

令和5年10月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第87号)

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
じゃがいもの旨煮 さわらのフリッター じゃがいも 65 さわらフリッター 2個 鶏肉 30 米油 2 さつま揚げ 12 大根 30 人参 20 ごんにやく 25 むき枝豆 5 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 でん粉 1 削り節 0.5 だし汁 30 米油 0.5 こしょう 0.01 米油 0.3 チンゲンサイのボン酢和え チンゲンサイ 60 エリンギ 10 ぼん酢 3 濃口しょうゆ 1	白身魚のチリソースかけ ホキでん粉付き 1個 米油 6 白ねぎ 15 土生姜 0.3 にんにく 0.03 トマトケチャップ 15 酢 0.4 砂糖 0.2 トウバンジャン 0.1 でん粉 0.5 水 8 米油 0.2 豚肉とキャベツの炒め物 豚肉 1個 キャベツ 6 人参 15 濃口しょうゆ 0.3 料理酒 0.5 塩 15 こしょう 0.4 でん粉 0.2 トウバンジャン 0.1 米油 0.5 水 8 米油 0.2 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	きのこスパゲティ スパゲティ 20 ベーコン 10 エリンギ 10 しめじ 15 玉ねぎ 0.5 小松菜 0.15 人参 0.01 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 オリーブオイル 1 マスタードチキン 鶏肉 50 塩 0.1 ごぼう 0.01 たけのこ水煮 0.2 人参 2.5 ごんにやく 1 しいたけ(乾) 0.5 濃口しょうゆ 0.2 砂糖 5 みりん 5 削り節 0.5 だし汁 30 米油 0.5 卵焼き 卵焼き 1個	筑前煮 鶏肉 40 米油 0.2 大根 25 青ねぎ 25 薄口しょうゆ 3 みりん 25 だし汁 2.5 砂糖 0.5 削り節 0.5 だし汁 30 米油 0.5 厚揚げのおろしソースかけ 厚揚げ 30 米油 0.2 大根 15 青ねぎ 25 薄口しょうゆ 3 みりん 25 だし汁 2.5 砂糖 0.5 削り節 0.5 だし汁 30 米油 0.5	ささみフライ ささみフライ 1個 米油 8 さやいんげん 20 人参 10 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 こしょう 0.01 米油 0.3 ミートポテト 豚肉 20 じゃがいも 30 白隠元豆ペースト 5 玉ねぎ 20 トマトケチャップ 5 ウスターソース 2 砂糖 1.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 90 キャベツとツナのソテー キャベツ 35 まぐろ油漬 10 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 人参 10 白すりごま 1 薄口しょうゆ 3 白ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 90 オニオンスープ ベーコン 10 玉ねぎ 40 人参 10 ソテーオニオン 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 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 90
エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 23.7	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 24.2	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 26.8	エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 21.8	エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 27.9
9日 スポーツの日	10日	11日	12日	13日
 で囲んでいる献立は食卓に入っているおかずで 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。	カレーライス 牛肉 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 ミニハンバーグ ハンバーグ 1個 米油 0.2 いんげんとエリンギのソテー さやいんげん 20 エリンギ 15 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 水 0.3 コールスロー キャベツ 40 人参 20 ホールコーン 10 フレンチドレッシング 1袋	れんこんのはさみ揚げ れんこんのはさみ揚げ 1個 米油 8 スパゲティ 10 ベーコン 5 玉ねぎ 16 パジルペースト 2 白ワイン 0.2 塩 0.15 だし汁 0.02 鶏肉と大根の煮物 鶏肉 30 大根 8 むき枝豆 10 濃口しょうゆ 2.5 玉ねぎ 1 こしょう 0.5 料理酒 0.2 でん粉 15 米油 8 白ねぎ 10 濃口しょうゆ 4 酢 4 砂糖 1.5 ごま油 0.3 水 8 人参とツナの炒め物 人参 30 まぐろ油漬 7 濃口しょうゆ 1.2 料理酒 0.5 こしょう 0.01 みそ汁 豆腐 30 きざみあげ 5 小松菜 15 白ねぎ 10 赤みそ 8 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 100	油淋鶏 鶏肉 85 にんにく 0.3 人参 0.5 エリンギ 7 薄口しょうゆ 1.2 塩 0.2 こしょう 0.02 料理酒 0.2 でん粉 8 米油 8 白ねぎ 10 濃口しょうゆ 4 酢 4 砂糖 1.5 ごま油 0.3 水 8 チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 50 人参 0.3 エリンギ 0.5 薄口しょうゆ 1.2 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.3 じゃこピーマン ピーマン 30 ちりめんじゃこ 5 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 0.6 料理酒 0.5 米油 0.5 ミルクプリン ミルクプリン 1個	さばのみりん漬け焼き さばのみりん漬け 1切 米油 0.2 小松菜 30 人参 7 薄口しょうゆ 1 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 米油 0.3 じゃがいもの中華炒め じゃがいも 1切 玉ねぎ 0.2 豚肉 30 薄口しょうゆ 1 オイスターソース 0.5 塩 1.8 こしょう 0.7 米油 0.3 枝豆しんじょう 枝豆しんじょう 1個 豆腐 30 ちらしかまぼこ 7 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 100
エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 23.7	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 24.8	エネルギー(kcal) 860 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 30.2	エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 31.5	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 28.8
16日	17日	18日	19日	20日
タッカルビ 鶏肉 45 さつまいも 25 キャベツ 30 玉ねぎ 20 シュレッドチーズ 10 人参 15 土生姜 0.5 にんにく 0.1 赤みそ 1 コチュジャン 2 濃口しょうゆ 4 トマトケチャップ 1.5 料理酒 1 砂糖 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 米油 0.5 れんこんのチーズ焼き まぐろ油漬 8 れんこん 25 玉ねぎ 10 シュレッドチーズ 10 豚肉 30 玉ねぎ 3 チンゲンサイ 0.1 にんにく 0.01 赤みそ 0.2 コチュジャン 2 濃口しょうゆ 4 トマトケチャップ 1.5 料理酒 1 砂糖 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 米油 0.5 春雨の炒め物 えんどう豆春雨 7 ロースハム 7 チンゲンサイ 20 薄口しょうゆ 1.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 ヨーグルト ヨーグルト 1個	うずら卵の中華煮 うずら卵水煮 30 濃口しょうゆ 1.5 水 10 豚肉 30 玉ねぎ 50 チンゲンサイ 40 人参 20 たけのこ水煮 15 きくらげ 0.5 土生姜 0.5 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 0.1 こしょう 0.01 でん粉 2 水 12 米油 0.5 春巻き 春巻き 1個 米油 1.5 水 10 豚肉 30 玉ねぎ 50 チンゲンサイ 40 人参 20 たけのこ水煮 15 きくらげ 0.5 土生姜 0.5 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 0.1 トウバンジャン 0.03 こしょう 0.01 でん粉 2 水 12 米油 0.5 切り干し大根のナムル 切り干し大根 5 人参 7 白すりごま 0.5 薄口しょうゆ 2.3 砂糖 0.3 酢 1.3 塩 0.1 ごま油 0.6	白花生コロッケ 白花生コロッケ 1個 米油 4 まぐろ角切 40 土生姜 0.3 料理酒 1.2 トマトケチャップ 4 砂糖 1.7 赤みそ 1.4 でん粉 1 水 5 小松菜の炒め物 小松菜 1個 ホールコーン 8 ロースハム 40 濃口しょうゆ 0.3 塩 1.2 こしょう 4 米油 0.7 人参とちくわの炒め煮 人参 25 ちくわ 7 濃口しょうゆ 1.8 料理酒 0.5 砂糖 0.5 削り節 0.1 だし汁 2 米油 0.3 ミックスフルーツゼリー みかんカットゼリー 30 リンゴカットゼリー 30	牛肉のトマトソース煮込み 牛肉 40 じゃがいも 5 玉ねぎ 8 人参 20 トマト(水煮) 0.1 トマトケチャップ 0.01 ウスターソース 0.3 濃口しょうゆ 1 砂糖 0.5 鶏がらスープ 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 水 25 米油 0.5 えびとチンゲンサイのオイスター炒め えび 20 料理酒 0.2 チンゲンサイ 50 にんにく 0.05 濃口しょうゆ 1 オイスターソース 0.5 料理酒 0.5 米油 0.3 豆腐チゲ風 豆腐 80 豚肉 30 土生姜 0.2 にんにく 0.1 白菜キムチ 20 白菜 30 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 コチュジャン 1.5 トウバンジャン 0.1 薄口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 3 みりん 1.5 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1 でん粉 1 水 15 ごま油 0.3 米油 0.2 さつまいもの甘煮 さつまいも 50 砂糖 3 薄口しょうゆ 1 水 20 パオズ パオズ 1個 米油 1.5 塩 0.1 でん粉 1 水 15 ごま油 0.3 米油 0.2 しらたきのサラダ 糸こんにゃく 40 きゅうり 30 錦糸卵 10 中華ドレッシング 1袋	
エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 24.7	エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 27.7	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 21.5	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 24.1	エネルギー(kcal) 788 たんぱく質(g) 28.7 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
23日	24日	25日	26日	27日
豚丼 豚肉 70 料理酒 0.5 塩 0.2 ごししょう 0.02 でん粉 1 米油 1 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 砂糖 2 みりん 1.5 料理酒 1 削り節 0.2 だし汁 10 きびなごの カリカリフライ きびなごフライ 2尾 米油 1 液卵 35 玉ねぎ 35 青ねぎ 5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 みりん 0.5 でん粉 1.5 米油 1 人参 5 薄口しょうゆ 5 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 6 砂糖 2 みりん 1.5 料理酒 1 削り節 0.2 だし汁 10 みそ汁 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 8 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 110	チキンカツの卵とじ チキンカツ 1個 焼き豚 8 くきわかめ 35 人参 35 切り干し大根 5 薄口しょうゆ 3.5 砂糖 1.2 料理酒 0.5 トウバンジャン 0.03 牛乳 0.3 米粉 3 バター 1 シュレッドチーズ 0.5 塩 0.5 ごししょう 0.02 水 30 パセリ(乾) 0.01 みかん みかん 1個 人参 10 きざみあげ 5 薄口しょうゆ 2 みりん 0.5 砂糖 0.5 削り節 0.2 だし汁 5 小松菜の煮浸し 小松菜 30 人参 10 きざみあげ 5 薄口しょうゆ 2 みりん 0.5 砂糖 0.5 削り節 0.2 だし汁 5 水 3	クリームシチュー 鶏肉 7 じゃがいも 1 白滝元豆ペースト 5 玉ねぎ 3 人参 2 しめじ 0.5 チキンブイヨン 0.5 牛乳 0.03 米粉 3 バター 1 シュレッドチーズ 0.5 塩 0.5 ごししょう 0.02 水 30 キヤベツ 0.01 人参 10 レモン果汁 1.5 酢 2.5 白ワイン 0.3 砂糖 2 ホールコーン 10 玉ねぎ 10 濃口しょうゆ 2 みりん 0.5 料理酒 0.5 米油 0.3	焼きウインナー ウインナー 2本 トマトケチャップ 6 ウスターソース 0.5 水 1 玉ねぎ 50 人参 20 青ねぎ 7 土生姜 0.3 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 6 砂糖 2.5 料理酒 1 塩 0.1 ごししょう 0.01 米油 0.5 玉ねぎ 20 人参 10 水 15 青ねぎ 5 鶏がらスープ 1.5 薄口しょうゆ 0.1 ごししょう 0.01 水 100 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 30	豚肉とごぼうの ごま風味炒め 豚肉 50 料理酒 0.5 塩 0.1 ごししょう 0.01 ごぼう 20 小松菜 30 人参 20 白すりごま 1 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1.6 米油 0.5 水 10 肉団子の 甘酢あんかけ 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 ほうれん草のサラダ ほうれん草 50 人参 10 柑橘ドレッシング 1袋 砂糖 3 みりん 1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 30
エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 31.3	エネルギー(kcal) 810 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 27.1	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 26.2	エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 22.3	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 27.6

30日	31日
白身魚の 甘酢あんかけ ホキでん粉付き 1個 米油 6 玉ねぎ 20 ビーマン 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 豚肉とれんごんの 炒め物 豚肉 30 ろんごん水煮 0.5 むき枝豆 15 人参 3 ビーマン 0.2 トマト水煮 2.5 トマトピューレ 1 塩こしょう 1 白ワイン 0.3 ウスターソース 0.5 砂糖 0.1 塩 0.1 ごししょう 0.01 米油 0.5 水 3 がんもの煮物 ミニがんとどき 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 0.8 削り節 0.5 だし汁 20 ごま油 0.2 小松菜の和え物 小松菜 50 人参 8 ホールコーン 7 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.3 錦糸卵 1.3 薄口しょうゆ 0.2 塩 0.2 ごま油 0.2	鶏じゃがトマト 鶏肉 50 じゃがいも 50 玉ねぎ 40 人参 20 ビーマン 7 トマト水煮 25 トマトピューレ 10 塩こしょう 4 白ワイン 1 ウスターソース 0.5 砂糖 0.1 塩 0.1 ごししょう 0.01 米油 0.5 水 3 大豆ミンチカツ 大豆ミンチカツ 1個 米油 6 りんごゼリー りんごゼリー 1個 チンゲンサイ 40 錦糸卵 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 ごししょう 0.01 米油 0.3 チンゲンサイと 卵のソテー チンゲンサイ 40 錦糸卵 7 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 ごししょう 0.01 米油 0.3
エネルギー(kcal) 799 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 26.7	エネルギー(kcal) 841 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 27.2

学校給食の7つの目標

学校給食は単なるお昼ごはんではありません。学校給食は、「学校給食法」という法律に基づいて実施しており、準備から後片付けまでをふくめた「食事」を通して多くのことを学ぶ場です。

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。 	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。 	③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。 	④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。 
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。 	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。 	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。 	

10月の献立から


5日(木) 筑前煮

鶏肉・にんにく・ごぼう・里芋・しいたけ・こんにゃくなどを油で炒めてから、だし汁・しょうゆ・砂糖・みりんなどととも煮た料理です。筑前という地域(今の福岡県のあたり)の郷土料理として親しまれてきました。

献立表は、毎日の献立以外にも食に関する話を掲載していきます。お子様と一緒にご覧ください。

献立に含まれるアレルギー物質の一覧をホームページに掲載しています。

[こちらから 簡単アクセス!](#)





6日(金) オニオンスープ

たくさんの玉ねぎをじっくり炒めて作ります。材料はシンプルですが、玉ねぎのおいしさを活かした味わいのあるスープです。玉ねぎには、血液をサラサラにするはたらきのある「硫化アリル」という成分が含まれています。

24日(火) みかん

10月～11月ごろに収穫・出荷されるみかんは「早生(わせ)」とよばれ、爽やかな酸味が特徴です。秋が深まるにつれ、皮が黄色からオレンジ色になり甘味のあるみかんが 出荷されるようになります。

読めるかな? 難読漢字クイズ

たべもの

①無花果 ②牛蒡 ③香母酢
④茄子 ⑤秋刀魚

秋らしい食べ物の漢字です!

ヒント

①羽曳野市の特産物のくだもの。
②土の下で育つ細長い野菜。
③焼き魚にしぼってかけると絶品!
④夏にも秋にも旬がある紫色の野菜。
⑤近年不漁で高級魚になりつつある秋の味覚。

※答えはこの献立表のどこかにあります。

	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	805kcal	30.8g (15.3%)	26.1g (29.2%)	2.5g	387mg	112mg	5.1mg	365µgRAE	0.48mg	0.59mg	38mg	6.2g
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。 難読漢字クイズの答え ①いちじく ②ごぼう ③かぼす ④なす ⑤さんま