

令和6年9月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会 八尾市学校給食会


Main table with 5 columns (Month, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday) and 13 rows of menu items. Each row includes item names and their quantities/units, along with a color-coded classification (e.g., green for vegetables, yellow for grains). Summary rows at the bottom of each menu section provide energy (kcal), protein (g), and carbohydrate (g) values.

Nutritional analysis table with columns for nutrient types (Energy, Protein, Fat, etc.) and values for the average of August and September menus, compared against the school nutrition intake standards.

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
実施献立の写実はこちら↓
赤：主にからだを作る食品
黄：主に熱や力のもとになる食品
緑：主にからだの調子を整える食品
【注】●献立表の数量は中学年分です。配食時、低・中・高の区分をつけず。●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



* 摂取エネルギー全体における割合

月	火	水	木	金							
23 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	24 ベビーコップ ぎゅうにゅう ツナとキャベツのペペロンチーノ スパゲティ 30 黄 オイルツナ 10 赤 キャベツ 35 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく 0.5 緑 チリパウダー 0.02 緑 とりガラスープ 1.5 緑 こいししょうゆ 0.5 緑 しお 0.3 緑 トウバンジャン 0.1 赤 こめあぶら 0.8 黄	25 ごはん ぎゅうにゅう だたきムチのまぜごはん トックスープ だたき 25 赤 はくさいキムチ 20 赤 きりほしだいこん 4 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 緑 にら 7 緑 いりごま 1.2 黄 こいししょうゆ 3.5 黄 さとう 0.8 黄 トウバンジャン 0.1 赤 コチュジャン 0.2 赤 ガーリックパウダー 0.03 赤 こめあぶら 0.5 黄 じゃこだいず 10 赤 ちりめん 3 赤 こめあぶら 1 赤 さとう 2 黄 こいししょうゆ 1 黄 水 3 黄	26 パインパン ぎゅうにゅう スープに れんこんとツナのソテー ミニウイナー 35 赤 いんげんまめ 7 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 とりガラスープ 1.5 緑 うすししょうゆ 2 緑 白ワイン 0.5 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 ローリエ 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 50 黄	27 ごはん ぎゅうにゅう タイピーエン さわらのしおこうじゆき だたき 30 赤 やきかまぼこ 10 赤 はるさめ 5 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 緑 うすししょうゆ 3 緑 しお 0.2 緑 こしょう 0.02 緑 こめあぶら 0.5 黄 水 70 黄 ひじきのあえもの ひじき(干) 1.5 赤 にんじん 7 赤 むきえだまめ 5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.01 赤 こめあぶら 0.3 黄 (タレ) 2 黄 こいししょうゆ 2 黄 す 0.8 黄 さとう 1 黄							
エネルギー kcal 614	たんぱく質 g 22.2	しじつ g 20.6	エネルギー kcal 631	たんぱく質 g 26.9	しじつ g 15.8	エネルギー kcal 622	たんぱく質 g 26.5	しじつ g 23.9	エネルギー kcal 611	たんぱく質 g 32.2	しじつ g 17.0

30 ごはん ぎゅうにゅう ようふうとりじゃが いためたくあん とり 25 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 むきえだまめ 5 緑 つきこんにゃく 15 黄 けずりだし 2 黄 こいししょうゆ 5 黄 さとう 2 黄 みりん 1 黄 カレーこ 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄 だしじり 30 黄	きざみたくあん 7 緑 きりほしだいこん 4 赤 いりごま 1 黄 うすししょうゆ 1.5 黄 さとう 0.6 黄 こめあぶら 0.3 黄 しおスイートアーモンド 7 黄 アーモンド 1 黄 こめあぶら 1 黄 さとう 2 黄 しお 0.03 黄 水 2 黄	
エネルギー kcal 603	たんぱく質 g 21.3	しじつ g 17.5

9月のもくひょう

よい食べ方をしよう



いただきます



ごちそうさまでした

9月の

こんだてから

2日(月)

ミックスフルーツゼリー

みかん缶詰と角切りのぶどうゼリーを合わせたものです。

宮崎県の郷土料理

6日(金) チキン南蛮・魚うどん汁

チキン南蛮は、鶏肉を揚げ甘酢のタレをからめたものにタルタルソースをかけます。魚うどん汁は、戦中・戦後の食糧難の時代に、豊富に獲れる魚を使ってうまれた料理です。魚のすり身で作った麺が入っています。

日本各地の郷土料理

宮崎県

今月から各地域の郷土料理を紹介します。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として伝承されているものです。



県庁所在地: 宮崎市 **面積:** 7,734km² (大阪府の4倍) **人口:** 約103万人 (大阪府の12%)

宮崎県は、山地が多く北西に走る九州山地の谷間から豊富で良質な水がいくつもの川となって日向灘にむかって流れ込んでいます。宮崎平野と都城盆地があり、米やからいも(サツマイモのこと)が作られています。太平洋の黒潮の流れのおかげで、温暖な気候であり、日照時間は全国でもトップクラスと言われてます。通常より早い時期に出荷する早場米が生産され、野菜のハウス栽培も盛んです。また、施設の中で飼育できる畜産業が発達し、牛・鶏・豚のいずれも日本有数の生産量を誇っています。約405キロメートルの海岸線があり、養殖と遠洋漁業が行われ、まぐろ・かつお・あじなどがとれます。

17日(火)

月見こんだて

月見汁・里芋のゆずあんかけ

手作りしそひじきふりかけ

秋のお月見は、旧暦8月15日の十五夜で「中秋の名月」と呼ばれます。夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝しお祝いをする風習があります。中秋の名月は「いも名月」ともいい、里いもをお供えしたり里いも料理を食べます。給食では揚げた里芋にゆず風味のあんをかけた献立を出します。