

令和8年9月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第119号)

月	火			水			木			金								
	1日			2日			3日			4日								
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。  で囲んでいる献立は 食缶に入っているおかずです。	ごはん		牛乳	ごはん		牛乳	ごはん		牛乳	ごはん		牛乳						
	ホイコーロー		焼きぎょうざ	鶏肉の照り焼き 添え野菜		マヨポテト	ニラ豆腐丼		たこ焼き	ささみチーズフライ 添え野菜		小松菜の炒め物						
	豚肉	40	ぎょうざ 2個	鶏肉	94	じゃがいも	40	豚肉	40	たこ焼き	2個	ささみチーズフライ 1個	小松菜	40				
	土生姜	0.3		塩	0.1	玉ねぎ	15	豆腐	100	米油	2	米油	8	ホールコーン	5			
	にんにく	0.2		ごしょう	0.01	卵不使用マヨ	4	玉ねぎ	30	濃厚ソース	5	さやいんげん	10	ローズハム	5			
	濃口しょうゆ	1		米油	0.2	塩	0.2	人参	15	水	1	じゃがいも	25	濃口しょうゆ	1			
	料理酒	0.5		濃口しょうゆ	3	ごしょう	0.01	ニラ	10			薄口しょうゆ	0.3	塩	0.1			
	キャベツ	65		みりん	1.5	米油	0.2	土生姜	0.5	ひじきの煮物		塩	0.1	ごしょう	0.01			
	玉ねぎ	50		砂糖	1.5			トウバンジャン	0.1			ごしょう	0.01	米油	0.3			
	人参	20		土生姜	0.15			濃口しょうゆ	1.5	ひじき(乾)	2							
バンサンスー				ミネストローネ			もやしの和え物			切り干し大根の煮物			おからのサラダ					
2 えんどう豆春雨			8	ショルダーベーコン			鶏がらスープ			1 切り干し大根			4 おから		12			
でん粉			10	シェルマカロニ			塩			1 人参			5 白いんげん豆ペースト		5			
トウバンジャン			7	玉ねぎ			ごしょう			0.3 さつま揚げ			6 まぐろ油漬け		10			
塩			25	三色ソテー			でん粉			15 だし汁			2.2 玉ねぎ		10			
ごしょう			3	薄口しょうゆ			20			0.3 砂糖			0.8 人参		5			
米油			2.4	ホールコーン			1			削り節			0.2 むき枝豆		5			
薄口しょうゆ			2.4	鶏がらスープ			0.01			だし汁			13 豆乳		5			
砂糖			1.6	薄口しょうゆ			2			35			酢		0.3			
みりん			0.5	塩			0.6			チンゲンサイ			塩		0.1			
塩			0.2	ごしょう			0.01			薄口しょうゆ			卵不使用マヨ		1袋			
ごま油			0.2	むき枝豆			1			2								
さつまいも			45	薄口しょうゆ			0.2			0.2								
砂糖			2.5	塩			0.1			薄口しょうゆ								
薄口しょうゆ			0.8	ごしょう			0.01			砂糖								
水			15	米油			0.3			塩								
				水			100			ごま油								
エネルギー(kcal)			850	エネルギー(kcal)			817	エネルギー(kcal)			784	エネルギー(kcal)			849			
たんばく質(g)			28.3	たんばく質(g)			35.1	たんばく質(g)			32.0	たんばく質(g)			31.3			
脂質(g)			23.1	脂質(g)			28.1	脂質(g)			22.1	脂質(g)			30.5			
7日			8日			9日			10日			11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				
塩焼きそば		きんぴらバーグ	豚じゃがトマト		肉団子の 甘酢あんかけ	ドライカレー		米粉ささみカツ	親子丼		いかミンチカツ	トッポギ		甘辛れんこん				
冷凍スバゲティ	50	きんぴらバーグ 1個	豚肉	50	ミートボール	32	豚肉	40	米粉ささみカツ 1個	液卵	45	いかミンチカツ 1個	トッポギ	35	れんこん	40		
豚肉	30	米油 0.2	じゃがいも	70	米油	2	大豆ミンチ	10	米油	4	鶏肉	50	米油	6	豚肉	35	でん粉	3
塩こうじ	2		玉ねぎ	40	玉ねぎ	20	玉ねぎ	75			玉ねぎ	50			うずら卵水煮	24	米粉	3
キャベツ	40		人参	20	濃口しょうゆ	2.5	人参	15			人参	20			濃口しょうゆ	1	米油	4
玉ねぎ	30		パセリ(乾)	0.01	砂糖	1.2	むき枝豆	8	海苔バターポテト		青ねぎ	5			砂糖	0.5	濃口しょうゆ	2.5
人参	20		トマト水煮	25	酢	0.7	ホールコーン	8			しいたけ(乾)	0.5			玉ねぎ	50	砂糖	1.3
さくらげ	0.3		トマトピューレ	10	でん粉	0.8	土生姜	0.1	じゃがいも	40	薄口しょうゆ	3.5			人参	20	みりん	0.6
にんにく	0.2		塩こうじ	6	水	12	にんにく	0.05	バター	0.8	濃口しょうゆ	3			青ねぎ	7		
オイスターソース	1	わかめスープ		白ワイン	1		米粉カレールウ	5	青のり	0.04	砂糖	3	キャベツの香味和え		土生姜	0.3		
濃口しょうゆ	0.8		ウスターソース	0.5			カレー粉	0.5	濃口しょうゆ	1	みりん	0.7			にんにく	0.1	春雨の炒め物	
トウバンジャン	0.08		砂糖	0.1			トマトピューレ	10	塩	0.08	でん粉	1.5			濃口しょうゆ	6		
塩	0.5	鶏肉	20	塩	0.1		トマトケチャップ	5			削り節	2	キャベツ	50	砂糖	2.5	えんどう豆春雨	7
ごしょう	0.02	わかめ(乾)	0.5	ごしょう	0.01		ウスターソース	1	ABCスープ		ゆず果汁	0.8	料理酒		1	ローズハム	10	
米油	0.3	豆腐	30	米油	0.3		濃口しょうゆ	1			昆布粉末	0.1	塩		0.1	チンゲンサイ	30	
		玉ねぎ	20	水	3		白ワイン	2			薄口しょうゆ	1.5	ごしょう	0.01	薄口しょうゆ	1.4		
大豆入りのり個煮			鶏がらスープ	1.5			鶏がらスープ	1	ABCマカロニ	4	小松菜の煮浸し		塩	0.2	米油	0.3	塩	0.1
			薄口しょうゆ	3.5			塩	0.3	バラベーコン	5			水		15	ごしょう	0.02	
			塩	0.1	いんげんの炒め物		ヨーグルト				小松菜	30			米油	0.3		
			ごしょう	0.01			ごしょう	0.01	玉ねぎ	30	人参	10					韓国風のり	
焼きのり	1.5	ごま油	0.3	さやいんげん	18	ヨーグルト	1個	水	5	パセリ(乾)	0.01	さつま揚げ	5					
大豆水煮	10	水	100	人参	7				鶏がらスープ	1.5	薄口しょうゆ	2						
濃口しょうゆ	1.8			薄口しょうゆ	0.4				薄口しょうゆ	3	みりん	0.5						
みりん	1.8			塩	0.1				塩	0.3	砂糖	0.5						
砂糖	1			ごしょう	0.01				ごしょう	0.01	削り節	0.2						
水	6			米油	0.3				水	100	だし汁	5						
エネルギー(kcal)		807		エネルギー(kcal)		813		エネルギー(kcal)		839		エネルギー(kcal)		823		エネルギー(kcal)		873
たんばく質(g)		34.1		たんばく質(g)		30.6		たんばく質(g)		40.3		たんばく質(g)		33.5		たんばく質(g)		27.8
脂質(g)		22.6		脂質(g)		24.3		脂質(g)		22.6		脂質(g)		28.2		脂質(g)		26.1
14日			15日			16日			17日			18日						
ごはん		牛乳	ごはん		牛乳	ごはん		牛乳	ごはん		牛乳	コッペパン		牛乳				
あじフライ		厚揚げの ごまだれかけ	マーボー豆腐		しゅうまい	油淋鶏		チャンプルー	中華丼		春巻き	なすの トマトスバゲティ		ポークメンチカツ				
あじフライ	1個	厚揚げ 30	豆腐	100	ポークしゅうまい 2個	鶏肉	83	ピーマン	10	うずら卵水煮	32	春巻き 1個	冷凍スバゲティ	50	ポークメンチカツ 1個			
米油	8	米油 0.2	豚肉	40		にんにく	0.3	豆腐	25	濃口しょうゆ	1.5	米油	4	バラベーコン	20	米油	6	
じゃがいも	40	濃口しょうゆ 1.5	玉ねぎ	40		土生姜	0.5	まぐろ油漬け	10	水	10		なす	20				
青のり	0.03	砂糖 1.5	人参	10		濃口しょうゆ	0.5	人参	5	豚肉	40		玉ねぎ	40				
塩	0.1	みりん 0.7	たけのこ水煮	10		塩	0.2	濃口しょうゆ	1	キャベツ	60	手作りきなこ大豆		人参	10			
		料理酒 0.5	青ねぎ	5	かぼちゃ 40	ごしょう	0.02	料理酒	0.5	玉ねぎ	50			トマト水煮	15			
		白すりごま 1.5	しいたけ(乾)	0.5	米油 0.5	料理酒	1	塩	0.05	人参	15	炒り大豆	10	トマトケチャップ	15			
		水 5	土生姜	0.5	砂糖 0.3	でん粉 3.5	ごしょう	8	0.01	たけのこ水煮	10	黒砂糖	2.8	塩	0.3			
		でん粉 0.3	にんにく	0.2	濃口しょうゆ 4.5	米油 0.3	しいたけ(乾)	0.5	0.5	しいたけ(乾)	1	砂糖	1.4	ごしょう	0.01			
小松菜と 鶏肉の炒め物			濃口しょうゆ	4.5	酢 0.1	白ねぎ	10			土生姜	0.5	水	2.8	米油	0.3	バイン缶		
			オイスターソース	0.3	水 1.5	濃口しょうゆ	4	卵スープ		薄口しょうゆ	4.5	米油	0.5	ゼラチン	0.3			
			赤みそ 2			酢 4				オイスターソース	1	きな粉	0.9					
			デンメンジャン 2			砂糖 1.5	液卵 30	鶏がらスープ	1.5									
小松菜	25	わかめ 0.5	砂糖 1.2		切り干し大根の ナムル		ごま油 0.3	じゃがいも 0.3	玉ねぎ 8	料理酒 0.2	きゅうりの さっぱり漬け		チンゲンサイと コーンのソテー		チンゲンサイ 45			
鶏肉	20	玉ねぎ 25	料理酒 1				水 0.2	人参 10	青ねぎ 5	でん粉 2					ホールコーン 7			
人参	5	えのき茸 10	鶏がらスープ 1.5					人参 7	薄口しょうゆ 3	ごま油 0.5					薄口しょうゆ 1			
濃口しょうゆ	1	青ねぎ 0.5	トウバンジャン 5					鶏がらスープ 30	オイスターソース 5	料理酒 0.5					塩 1.5			
料理酒	0.5	赤みそ 6	塩 3					ニラ 0.3	でん粉 0.2	塩 0.01					ごしょう 0.1			
塩	0.1	白みそ 2	でん粉 2.5					ごしょう	0.01	ごま油 0.2					米油	0.3		
ごしょう	0.01	削り節 110	ごま油 0.3					米油	0.3	水 65								
米油	0.3	だし汁	米油															
エネルギー(kcal)		794		エネルギー(kcal)		857		エネルギー(kcal)		847		エネルギー(kcal)		848		エネルギー(kcal)		877
たんばく質(g)		32.1		たんばく質(g)		35.3		たんばく質(g)		41.7		たんばく質(g)		32.1		たんばく質(g)		32.3
脂質(g)		26.3		脂質(g)		24.4		脂質(g)		29.6		脂質(g)		31.5		脂質(g)		32.6

月

21日 敬老の日

火

22日 国民の休日

水

23日 秋分の日

木

24日

金

25日「月見献立」

9月の給食目標

バランスのよい食べ方をしよう

副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)

ミネラル・ビタミンなどが含まれます。

主菜

(魚・肉・卵・大豆・大豆製品)

たんぱく質が多く含まれます。

その他に脂質・ミネラル・ビタミンも含まれます。

主食(ごはん・パン・めん)

炭水化物が多く含まれます。

一日の中でプラス!

牛乳・乳製品

ミネラル(特にカルシウム)の他、たんぱく質・ビタミンも含まれます。

果物

ビタミンC・ミネラルを含みます。

給食の組み合わせも参考にしてくださいね!

主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べるようにしましょう。

ごはん

カレーライス

牛肉 40

じゃがいも 30

レンズ豆 5

玉ねぎ 40

人参 20

にんにく 0.05

カレーウ 12

フルーンビューレ 7

トマトビューレ 3

ウスターソース 1

白ワイン 0.3

ごしょう 0.01

カレー粉 0.2

水 90

米油 0.5

チキンナゲット 2個

米油 2

赤みそ 3

砂糖 1.5

みりん 1

料理酒 0.5

水 3

でん粉 0.1

ごぼう 20

人参 10

濃口しょうゆ 2

砂糖 1

きゅうりとツナのサラダ

きゅうり 50

まぐろ油漬 10

薄口しょうゆ 2.5

酢 0.7

砂糖 0.7

さばの味噌だれかけ

さば切身 1切

米油 0.2

みりん 0.5

すりおろし 0.1

だし汁 10

米油 0.3

里芋コロック

里芋コロック 1個

米油 6

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 14

キャベツのソテー

キャベツ 35

人参 5

薄口しょうゆ 0.8

塩 0.1

ごしょう 0.01

米油 0.3

小松菜の炒め物

小松菜の炒め物 30

人参 7

濃口しょうゆ 0.8

砂糖 0.2

塩 0.1

ごしょう 0.01

米油 0.3

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

827

31.6

27.4

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

885

29.5

33.2

28日 体育大会代休

29日 体育大会代休

30日

これ食べたい!

給食レシピ大募集!

いろいろな給食レシピの応募、ありがとうございました。旬の食材を使ったものや自分の家のおすすめレシピ、世界の料理などおいしいレシピがたくさん寄せられました。応募された作品の中から、12月以降の給食で登場する予定です。楽しみにしてください。

月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形、関西風は豊作を願って里芋に見立てたしずく型で、小豆あんをまいたものです。他にも静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませた「へそもち」と小豆あんをいっしょに食べる習慣があります。

関東風

関西風

へそもち

ごはん

豚肉 80

料理酒 0.5

塩 8

ごしょう 0.02

米油 0.2

玉ねぎ 70

白ねぎ 10

青ねぎ 5

人参 15

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

豆腐 30

きざみあげ 5

わかめ(乾) 0.5

玉ねぎ 15

青ねぎ 5

赤みそ 6

白みそ 3

削り節 2.5

だし汁 110

人参 25

まぐろの油漬 10

濃口しょうゆ 1.2

料理酒 0.5

ごしょう 0.01

みそ汁

人参とツナの炒め物

人参 25

まぐろの油漬 10

濃口しょうゆ 1.2

料理酒 0.5

ごしょう 0.01

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

866

37.4

30.8

9月の献立から

1日(火) バンサンスー

バンサンスーは中華風の甘酢を使った和え物です。具材を千切りにするのが特徴で、給食では、春雨やハム・錦糸卵・きゅうり・人参を使います。

11日(金) 韓国風のり

日本の味付けのりはしょうゆを使った甘辛い味ですが、韓国のりは塩とごま油を使ったシンプルな味付けです。給食では初めて登場します。

25日(金)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す。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。この日は、月見だんごや里芋などを供えます。

里芋には特有のぬめり成分があります。このぬめりには、胃や腸の粘膜を保護して、消化を助けるはたらきがあります。

まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて、元気にすごそう!

18日(金)パイナップル

パイナップルは、見た目の印象から、松ぼっくりを意味するパイ(pine)と、広く果実を意味するアップル(apple)から名前がついたといわれています。

今年の十五夜は9月25日(金)です。

・さばの味噌だれかけ

・金平ごぼう

・里芋コロック

・小松菜の炒め物

・みたらし団子

	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	839kcal	33.2g *15.9%	27.3g *29.3%	2.8g	398mg	120mg	5.9mg	301μgRAE	0.58mg	0.59mg	34mg	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	300μgRAE	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。

◎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。

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