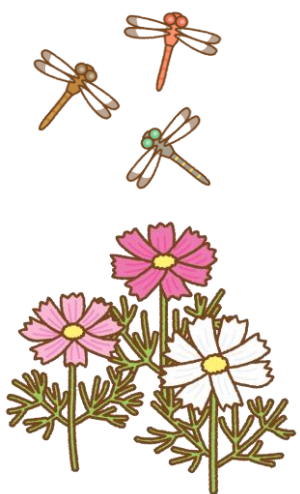


令和7年9月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第108号)

[illegible]

◎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。

月		火		水		木		金	
22日		23日 秋分の日		24日		25日		26日	
ごはん 牛乳 カレーライス チキンナゲット				ごはん 牛乳 豚丼 じゃがいもの中華炒め		ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め煮 肉団子の甘辛煮		ごはん 牛乳 トッポギ にらまんじゅう	
豚肉 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 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 100 米油 0.5				豚肉 60 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 米油 1 玉ねぎ 70 青ねぎ 5 人参 15 糸こんにゃく 20 土生姜 0.5 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.5 みりん 1 料理酒 1 でん粉 1.3 削り節 0.2 だし汁 10		豚肉 40 濃口しょうゆ 20 料理酒 5 春雨 1 玉ねぎ 0.5 チンゲンサイ 0.1 人参 0.01 土生姜 0.3 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.1 塩 0.01 こしょう 0.5		ミートボール 50 米油 1 玉ねぎ 0.5 ピーマン 12 濃口しょうゆ 30 砂糖 2 玉ねぎ 0.8 人参 0.2 青ねぎ 0.4 土生姜 5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 0.1 砂糖 0.01 料理酒 1 塩 0.1 こしょう 0.5 米油 0.5 水 15	
キャベツのソテー りんごカットゼリー				なすの味噌炒め みそ汁		おからの煮物 アーモンド小魚		もやしときゅうりのごま和え	
キャベツ 35 人参 5 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3				なす 35 ピーマン 7 きざみあげ 5 赤みそ 2.5 濃口しょうゆ 0.6 みりん 0.5 砂糖 0.4 米油 0.3		おから 12 鶏肉 4 人参 6 つきこんにゃく 4 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.2 削り節 0.3 だし汁 15 米油 0.2		もやし 35 きゅうり 15 わかめ(乾) 0.3 白すりごま 1 薄口しょうゆ 2.7 砂糖 1.1 酢 1.1	
エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 22.4		エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 24.0		エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 26.7		エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 23.5			

29日 体育大会代休

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

主食

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。

主菜

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。

副菜

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。

和食以外の献立でも、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心がけましょう。

栄養素が不足しているときは、具たくさんの汁物を追加して補うようにしましょう。また、家庭でも牛乳を食事に取り入れるなどして不足しがちなカルシウムを補いましょう。

9月の献立から

9日(火) 豚じゃがトマト

トマトをたっぷり使った洋風の肉じゃがです。かくし味に塩こうじが入っていてさっぱりとした食べやすい味の仕上がりです。

18日(木) スイートパンプキン

かぼちゃを揚げて、甘いタレでからめます。油と調理することで、β-カロテンの吸収がよくなります。

17日(水) なすのトマトスパゲティ

なすは、夏野菜として知られていますが、秋も旬の野菜です。秋にとれるなすは、夏のものに比べて、皮がうすく、実がしまっていておいしい、といわれています。なすはトマトやベーコンとの味の相性がよいので、このスパゲティは、なすが苦手な人も、食べやすい料理です。

世界のスープめぐり

3日(水) チョルバ

チョルバは、東ヨーロッパや中央アジアの国々で食べられているスープです。トルコやルーマニアではスープのことを「チョルバ」とよびます。トルコの家庭料理の定番で、地域や家庭によって、さまざまな具材や味付けがあります。給食ではセロリやレモンを使ったさわやかな味付けにしました。

	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	803kcal	30.7g *15.3%	25.5g *28.6%	2.7 g	385mg	126mg	6.4mg	290 μgRAE	0.54mg	0.55mg	33mg	6.4g
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	300 μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

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

※「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。