

9月の新献立

29日(木) 黒糖さつまいもパン

今月も新献立が登場します。お楽しみに！

9日(金) お月見献立

一般にお月見というのは、旧暦の「8月15日」前後の満月をさし、「十五夜」・「中秋の名月」と呼ばれています。夏の作物の収穫もほとんど終わって、稲刈りをするまでの手のあく時期に、稲の豊作を祈る祭りを行ったことが、十五夜にお月見をする始まりとされています。今年の十五夜は9月10日です。給食では、9日(金)にうさぎハンバーグ野菜ソースかけと月見団子ができます。残さず食べてください。

- うさぎハンバーグ
- 野菜ソースかけ
- 月見団子

1日(木)		2日(金)	
エネルギー 788 kcal たんぱく質29.8g 塩分2.2g	エネルギー 899 kcal たんぱく質30.0g 塩分2.3g	白ごはん 105	白ごはん 105
厚揚げとキャベツのみそ炒め	チンゲン菜とえのきの和え物	チキンカツソースかけ	ソーセージときのこのアヒージョ風
豚肉 20 冷凍厚揚げ 40 キャベツ 44 たまねぎ 33 にんじん 11 干しいたけ 0.5 だけのご水煮 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 しお 0.3 こしょう 0.02 みそ 2 八丁風みそ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 3 さけ 2 トウバンジャン 0.1	かまぼこ 5 チンゲン菜 47 えのきだけ 11 うすくちしょうゆ 1 みりん 1 かつおそぼろ 3 かまぼこ 30 にんにく 6 かつお油漬 30 にんにく 1 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 さとう 1 さけ 1 トウバンジャン 0.1	☆チキンカツ(小麦) 10 米ぬか油 6 トンカツソース 6	ソーセージ 10 アヒージョ風 10 ウィンナー 25 じゃがいも 20 しめじ 10 エリンギ 10 にんにく 0.7 ちくわ 0.2 キャベツ 4 オリーブ油 4 にんにく 0.2 しお 0.2 米ぬか油 0.5 こしょう 0.01
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本	☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

5日(月)	
エネルギー 788 kcal たんぱく質32.8g 塩分1.9g	白ごはん 105
鯛の大根おろしかけ	かつお和え
さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 だいこんしほり汁 3.5	はくさい 1 ほうれんそう 1 にんじん 2 さとう 1 うすくちしょうゆ 3.5
蓮わがめ入りきんぴら	塩こんぶ
牛肉 10 細きりきわめ 10 いとごんにやく 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 さけ 1 水 2	塩こんぶ 1袋
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

6日(火)	
エネルギー 764 kcal たんぱく質35.7g 塩分3.2g	☆ナン 1コ
☆ナン(小麦)	キーマカレー
豚ひき肉 40 たまねぎ 55 にんじん 22 なす 20 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.3 しお 0.2 こしょう 0.02 カレー粉 0.4	豚肉 30 たまねぎ 33 にんじん 10 パセリ 10 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 マロニー 0.2 粉かつお 0.5 米ぬか油 0.2 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1.5
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

7日(水)	
エネルギー 750 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.9g	菜めし 105
菜めし	豆腐のチャンプル
精白米 105 菜めし 3	キャベツとハムのサラダ
精白米 105 菜めし 3	ハム 30 キャベツ 70 キャベツ 16 たまねぎ 33 チンゲン菜 22 マロニー 26 粉かつお 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 3 みりん 1
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

8日(木)	
エネルギー 873 kcal たんぱく質32.0g 塩分1.9g	白ごはん 105
白ごはん	韓国風ヤンニョムチキン
精白米 105	ごんにやくのチャブチェ
鶏肉(皮つき) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 にんにく 0.1 かたくり粉 7 米ぬか油 7.5 コチジャン 5.2 トマトケチャップ 1.8 みりん 3.6 こいくちしょうゆ 1.2 水 3.7	ハム 10 いとごんにやく 20 たまねぎ 17 にんじん 11 こまつな 11 にんにく 0.1 こいくちしょうゆ 0.8 さとう 0.6 1.8 しお 4 1 0.1 かたくり粉 0.01 水 0.5
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

9日(金)	
エネルギー 869 kcal たんぱく質28.5g 塩分1.8g	白ごはん 105
白ごはん	うさぎハンバーグ野菜ソースかけ
精白米 105	じゃがコーン
うさぎハンバーグ(鶏肉) 10 たまねぎ 17 米ぬか油 25 しめじ 7 エリンギ 5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 4 ウスターソース 2 かたくり粉 0.02 水 15	じゃがいも 55 ホールコーン 5 パセリ 0.2 米ぬか油 0.2 しお 0.15 こしょう 0.01
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

12日(月)	
エネルギー 758 kcal たんぱく質29.7g 塩分2.2g	白ごはん 105
白ごはん	すき焼き煮
精白米 105	ちくわの天ぷら
牛肉 30 さけ 0.5 いとごんにやく 20 ☆庄総ふ(小麦) 50 はくさい 50 たまねぎ 16 にんじん 5 青ねぎ 5 米ぬか油 0.5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 5.5 けりすし 0.5 水 10 冷凍焼き豆腐 25 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 水 5	ちくわ 2コ 小麦粉 7.6 水 6 2米ぬか油 2.5 2米ぬか油 2.5 小松菜のしらす和え 35 こまつな 3 うすあげ 0.03 しらす干し 2 ウスターソース 4 トウカツソース 1.2 みりん 0.5
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

13日(火)	
エネルギー 804 kcal たんぱく質34.6g 塩分2.9g	☆コッパパン 1コ
☆コッパパン(乳・小麦)	焼きスバゲティ
☆コッパパン(小麦)	ベーコンとほうれん草の炒め物
豚肉 20 ☆スバゲティ(小麦) 18 にんじん 16 たまねぎ 46 たまねぎ 33 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 ウスターソース 4 トウカツソース 8	豚肉 10 ほうれん草 33 ほうれん草 33 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

14日(水)	
エネルギー 791 kcal たんぱく質28.7g 塩分1.7g	白ごはん 105
白ごはん	あじの磯辺フライ
精白米 105	鶏挽肉と小松菜のにんにく炒め
精白米 105	鶏挽肉 12 にんにく 0.4 米ぬか油 32 こまつな 8 にんにく 0.4 ハム 10 キャベツ 44 にんじん 24 たまねぎ 6 さとう 6 こいくちしょうゆ 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 ふりかけ 0.5 す 0.8
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

15日(木)	
エネルギー 785 kcal たんぱく質28.9g 塩分1.8g	白ごはん 105
白ごはん	スタミナ炒め
精白米 105	ほうれん草ともやしのかつお和え
豚肉 35 土しょうが 0.7 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 はくさい 60 にんじん 22 かたくり粉 11 チンゲン菜 30 さとう 20 1.4 1.4 3.5 1.2 1 1.1 1.1	ほうれん草 22 ともやし 22 にんじん 5 たまねぎ 0.5 にんにく 0.75 米ぬか油 0.75 しお 0.9 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 赤ワイン 1.3 トマトケチャップ 11 ウスターソース 22 はくさい 44 カレー粉 0.3 しお 0.1 0.04 0.02
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

16日(金)	
エネルギー 878 kcal たんぱく質29.3g 塩分2.1g	白ごはん 105
白ごはん	タコライス
精白米 105	合挽肉 47 たまねぎ 41 にんじん 14 トマト缶詰 13 ☆しょうが 0.4 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5 しお 0.25 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 赤ワイン 1.3 ペーコン 5 チンゲン菜 22 ウスターソース 44 はくさい 0.1 0.04 0.02
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

7日(水) にんじんしりしり

にんじんしりしりりは、沖縄県の郷土料理です。スライサーで細くおろしたにんじんと卵を炒めて調味料で味付けした料理で、沖縄の家庭で手軽に作られています。にんじんにはβ-カロテンが多く含まれ、体内でビタミンAに変ります。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を上げる働きがあります。給食では7日(水)に、にんじんしりしりができます。卵の代わりに大豆の華を使っています。右端にレシピをのせてます。

20日(火)	
エネルギー 747 kcal たんぱく質29.1g 塩分3.1g	わかめごはん 105
わかめごはん	炒り鶏煮
精白米 105 炊き込みわかめ 2.85	高野豆腐の含め煮
皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 つきごんにやく 10 にんじん 16 みりん 22 うすくちしょうゆ 5 けりすし 6 水 35 土しょうが 1 米ぬか油 0.5 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 25	高野豆腐 7 しお 0.14 にんじん 2.5 にんにく 0.7 土しょうが 1.6 チンゲン菜 0.3 キャベツ 0.2 にんじん 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 0.6 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 0.8 12 44 11 1 1.5 2
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

21日(水)	
エネルギー 882 kcal たんぱく質27.6g 塩分2.4g	白ごはん 105
白ごはん	ドライカレー
精白米 105	豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 チンゲン菜 10 キャベツ 30 にんじん 6 しお 0.1 こしょう 0.02 0.6 さとう 3 うすくちしょうゆ 1 0.8 12
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

22日(木)	
エネルギー 775 kcal たんぱく質27.8g 塩分2.9g	☆コッパパン 1コ
☆コッパパン(乳・小麦)	オムレツチリソース
☆コッパパン(小麦)	もやしのサラダ
☆フレンチオムレツ(卵) 1コ 米ぬか油 10 にんにく 20 土しょうが 0.2 トウバンジャン 0.1 米ぬか油 2 6 トマト缶詰 7.7 トマトケチャップ 10 さとう 1.4 1.26	ハム 10 太もやし 35 にんじん 10 米ぬか油 0.2 1 2 0.5 10 1.4 1.26
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

作ってみよう おすすめ給食レシピ

7日(水) にんじんしりしり

【材料】(4人分)
にんじん 200g (1本)
まぐろオイル漬 60g
大豆の華 10g
サラダ油 小さじ1/2
うすくちしょうゆ 小さじ1
水 大さじ1

【作り方】
①にんじんは千切りにする。
②鍋を熱し、サラダ油を入れ、にんじん、まぐろオイル漬を入れ、炒める。
③にんじんに火が通ったら、水、大豆の華、しょうゆを加え、完成です。

26日(月)	
エネルギー 755 kcal たんぱく質30.3g 塩分2.2g	白ごはん 105
白ごはん	鮭のマリネ
精白米 105	ごま和え
さけ(養分付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 15 にんじん 6 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さとう 4.5 うすくちしょうゆ 3 す 4.5 しお 0.2 水 5	チンゲン菜 28 はくさい 44 0.1 0.5 0.5 0.5 0.5 1.5 1.5 0.2 0.2 5
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

27日(火)	
エネルギー 806 kcal たんぱく質34.0g 塩分2.6g	白ごはん 105
白ごはん	春雨のひき肉炒め
精白米 105	合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 だけのご水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1 さけ 1 しお 0.15 こしょう 0.03 1.5
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

21日(水) 国産巨峰ゼリー

巨峰は、ぶどうの中でも粒が大きく甘味が強い品種です。巨峰1房は大きく重い方が良いというわけではなく、糖度と粒の数は比例していて、粒の数が少ない方が甘みが増すとされています。巨峰の旬の時期は8月から10月頃です。皮の色が濃くなり、「ブルーム」と呼ばれる白い粉がたくさんついているものは、味がよく鮮度がいい証拠です。給食では21日(水)に国産巨峰ゼリーがです。

29日(木)	
エネルギー 919 kcal たんぱく質31.5g 塩分2.7g	☆黒糖さつまいもパン 1コ
☆黒糖さつまいもパン(乳・小麦)	ポークチャップ
☆黒糖さつまいもパン(小麦)	小松菜のサラダ
豚肉角切り 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 7 米ぬか油 6 にんにく 0.5 たまねぎ 50 しめじ 15 三葉豆 0.5 米ぬか油 15 トマト缶詰 20 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 さとう 1.5 とりがらスープ 5 こしょう 0.01 水 5	ハム 10 こまつな 33 キャベツ 13 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.01 米ぬか油 0.2 50 5 0.5 30 20 10 1 1 5
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

30日(金)	
エネルギー 752 kcal たんぱく質27.3g 塩分2.2g	白ごはん 105
白ごはん	肉じゃが
精白米 105	ひじきの煮物
牛肉 30 さけ 30 じゃがいも 55 つきごんにやく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 米ぬか油 0.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けりすし 0.5 水 15	芽ひじき 2.4 うすあげ 6 にんじん 4 20米ぬか油 0.3 33さとう 2.8 22みりん 0.4 0.5こいくちしょうゆ 3.2 3水 12 5 0.5 15
☆牛乳 1本	☆牛乳 1本

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	809	15	27	363	3.2	293	0.70	0.58	32	5.7	2.4
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13~20%以下	エネルギーの25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
②のマークの日は、スプーンも持参してください。
③食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。
【加工食品のアレルギーの記載について】
加工食品の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。

☆学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。