました。

20日(金) ヤムウンセン

ヤムウンセンはタイの春雨サラダで、「ヤム」が「混ぜる」、「ウンセン」が「春雨」を意味します。味付けにはナンプラーという、カタクチイワシなどの小魚を塩漬け、熟成、発酵させた調味料が使われ、独特の香りと塩辛さが特徴です。

25日(水) トッポギ・チヂミ・もやしのナムル

いずれも韓国・朝鮮が発祥の料理です。韓国・朝鮮には、良い食べ物は良い薬となり、良い身体をつくるという「薬食同源」という考え方や、豊富な色合いや味付けが良いとする「五味五色」という考え方が重要視されています。トッポギはうるち米で作られた細長い餅をコチュジャンや砂糖を使って甘辛く煮込んだ料理です。

世界の料理クイズ

※答えは献立表のどこかにあります。

中央アジアのアフガニスタンの家庭料理「ボラニ・パンジャン」は、揚げた(炒めた)ナスに何のソースをかけるでしょう？

①ケチャップ ②豆乳 ③ヨーグルト

	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	献立に含まれるアレルギー物質の一覧	実施した献立の写真
								A	B1	B2	C			
当月平均	808kcal	31.0g *15.4%	25.3g 28.2%	2.6g	370mg	117mg	5.7mg	315 μgRAE	0.51mg	0.58mg	36mg	6.3g		
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	300 μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上		

※「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。

世界の料理クイズ答え:③ヨーグルト