

9月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える (緑) カロテン、ビタミンCを 多く含む	主に力や熱の もとになる (黄) 炭水化物、脂肪を 多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (月)	ごはん			米		804 32.4 386	・暑さに負けない食 べ物(豚肉、にんに く、しょうが、きゅ うり)
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	 鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華スープの素 トマトソース トマトソース トマトソース		
	バンバンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油	塩 醤油 ドレッシング		
2 (火)	ショーロンボー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	油 はるさめ でん粉 砂糖 小麦粉 ショートニング	醤油 塩	892 29.6 328	・食欲を増す料理 (ポークカレー)
	ごはん			米			
	ポークカレー	 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご	油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン チョコ 中濃ソース 加糖粉 粉		
	牛乳	牛乳					
	マカロニサラダ		人参 キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
3 (水)	アーモンド入り味付け煮干し	いわし 		アーモンド 砂糖		784 30.2 342	・お腹をきれいにす る食べ物(こんにゃ く、キャベツ)
	ソフトめん			ソフトめん			
	ミートソース	 牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース トマトソース とんこつスープ チョコ トマトソースの素		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにゃく		ドレッシング		
4 (木)	フライドポテト			じゃがいも 油	塩 こしょう	786 34.9 380	・魚を食べよう (さわら)
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	さわらの照り焼き	 さわら	しょうが	砂糖 でん粉	塩 醤油 みりん 酒		
	五目豆	大豆 昆布	人参 こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
5 (金)	さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ	大根	さつまいも	かつおの素	699 25.4 297	・彩りを楽しもう
	食パン			パン			
	ツナサンド	 ツナ	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ	塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	ミネストローネ	ベーコン	人参 玉ねぎ トマト	マカロニ	トマトソースの素 こしょう とりがらスープ 塩		
8 (月)	黄桃缶		黄桃	砂糖		668 21.8 528	・野菜をたくさん食 べよう
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆 かつお節	キャベツ しょうが	油 でん粉 砂糖	塩		
	ごまあえ		ほうれん草 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
9 (火)	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 人参 ごぼう 根深ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 みりん 塩	705 28.8 399	・よくかんで食べ よう 
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	切干大根入りビビンバ	牛肉	にんにく 大根切干	油 砂糖 ごま ごま油	酒 醤油 赤とうがらし		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし		ドレッシング		
10 (水)	わかめスープ	豆腐 わかめ	白菜 とうもろこし 根深ねぎ		中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしょう	766 33.8 355	・外国の料理を知ろ う(アメリカ:ポー クビーンズ)
	ロールパン			パン			
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 グリンピース トマト	油 じゃがいも 砂糖 でん粉 生クリーム	塩 こしょう スープストック トマトソース 赤ワイン トマトソース チョコ		
	ツナとコーンのサラダ	 ツナ 	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ			
11 (木)	キウイフルーツ		キウイフルーツ			721 27.8 567	・お腹をきれいにす る食べ物(ひじき、 えのき、わかめ) 
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	さんがやき	 あじ みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう たけのこ	油 でん粉 砂糖	醤油 塩		
	ひじきの炒め煮	 油揚げ ひじき ちくわ	人参 枝豆	油 砂糖	醤油 酒 みりん かつおの素		
12 (金)	すまし汁	豆腐 わかめ	えのきだけ 人参		酒 薄口醤油 塩 かつおの素	729 21.2 374	・血液をつくる食べ 物(ほうれん草、豆 腐)
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのサンドフライ	 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ	砂糖 油 でん粉 パン粉 小麦粉	醤油 かつおソース		
	おひたし		ほうれん草 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素		
16 (火)	みそ汁	豆腐 みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおの素	803 30.8 285	・穴原小学校5、6 年生が考えた献立
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	 豚肉	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ビーマン	油	酒 醤油		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
16 (火)	卵スープ	 ベーコン 卵	人参 しめじ	でん粉	トマトソースの素 こしょう 塩	803 30.8 285	・穴原小学校5、6 年生が考えた献立
	マスカットゼリー			砂糖	ぶどう果汁		

9月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を 整える (緑) カロテン、ビタミンCを 多く含む	主に力や熱の もとになる (黄) 炭水化物、脂肪を 多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
17 (水)	うどん			うどん		720 334 356	・ふるさと給食 ・地産地消(しめじ、まいたけ、油揚げ、小松菜、もやし、ツナ、ちくわ)
	秋の香りうどん	鶏肉 油揚げ	人参 大根 しめじ まいたけ しいたけ 根菜ねぎ	でん粉	醤油 塩 みりん かつおの素		
	牛乳	牛乳					
	小松菜のツナあえ	ツナ	小松菜 緑豆もやし	ごま油	酢 醤油 酒 塩		
18 (木)	ナン			ナン		849 312 361	・給食の味付けの秘密(香り 香辛料: ドライカレー)
	ドライカレー	豚肉 牛肉 大豆 チーズ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト グリンピース	油	赤ワイン 塩 こしょう 加-粉 酢 中濃ソース チャップ たらし		
	牛乳	牛乳					
	粉ふきいも		パセリ	じゃがいも	塩 こしょう		
	フルーツポンチ		みかん パイナップル	サイダー 砂糖	ぶどう果汁 りんご果汁 赤ワイン		
19 (金)	ごはん			米		807 280 554	・お腹をきれいにする食べ物(たまねぎ、キャベツ、枝豆)
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ りんご にんにく	パン粉 油 砂糖 でん粉	醤油 塩 赤ワイン 酢 こしょう		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング		
	ポテトスープ	ベーコン	人参 パセリ	じゃがいも	コンソメの素 塩 とりがらスープ こしょう		
22 (月)	ごはん			米		722 250 363	・ふるさと給食 ・地産地消(黒はんぺんフライ、豚肉)
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	黒はんぺん		油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉	塩		
	きゅうりの酢の物	わかめ	きゅうり キャベツ	砂糖	酢 塩		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう 根菜ねぎ		かつおの素		
24 (水)	食パン			パン		756 267 558	・季節の食べ物を知らう(秋: しめじ、さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	オムレツのきのこソースがけ	卵	玉ねぎ しめじ	砂糖 油	塩 酢 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	さつまいものポタージュ	牛乳	玉ねぎ	油 さつまいも 砂糖 バター 小麦粉 生クリーム	コンソメの素 塩 こしょう とんこつスープ		
25 (木)	ごはん			米		874 302 461	・給食の味付けの秘密(香り カレー粉: 生揚げのカレー炒め)
	牛乳	牛乳					
	生揚げのカレー炒め	豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんにく	油 でん粉	加-粉 酒 トマトチャップ 醤油 塩		
	大根サラダ	ツナ	大根 きゅうり		ドレッシング		
26 (金)	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ えのきだけ パセリ	油	とりがらスープ こしょう コンソメの素 塩	771 286 379	・ご飯にのせて食べよう(二色丼)
	ごはん			米			
	二色丼	ツナ 卵 かつお節	しょうが グリンピース	砂糖 油	醤油 酒 みりん 酢 塩		
	牛乳	牛乳					
	即席漬け		キャベツ つぼづけ	ごま			
29 (月)	けんちん汁	豆腐	人参 大根 こんにゃく 根菜ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素	838 290 338	・かぜに負けない食べ物(にんじん、じゃがいも、キャベツ、赤ピーマン)
	ごはん			米			
	ポークハヤシライス	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しめじ りんご	油 じゃがいも	赤ワイン こしょう 酢 コンソメの素 中濃ソース トマトチャップ とんこつスープ チャップ		
	牛乳	牛乳					
	野菜サラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし 赤ピーマン		ドレッシング		
30 (火)	型抜きチーズ	チーズ				803 258 280	・外国の料理を知ろう(中国: 酢豚、杏仁寒天)
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	酢豚	豚肉	しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ ビーマン	でん粉 じゃがいも 油 砂糖	酒 醤油 みりん トマトチャップ 酢		
	白菜スープ	ベーコン	白菜 えのきだけ チンゲン菜		中華スープの素 醤油 塩 こしょう とりがらスープ		
	杏仁寒天	豆乳	黄桃	砂糖 油 豆乳クリーム			



※ハンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 ※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。
 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。