



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
| <p>こんだて</p> <p>えいよう三色</p> | <p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> | <p>28 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ★鶏肉のマーメレード焼き</p> | <p>29 ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 さばのしょうが煮</p> | <p>30 ごはん・牛乳 パンパンキンカレーライス ★ホットサラダ</p> |
| 栄養価 | エネルギー たんぱく質 脂質 エネルギー比 | 620 26.6 37 | 575 24.6 29 | 628 20.4 29 |
| <p>おかずの内容 (g)</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p> | <p>献立表について</p> <p>・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を 示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・★はオープン献立です。</p> | <p>赤)冷ペーコン 10 緑)皮むきトマト 15 黄)白いんげん豆水煮 10 緑)セロリ 2 緑)にんにく 0.3 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ 10 洋風フイヨン 1 油 0.5 トマトケチャップ 6 しょうゆ 0.3 塩 0.4 しょうゆ 0.02 黄)砂糖 0.1</p> <p>赤)冷鶏肉 50 黄)マーメレード 8 しょうゆ 2 白ワイン 0.5 緑)レモン汁 1.5 塩 0.2</p> | <p>緑)とうがん 20 緑)小松菜 5 緑)えのき茸 5 緑)にんにじん 10 赤)たまねぎ 20 赤)冷豆腐 15 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤)冷さば 10 緑)土しろうが 2 しょうゆ 2 みりん 2.5 しょうゆ 4 料理酒 1</p> <p>黄)いすり白ごま 1 黄)砂糖 1.5 しょうゆ 2 黄)トマトケチャップ 2</p> | <p>赤)冷豚肉 20 緑)にんにじん 20 緑)たまねぎ 50 緑)かぼちゃ 35 油 1 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 黄)カレールー 13 塩 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)乾わかめ 0.3 油 1 トマトケチャップ 1 淡口しょうゆ 0.3 中華フイヨン 0.5 塩 0.3 削りぶし 1</p> |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <p>黒糖パン・牛乳 野菜スープ ★ハンバーグの ケチャップソースかけ</p> | <p>ごはん・牛乳 みそ汁 親子丼</p> | <p>コッペパン・牛乳 フォー ★ガーリックポテト</p> | <p>ごはん・牛乳 とつくとわかめのスープ タコライス風</p> | <p>ごはん・牛乳 塩ちゃんこ汁 ★豚肉のみそマヨガーリック 焼</p> |
| 573 25.9 33 | 573 25.3 25 | 572 22.8 34 | 582 23.4 24 | 572 24.5 24 |
| <p>赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 25 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 20 油 0.5 洋風フイヨン 1 淡口しょうゆ 3 塩 0.01 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷チキンハンバーグ 1個 緑)ピーマン 3 緑)にんにじん 5 緑)たまねぎ 10 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1 黄)塩 0.5 黄)片栗粉 0.3 油 0.01</p> | <p>緑)青ねぎ 1 緑)にんにじん 10 黄)じゃがいも 20 赤)冷すあげ 3 赤)冷豆腐 15 赤)赤みそ 5 白みそ 4 削りぶし 1</p> <p>赤)冷鶏肉 25 緑)白ねぎ 3 緑)にんにじん 5 緑)たまねぎ 30 赤)焼かまぼこ 10 赤)鶏卵 30 黄)砂糖 1 みりん 1 淡口しょうゆ 2 しょうゆ 2 削りぶし 1</p> | <p>赤)冷豚肉 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 干しいたけ 0.3 黄)米粉平麺 12 黄)油 0.5 中華フイヨン 1.5 淡口しょうゆ 1 ナンパンラー 0.2 塩 0.3</p> <p>赤)冷ペーコン 13 緑)にんにく 0.3 黄)じゃがいも 60 塩 0.2 こしょう 0.01 黄)砂糖 0.2 しょうゆ 1 黄)塩 0.2</p> | <p>赤)冷豚肉 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんにじん 10 赤)たまねぎ 20 赤)乾わかめ 0.3 赤)トック 20 黄)いり白ごま 1 黄)油 0.5 中華フイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 25 緑)皮むきトマト 10 赤)ひまわり大豆水煮 15 緑)レタス 10 緑)にんにく 0.1 緑)にんにじん 5 緑)たまねぎ 10 赤)ハルメクチーズ 1 黄)油 1 トマトケチャップ 5 とんかつソース 3 ウスターソース 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.01 チリパウダー 0.01</p> | <p>赤)冷チキンボール 30 つきこんにやく 5 緑)キャベツ 20 緑)青ねぎ 1 緑)にんにじん 20 緑)たまねぎ 15 赤)棒天 10 中華フイヨン 1 赤)冷しょうゆ 0.3 中華フイヨン 0.5 塩 0.3 削りぶし 1</p> <p>赤)冷豚肉 30 緑)にんにく 0.2 黄)じゃがいも 40 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 0.5 料理酒 1.5 みりん 1.5 黄)トマトケチャップ 1</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>コッペパン・牛乳 ちんげん菜スープ ★かぼちゃのチーズ焼き ミックスジャム</p> | <p>ごはん・牛乳 赤だし 揚げじゃがのそぼろかけ</p> | <p>コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリームペンネ ★豆とひじきのサラダ</p> | <p>月見献立 月見汁 ★鮭のマヨみそ焼き みたらしだんご</p> | <p>コッペパン・牛乳 ポトフ チリコンカン</p> |
| 573 21.4 34 | 589 19.6 28 | 615 25.5 33 | 619 23.0 22 | 583 24.2 33 |
| <p>赤)冷豚肉 10 緑)ちんげん菜 20 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 洋風フイヨン 1 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ペーコン 10 緑)かぼちゃ 40 緑)たまねぎ 10 赤)とろけるチーズ 10 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p> <p>黄)ミックスジャム 1袋</p> | <p>緑)えのき茸 5 赤)冷すあげ 3 赤)乾わかめ 30 赤)豆腐 0.3 黄)ふ 2 赤)赤みそ 5 赤)豆みそ 5 削りぶし 1</p> <p>黄)じゃがいも 60 黄)油 6</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 15 緑)にんにじん 10 しょうゆ 3 黄)砂糖 1.5 料理酒 1 みりん 0.5 黄)油 0.5 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 1</p> | <p>赤)冷豚肉 15 緑)皮むきトマト 20 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ 15 赤)牛乳 10 赤)粉末チーズ 3 洋風フイヨン 1 赤)ホワイトルウ 8 洋風フイヨン 1 黄)砂糖 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ホールコーン缶 5 赤)大豆水煮 15 緑)にんにじん 7 赤)乾ひじき 0.4 緑)たまねぎ 2 黄)砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.02</p> | <p>赤)冷豚肉 10 緑)青ねぎ 10 緑)えのき茸 5 緑)にんにじん 10 黄)冷さといも 20 淡口しょうゆ 4 みりん 0.5 塩 0.01 だし昆布 0.5 削りぶし 2</p> <p>赤)冷鮭(甘塩) 30 緑)たまねぎ 10 緑)にんにく 3 赤)白みそ 3 油 0.5</p> <p>赤)冷豚肉 20 黄)砂糖 20 緑)にんにく 0.1 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.3 洋風フイヨン 0.2 トマトケチャップ 7 とんかつソース 2 ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.01 塩 0.1 しょうゆ 0.01</p> | |
| 9月12日は月見献立です | 17 | 18 | 19 | 20 |
| <p>日本では旧暦の8月15日 を「十五夜」とよび、月見を する習慣があります。 今年の「十五夜」は9月17 日ですが、給食では12日に 月見献立として、「月見汁」 と「みたらしだんご」が登場 します。</p> | <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ★かぼちゃとポテトのサラダ</p> | <p>コッペパン・牛乳 中華風コーンスープ ★アドボ</p> | <p>ごはん・牛乳 みそ汁 肉じゃが ★焼ししゃも</p> | <p>ごはん・牛乳 鶏なんぼうどん もずくのかけ揚げ ふりかけ</p> |
| 573 21.4 34 | 619 21.5 27 | 575 26.5 39 | 570 24.0 23 | 600 19.8 25 |
| <p>赤)冷豚肉 25 緑)にんにく 0.2 緑)にんにじん 20 緑)たまねぎ 50 黄)油 1 トマトケチャップ 10 緑)トマトビュレ 10 黄)ハヤシルウ 12 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)きゅうり 5 緑)かぼちゃ 20 緑)にんにじん 5 黄)じゃがいも 20 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1 酢 1 黄)トマトケチャップ 1.5</p> | <p>赤)冷ペーコン 5 緑)クリームコーン缶 20 緑)パセリ 0.2 緑)にんにく 2 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 中華フイヨン 1 黄)片栗粉 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 50 緑)にんにく 0.3 緑)たまねぎ 10 黄)砂糖 2 しょうゆ 3 酢 2 こしょう 0.01</p> | <p>赤)小松菜 10 緑)えのき茸 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷すあげ 3 赤)冷豆腐 25 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉 25 系こんにやく 15 赤)三度豆 5 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 40 黄)油 0.5 黄)砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 3 削りぶし 3</p> <p>赤)冷ししゃも 1尾</p> | <p>赤)冷鶏肉 25 黄)砂糖 1 しょうゆ 1 料理酒 1 白ねぎ 7 黄)冷うどん 50 みりん 1 淡口しょうゆ 4 だし昆布 0.5 削りぶし 2 黄)油 0.5</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)たまねぎ 15 緑)にんにじん 7 緑)たまねぎ 15 赤)焼かわ 5 赤)冷もずく 10 黄)小麦粉 8 黄)片栗粉 2 ペーキングパウダー 0.2 黄)油 5</p> | |
| 堺のめぐみ | 24 | 25 | 26 | 万博献立 |
| <p>日本では旧暦の8月15日 を「十五夜」とよび、月見を する習慣があります。 今年の「十五夜」は9月17 日ですが、給食では12日に 月見献立として、「月見汁」 と「みたらしだんご」が登場 します。</p> | <p>ごはん・牛乳 豚汁 三色ステーキ コロケ</p> | <p>おさつパン・牛乳 小松菜のタンタン麺 ★焼シューマイ</p> | <p>ごはん・牛乳 厚揚げの中乳煮 ★ツナビー焼</p> | <p>万博献立 27 中国</p> <p>ごはん・牛乳 ワンタン 麻婆豆腐</p> |
| 630 20.5 27 | 597 25.3 29 | 637 21.4 32 | 577 23.6 23 | |
| <p>赤)冷豚肉 18 つきこんにやく 10 緑)さきかきごぼう 10 緑)青ねぎ 10 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)冷すあげ 3 赤)赤みそ 3 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5</p> <p>緑)ホールコーン缶 20 緑)キャベツ 20 緑)にんにじん 5 黄)油 0.5 しょうゆ 0.5 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>黄)冷コロケ(野菜) 1個 黄)油 5.5</p> | <p>赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)小松菜 20 緑)にんにく 0.3 緑)土しろうが 1 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)干しいたけ 0.5 黄)冷中華麺 45 黄)油 10 黄)あたりごま 2 豆板醤 0.2 中華フイヨン 2 黄)砂糖 1 しょうゆ 1 赤)赤みそ 10 料理酒 0.5 塩 0.01 こしょう 0.01 黄)ごま油 0.5</p> <p>赤)冷シューマイ 2個</p> | <p>赤)冷豚肉 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)たけのこ水煮 20 緑)ちんげん菜 15 緑)土しろうが 0.5 緑)にんにじん 15 緑)たまねぎ 30 赤)冷厚揚げ 50 黄)油 0.5 中華フイヨン 1 オイスターソース 1.5 しょうゆ 3 塩 0.1 しょうゆ 0.01 ガーリック 0.02 黄)片栗粉 1</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 5 緑)ピーマン 5 緑)にんにじん 5 黄)じゃがいも 40 黄)油 10 しょうゆ 0.2 塩 0.1</p> | <p>赤)冷鶏肉 10 緑)ちんげん菜 10 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)棒天 10 黄)ワンタン皮 8 赤)中華フイヨン 1 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 1 緑)にんにく 0.1 緑)土しろうが 0.1 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)冷豆腐 60 緑)干しいたけ 0.2 黄)油 0.5 中華フイヨン 0.5 赤)赤みそ 1.5 赤)豆みそ 1 黄)砂糖 1.5 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 豆板醤 0.1 黄)片栗粉 0.5 黄)ごま油 0.3</p> | |
| 30 | <p>くるで、万博!</p> <p>2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。 今年度は毎月世界の食文化を紹介します。 【中国】 中国はとても広い国なので、南部と北部で主食が違います。 南部の主食は米で、おかずとして食べる人が多いです。北部の主食は小麦です。 中国は小麦の生産量が世界一で小麦を使った料理が多いです。ラーメンなどのめ ん類の他、マントウ(蒸しパン)、パオズ(中華まん)、水ギョーザなどがよく食べられて います。 また、お茶を飲みながら、小籠包やシューマイ、ごま団子などの「点心」を食べる「飲 茶」という習慣もあるそうです。</p> | | | |
| 629 22.6 31 | <p>赤)冷ウインナー 15 緑)マツタケルーフ缶 10 緑)ピーマン 3 緑)にんにく 0.2 緑)にんにじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 30 黄)油 0.5 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ホールコーン缶 5 緑)キャベツ 25 緑)にんにじん 5 緑)レモン汁 1.2 黄)砂糖 1.5 酢 1 しょうゆ 1.2 黄)油 1 塩 0.2 こしょう 0.01</p> | | | |
| <p>おかずの内容 (g)</p> | <p>ラーメン</p> <p>パオズ</p> <p>水ギョーザ</p> <p>ごま団子</p> | | | |
| <p>栄養価</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>たんぱく質 (%)</p> <p>脂質 (%)</p> <p>カルシウム (mg)</p> <p>マグネシウム (mg)</p> <p>鉄 (mg)</p> <p>亜鉛 (mg)</p> <p>ビタミンA (μgRAE)</p> <p>ビタミンB1 (mg)</p> <p>ビタミンB2 (mg)</p> <p>ビタミンC (mg)</p> <p>食塩相当量</p> <p>食物繊維 (g)</p> | <p>8・9月平均</p> <p>596</p> <p>16</p> <p>29</p> <p>289</p> <p>76</p> <p>2.1</p> <p>2.6</p> <p>218</p> <p>0.37</p> <p>0.45</p> <p>18</p> <p>2.25</p> <p>4.8</p> | | | |
| <p>文部科学省基準</p> | <p>650</p> <p>13~20</p> <p>20~30</p> <p>350</p> <p>50</p> <p>3.0</p> <p>2.0</p> <p>200</p> <p>0.40</p> <p>0.40</p> <p>25</p> <p>2.00未満</p> <p>4.5以上</p> | | | |

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています