

八尾市教育委員会(第120号)

◎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。

令和8年10月分 中学校給食予定献立表

月		火		水		木		金	
19日		20日		21日		22日		23日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
れんこんのはさみ揚げ スパゲティソテー	鶏肉と大根の煮物	豚肉とごぼうの ごま味噌炒め	肉団子の 甘酢あんかけ	鮭フライ ナポリタン	ポークジンジャー	ロースカツの 卵とじ	コリコリ炒め	白菜のうま煮	春巻き
れんこんはさみ揚げ 1個 米油 8 冷凍スパゲティ 25 バラベーコン 5 玉ねぎ 16 白ワイン 0.2 塩 0.15 こしょう 0.02	鶏肉 30 大根 35 むき枝豆 25 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	豚肉 50 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ごぼう 20 れんこん水煮 15 小松菜 15 人参 10 白すりごま 1 赤みそ 4.5 砂糖 3 みりん 1.5	ミートボール 32 米油 2 玉ねぎ 20 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.2 酢 0.7 でん粉 0.8 水 12	鮭フライ 1個 米油 8 冷凍スパゲティ 20 玉ねぎ 2.5 トマトケチャップ 1.2 塩 0.7 こしょう 0.8 米油 12	豚肉 40 玉ねぎ 20 液卵 0.3 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.3 料理酒 0.1 塩 0.01 こしょう 0.2 米油 0.3	ロースカツ 1個 米油 8 液卵 35 玉ねぎ 3 青ねぎ 5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 料理酒 0.5 みりん 0.03 でん粉 1.5 削り節 1 だし汁 30	焼き豚 7 くきわかめ 7 人参 5 切り干し大根 3 薄口しょうゆ 2 砂糖 0.5 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 3.5 薄口しょうゆ 2 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 でん粉 1.5 削り節 0.5 だし汁 15 米油 0.3	春巻き 1個 米油 4 さつま揚げ 10 白菜 60 玉ねぎ 30 人参 10 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 でん粉 1.5 むき枝豆 5 塩 15 こしょう 0.3 米油 0.3 卵不使用マヨ 1袋	
人参とツナの 炒め物	みそ汁	大根の和え物	ほうれん草の ソテー	コーンクリーム スープ	金時豆の甘煮	小松菜の和え物	金平ごぼう	さつまいもの サラダ	
人参 25 まぐろ油漬け 5 濃口しょうゆ 1.2 料理酒 0.5 こしょう 0.01	じゃがいも 30 きざみあげ 5 玉ねぎ 15 青ねぎ 3 赤みそ 6 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 110	濃口しょうゆ 1 米油 0.3 鶏ささみ水煮 10 薄口しょうゆ 2.5 酢 2 砂糖 1 じゃがいもの煮物 3 玉ねぎ 30 人参 20 濃口しょうゆ 10 ミルメーク 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3	ほうれん草 25 人参 5 ロースハム 5 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 水 35	ショルダーベーコン 7 クリームコーン 40 ホールコーン 10 玉ねぎ 25 人参 10 パセリ(乾) 0.01 牛乳 40 バター 1.5 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.2 水 35	金時豆(乾) 10 砂糖 3.6 濃口しょうゆ 0.5 水 10 ホールコーン 濃口しょうゆ 2 酢 1.3 砂糖 1.3 塩 0.1 ごま油 0.2	小松菜 45 人参 7 ホールコーン 濃口しょうゆ 2 酢 1.3 砂糖 1.3 塩 0.1 ごま油 0.2	ごぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3	さつまいも 45 ロースハム 5 むき枝豆 3 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 卵不使用マヨ 1袋	
エネルギー(kcal)	856	エネルギー(kcal)	819	エネルギー(kcal)	897	エネルギー(kcal)	851	エネルギー(kcal)	878
たんぱく質(g)	30.5	たんぱく質(g)	30.7	たんぱく質(g)	37.2	たんぱく質(g)	31.3	たんぱく質(g)	27.2
脂質(g)	28.9	脂質(g)	24.8	脂質(g)	32.7	脂質(g)	29.5	脂質(g)	31.2

26日		27日		28日		29日		30日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
えびカツ 添え野菜	ラタトゥイユ	鶏肉とさつまいもの クリーム煮	肉団子の ケチャップ煮	うずら卵の中華煮	炒めビーフン	ニラ豆腐丼	かぼちゃコロッケ	ハヤシライス	マスタードチキン
えびカツ 1個 米油 8 キャベツ 30 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	バラベーコン 15 なす 20 玉ねぎ 30 かぼちゃ 20 トマト水煮 10 トマトケチャップ 5 砂糖 0.2 白ワイン 1 薄口しょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 パシル粉 0.01 米油 0.3	鶏肉 50 さつまいも 40 玉ねぎ 30 人参 15 しめじ 10 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 鶏がらスープ 1.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.02 レモン果汁 1.5 水 30	ミートボール 32 米油 40 玉ねぎ 30 トマトケチャップ 15 濃口しょうゆ 10 砂糖 25 酢 6 でん粉 3 水 1 米油 1.5 薄口しょうゆ 0.5 濃口しょうゆ 0.02 オイスターソース 0.02 鶏がらスープ 10 塩 10 こしょう 40 でん粉 5 水 2.5 米油 1.5 薄口しょうゆ 0.2	うずら卵 32 濃口しょうゆ 1.5 水 10 鶏肉 40 玉ねぎ 2 チンゲンサイ 1.5 たけのこ 0.5 きくらげ 20 土生姜 0.3 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 2 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 塩 0.5 こしょう 0.01 豆腐 30 玉ねぎ 2 鶏ガラスープ 1.5 薄口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 水 100 梨ゼリー 1個	ビーフン 5 豆腐 15 玉ねぎ 0.2 人参 1.5 にら 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 みりん 1.5 料理酒 1.5 鶏がらスープ 1 塩 0.5 こしょう 0.01 でん粉 1.5 米油 0.5 水 20 ミルメーク 1袋 3 ミルメーク (コーヒー味)	かぼちゃコロッケ 1個 米油 100 玉ねぎ 30 人参 15 にら 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 みりん 1.5 料理酒 1.5 鶏がらスープ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 でん粉 1.5 米油 0.5 水 20	牛肉 40 レンズ豆 5 玉ねぎ 50 人参 20 マッシュルーム 5 トマト水煮 25 トマトケチャップ 8 ハヤシルウ 7 ウスターソース 1.5 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5 水 55 砂糖 0.7	鶏肉 52 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2 粒マスタード 2 薄口しょうゆ 1 砂糖 0.5 白ワイン 0.5 でん粉 0.2 水 5 きゅうりとツナの サラダ 50 まぐろ油漬け 10 薄口しょうゆ 2.5 酢 0.7 砂糖 0.7	
じゃがいも 45 牛乳 4 バター 0.4 砂糖 0.4 塩 0.1 パセリ(乾) 0.01	オニオンスープ	れんこんの ヘパロンチーノ	キャベツとハムの サラダ	わかめスープ	わかめ(乾)	煮浸し	三色ソテー	パンブキン パバロア	豆乳を含ん でいます。
ショルダーベーコン 5 玉ねぎ 40 人参 10 ソテードオニオン 15 パセリ(乾) 0.01 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 3 白ワイン 0.5 赤唐辛子 0.1 ブラックペッパー 0.01 米油 0.3 水 90		れんこん 20 むき枝豆 5 薄口しょうゆ 1 にんにく 0.07 塩 0.1 土生姜 0.01 ブラックペッパー 0.01 米油 0.2	ロースハム 10 キャベツ 40 人参 5 りんご酢 2.5 砂糖 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.2	わかめ(乾) 1 鶏肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 2 鶏ガラスープ 1.5 薄口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ごま油 0.3 水 100 梨ゼリー 1個		チンゲンサイ 50 さつま揚げ 7 薄口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 5	ホールコーン 20 人参 10 むき枝豆 5 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	パンブキン 1個 パバロア 1個	
エネルギー(kcal)	804	エネルギー(kcal)	850	エネルギー(kcal)	829	エネルギー(kcal)	819	エネルギー(kcal)	855
たんぱく質(g)	28.0	たんぱく質(g)	31.3	たんぱく質(g)	34.7	たんぱく質(g)	30.4	たんぱく質(g)	36.1
脂質(g)	26.5	脂質(g)	27.3	脂質(g)	24.8	脂質(g)	23.8	脂質(g)	29.2

26日		27日		28日		29日		30日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
えびカツ 添え野菜	ラタトゥイユ	鶏肉とさつまいもの クリーム煮	肉団子の ケチャップ煮	うずら卵の中華煮	炒めビーフン	ニラ豆腐丼	かぼちゃコロッケ	ハヤシライス	マスタードチキン
えびカツ 1個 米油 8 キャベツ 30 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	バラベーコン 15 なす 20 玉ねぎ 20 かぼちゃ 20 トマト水煮 10 トマトケチャップ 5 砂糖 0.2 白ワイン 1 薄口しょうゆ 0.3 塩 0.1 こしょう 0.02 バジル粉 0.01 米油 0.3	鶏肉 50 さつまいも 40 玉ねぎ 30 人参 15 しめじ 10 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 鶏がらスープ 1.5 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.02 レモン果汁 1.5 水 30	50 ミートボール 32 40 米油 2 30 玉ねぎ 20 15 トマトケチャップ 2 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 酢 1 でん粉 0.5 水 20 米油 1.5 砂糖 0.2 人参 0.01 濃口しょうゆ 0.01 オイスターソース 0.2 鶏がらスープ 1	32 ビーフン 5 1.5 いか短冊 15 10 料理酒 0.2 30 キャベツ 15 50 土生姜 0.1 40 濃口しょうゆ 1.5 20 オイスターソース 0.2 10 塩 0.1 0.3 玉ねぎ 0.01 0.5 米油 0.2 2 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5	2 ビーフン 5 1.5 いか短冊 15 10 料理酒 0.2 30 キャベツ 15 50 土生姜 0.1 40 濃口しょうゆ 1.5 20 オイスターソース 0.2 10 塩 0.1 0.3 玉ねぎ 0.01 0.5 米油 0.2 2 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 わかめ(乾) 0.5 鶏肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 20 にら 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 みりん 1.5 料理酒 1.5 鶏がらスープ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.01 でん粉 1.5 米油 0.5 水 20	40 かぼちゃコロッケ 1個 100 米油 6 30 15 10 0.5 0.1 1.5 0.5 20 ミルメーク 1袋 1.3 ミルメーク 0.3 (コーヒー味)	1個 牛肉 40 6 レンズ豆 5 玉ねぎ 50 人参 20 マッシュルーム 5 トマト水煮 25 トマトケチャップ 8 ハヤシルー 7 ウスターソース 1.5 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5 水 55 砂糖 0.7	40 鶏肉 52 5 塩 0.1 50 玉ねぎ 0.01 20 人参 0.2 5 粒マスタード 2 25 薄口しょうゆ 1 8 砂糖 0.5 7 白ワイン 0.5 1.5 でん粉 0.2 1 水 5 0.5 濃口しょうゆ 0.4 0.01 塩 0.02 0.02 きゅうりとツナの サラダ 50 0.01 まぐろ油漬け 10 0.5 薄口しょうゆ 2.5 55 酢 0.7 砂糖 0.7	
じゃがいも 45 牛乳 4 バター 0.4 砂糖 0.4 塩 0.1 パセリ(乾) 0.01	ショルダーベーコン 5 玉ねぎ 40 人参 10 ソテードオニオン 15 薄口しょうゆ 0.01 にんにく 2 3 塩 0.1 0.5 赤唐辛子 0.01 ブラックペッパー 0.01 米油 0.2 水 90	れんこんの ベロコンチーノ 15 玉ねぎ 20 砂糖 5 塩 1 こしょう 0.07 米油 0.1 0.01 人参 0.01 0.01 砂糖 0.01 0.2 米油 0.2	ロースハム 10 人参 40 りんご酢 5 砂糖 2.5 水 1.5 米油 0.2 0.01 人参 0.01 0.2 米油 0.2	うずら卵 2 濃口しょうゆ 2 水 2 豚肉 2 玉ねぎ 2 チンゲンサイ 1.5 人参 1 たけのこ 0.5 20 きくらげ 0.3 土生姜 0.3 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5	32 ビーフン 5 1.5 いか短冊 15 10 料理酒 0.2 30 キャベツ 15 50 土生姜 0.1 40 濃口しょうゆ 1.5 20 オイスターソース 0.2 10 塩 0.1 0.3 玉ねぎ 0.01 0.5 米油 0.2 2 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 わかめ(乾) 0.5 鶏肉 15 豆腐 30 玉ねぎ 20 人参 20 にら 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 みりん 1.5 料理酒 1.5 鶏がらスープ 1.3 塩 0.3 こしょう 0.01 でん粉 1.5 米油 0.5 水 20	50 濃口しょうゆ 0.1 30 薄口しょうゆ 1.5 20 砂糖 0.5 1.5 米油 20 0.1 塩 0.1 0.3 玉ねぎ 0.01 0.5 米油 0.2 5 水 5	かぼちゃコロッケ 1個 100 米油 6 30 15 10 0.5 0.1 1.5 0.5 20 ミルメーク 1袋 1.3 ミルメーク 0.3 (コーヒー味)	40 鶏肉 52 5 塩 0.1 50 玉ねぎ 0.01 20 人参 0.2 5 粒マスタード 2 25 薄口しょうゆ 1 8 砂糖 0.5 7 白ワイン 0.5 1.5 でん粉 0.2 1 水 5 0.5 濃口しょうゆ 0.4 0.01 塩 0.02 0.02 きゅうりとツナの サラダ 50 0.01 まぐろ油漬け 10 0.5 薄口しょうゆ 2.5 55 酢 0.7 砂糖 0.7	
エネルギー(kcal)	804	エネルギー(kcal)	850	エネルギー(kcal)	829	エネルギー(kcal)	819	エネルギー(kcal)	855
たんぱく質(g)	28.0	たんぱく質(g)	31.3	たんぱく質(g)	34.7	たんぱく質(g)	30.4	たんぱく質(g)	36.1
脂質(g)	26.5	脂質(g)	27.3	脂質(g)	24.8	脂質(g)	23.8	脂質(g)	29.2

『そのひと口、この一食を大切に』

毎日の給食で、「苦手だから」「気分じゃないから」と、ひと口も食べずに残してしまうことはありませんか。
給食には、食材を育てた人、運んだ人、調理した人など、たくさんの人の思いがつまっています。



最初からあきらめてしまわずに、「まずはひと口だけ」食べてみませんか？
「食べてみたら、意外においしかった！」
「前よりも食べられるようになった！」
そんなうれしい発見があるかもしれません。
もちろん、体調やアレルギーで食べられないときは無理をしないでください
ね。みなさんの小さな挑戦が、食べ物や周りの人への感謝の気持ちを育てる一歩になります。



10月16日は 『世界食料デー』

世界の食料問題について考える日として、国連によって定められました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現できるよう、世界に広がる飢餓問題や、身近な食品ロスについて考えてみましょう。



	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	845kcal	32.7g *15.5%	27.5g *29.3%	2.8g	417mg	119mg	6.1mg	301 μgRAE	0.55mg	0.61mg	37mg	6.7g
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。

◎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。