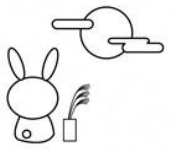
令和5年９月分　中　学　校　給　食　献　立　表　　市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

# 9月 新献立

## 1日(金) いもけんぴパリッシュ



**今月も新献立がでます！お楽しみに！**

## 梨（なし）

なしの旬の時期は8月～9月にピークを迎え10月頃までとなりますが、11月から旬をむかえる品種もあります。

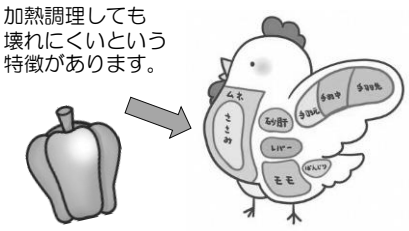
なしは90%が水分で、残りの10%に栄養成分が含まれています。なしにはカリウムが多く含まれているので、体の冷えからくるむくみを改善する効果があります。また、カリウムは塩分を体外に排出する働きがあるので、必要以上にとりすぎた塩分を排出してくれます。さらにアスパラギン酸も含まれているので夏バテでつかれたからだの疲労回復にも効果的です。

給食では5日（火）に国産なしゼリーが登場します。お楽しみに！

## 11日（月） ささみとピーマン炒め

ささみは脂肪が少なく、やわらかくて淡泊な風味が特徴です。鶏肉の部位の中で、脂肪分が最も少なく、タンパク質は最も多く含まれる食材です。また、ささみにはイミダペプチドという成分も含まれ、抗酸化作用や疲労回復に役立ちます。

ピーマンはビタミンCをたっぷり含む野菜です。通常ビタミンCは調理で壊れやすいですが、ピーマンはビタミンCを熱や酸化から守るビタミンPが含まれている為、加熱調理しても壊れにくいという特徴があります。




## 作ってみよう おすすめ給食レシピ

### 11日(月) ささみとピーマン炒め

【材料】（４人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 鶏肉ささみ | 200ｇ | ピーマン | １コ |
| 酒 | 小さじ1 | 赤パプリカ | 1/2コ |
| 濃口醤油 | 小さじ1/2 | 黄パプリカ | 1/2コ |
| 片栗粉 | 大さじ2 | 人参 | 1/2本 |
| サラダ油 | 小さじ1 | | |
| 酒 | 大さじ1 | 濃口醤油 | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| オイスターソース | 小さじ1/2 | | |

【作り方】

①ささみは一口大に切り、さけ、醤油につけておく（３０分以上）。汁気を切って片栗粉をまぶす。ピーマン、パプリカは２センチ角、人参は千切りにする。

②フライパンにサラダ油を入れささみを炒め、人参、ピーマンパプリカ、酒を加え炒める。

③調味料を加えて仕上げる。

ピーマン食べてね！

---

**1日(金)**　エネルギー 762 kcal　たんぱく質31.7ｇ　塩分2.3g

**豚丼**
白ごはん　精白米 100
豚肉 60
かまぼこ 18
たまねぎ 66
米ぬか油 0.6
さとう 3
こいくちしょうゆ 4.4
さけ 1.2
水 6

ごはんに具をかけて、丼として食べてください。

**小松菜と春雨の炒め物**
マロニー 5
こまつな 27
にんじん 5
干ししいたけ 0.5
白ねぎ 3
米ぬか油 0.5
こいくちしょうゆ 1.5
オイスターソース 1
さとう 0.5
水 10

**ひじきの煮物**
芽ひじき 2.4
牛肉 3
うすあげ 4
にんじん 4
米ぬか油 0.3
さとう 2.8
みりん 0.4
こいくちしょうゆ 3.2
水 12

**いもけんぴパリッシュ**
いもけんぴパリッシュ 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**4日(月)**　エネルギー 790 kcal　たんぱく質29.9ｇ　塩分2.3g

**白ごはん**
精白米 100

**白身魚のオーロラソース**
ホキ（澱粉付き） 1切
米ぬか油 6
みそ 3
さとう 3
トマトケチャップ 10.5
水 6

**ソーセージときのこのアヒージョ風**
ウインナー 25
じゃがいも 20
しめじ 10
エリンギ 10
にんにく 0.7
パセリ 0.2
オリーブ油 4
しお 0.2
こしょう 0.01

**キャベツとコーンのサラダ**
キャベツ 47
ホールコーン 10
しお 0.1
こいくちしょうゆ 0.7
洋からし 0.02
米ぬか油 0.2

**ふりかけ**
ふりかけ 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**5日(火)**　エネルギー 779 kcal　たんぱく質30.8ｇ　塩分2.4g

**白ごはん**
精白米 100

**関東煮**
皮なし鶏肉 20
平天 15
じゃがいも 55
板こんにゃく 20
にんじん 22
さとう 3.7
こいくちしょうゆ 4.5
けずりぶし 0.5
水 50
ミニミニがんも 15
さとう 1.2
こいくちしょうゆ 1.5
水 30

**かつお和え**
はくさい 55
ほうれんそう 16
にんじん 6
粉かつお 0.3
さとう 1
うすくちしょうゆ 2

**シーチキンのそぼろ煮**
まぐろオイル漬 30
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 1.1
みりん 1.1

**国産なしゼリー**
国産なしゼリー 1コ

**☆牛乳** 1本

---

**6日(水)**　エネルギー 764 kcal　たんぱく質27.9ｇ　塩分2.8g

**鮭わかめごはん**
精白米 100
紅鮭わかめ 3.14

**豆腐のチャンプル**
豚肉 30
冷凍とうふ 70
にんじん 16
たまねぎ 33
チンゲン菜 22
マロニー 6
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

**キャベツ入つくね揚げ**
キャベツ入つくね 1コ
米ぬか油 4

**白菜のおかか**
はくさい 50
こまつな 13
こいくちしょうゆ 0.7
うすくちしょうゆ 0.9
かつお節 0.2

**☆牛乳** 1本

---

**7日(木)**　エネルギー 824 kcal　たんぱく質36.2ｇ　塩分3.2g

**☆コッペパン**
☆コッペパン 1コ
（乳・小麦）

**スパゲティナポリタン**
ハム 20
☆スパゲティ（小麦） 20
にんじん 11
たまねぎ 33
ピーマン 5
エリンギ 5
オリーブ油 1
しお 0.3
こしょう 0.03
トマトケチャップ 12
トマトピューレ 6

**鶏肉の香草焼き**
皮なし鶏肉 2コ
にんにく 0.3
コリアンダー 0.06
こいくちしょうゆ 2
さとう 0.6
こしょう 0.01
米ぬか油 0.2

**野菜炒め**
ちくわ 8
キャベツ 30
にんじん 9
米ぬか油 0.4
しお 0.08
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.8

**ミルクバター**
☆ミルクバター（乳） 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**8日(金)**　エネルギー 757 kcal　たんぱく質25.7ｇ　塩分1.8g

**白ごはん**
精白米 100

**豚かつロースソースかけ**
☆豚ロースカツ（小麦） 1コ
米ぬか油 6
トンカツソース 6

**ベーコンとほうれん草の炒め物**
ベーコン 10
ほうれんそう 33
たまねぎ 33
しお 0.1
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.8

**にんじんしりしり**
にんじん 22
まぐろオイル漬 8
大豆の華 1
米ぬか油 0.2
うすくちしょうゆ 0.7
水 2

**ふりかけ**
ふりかけ 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**11日(月)**　エネルギー 778 kcal　たんぱく質32.4ｇ　塩分2.2g

**白ごはん**
精白米 100

**ハンバーグ野菜たっぷりトマトソース**
ハンバーグ（鶏豚） 1コ
米ぬか油 0.2
トマト缶詰 35
たまねぎ 20
しめじ 7
エリンギ 5
米ぬか油 0.5
さけ 1
トマトケチャップ 3
トンカツソース 2.5

**スライスチーズ**
☆スライスチーズ（乳） 1枚

ハンバーグにチーズをのせたらチーズハンバーグになるよ！！

**ささみとピーマン炒め**
鶏肉ささ身 25
さけ 0.4
こいくちしょうゆ 0.4
かたくり粉 2.5
ピーマン 7
赤パプリカ 9
黄パプリカ 9
にんじん 12
米ぬか油 0.3
さけ 1.5
こいくちしょうゆ 2
ノンエッグマヨ 1.5
オイスターソース 0.3

**ボイルコーン**
ホールコーン 30

**ふりかけ**
ふりかけ 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**12日(火)**　エネルギー 762 kcal　たんぱく質31.7ｇ　塩分2.2g

**白ごはん**
精白米 100

**油淋鶏（ユーリンチー）**
皮なし鶏肉 3コ
土しょうが 0.6
こいくちしょうゆ 0.5
かたくり粉 6
米ぬか油 7.5
白ねぎ 8
さとう 2.4
す 2.4
こいくちしょうゆ 7
とうがらし(粉) 0.01
かたくり粉 0.6
水 10

**切干大根サラダ**
まぐろオイル漬 10
切干しだいこん 6
にんじん 6
和風ドレッシング 8

**青菜の油炒め**
うすあげ 2
おおさかしろな 22
はくさい 33
米ぬか油 0.2
さとう 0.8
こいくちしょうゆ 1.8

**のり**
のり 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**13日(水)**　エネルギー 745 kcal　たんぱく質35.4ｇ　塩分1.9g

**白ごはん**
精白米 100

**鯖の生姜煮**
さば素焼き 1切
米ぬか油 0.2
つやだれ 6
土しょうが 2.7
水 12

**炒り鶏煮**
皮なし鶏肉 20
つきこんにゃく 10
にんじん 15
ごぼう 20
だけのこ水煮 10
土しょうが 0.8
米ぬか油 0.2
さとう 3
こいくちしょうゆ 4
水 10

**ほうれん草ともやしのかつお和え**
ほうれんそう 22
太もやし 22
にんじん 5
かつお節 0.5
こいくちしょうゆ 0.75
うすくちしょうゆ 0.75
さとう 0.9

**ふりかけ**
ふりかけ 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**14日(木)**　エネルギー 834 kcal　たんぱく質30.5ｇ　塩分2.7g

**☆ハニーパン**
☆ハニーパン 1コ
（乳・小麦）

**じゃがいものインド風煮**
豚肉 30
じゃがいも 70
たまねぎ 22
にんじん 11
土しょうが 0.5
にんにく 0.5
米ぬか油 0.5
カレー粉 0.5
さとう 1.5
こいくちしょうゆ 3
しお 0.1
こしょう 0.03
水 25

**米粉ハムカツ**
米粉ポロニアカツ 1コ
米ぬか油 5

**小松菜とコーンの炒め物**
こまつな 45
ホールコーン 4
米ぬか油 0.2
しお 0.2
こしょう 0.01
オイスターソース 0.5

**ミルメーク**
ミルメーク 1袋
（キャラメル）

**☆牛乳** 1本

---

**15日(金)**　エネルギー 796 kcal　たんぱく質36.4ｇ　塩分1.9g

**白ごはん**
精白米 100

**ダッカルビ**
皮なし鶏肉 60
キャベツ 42
にんじん 18
たまねぎ 42
にら 6
にんにく 0.36
土しょうが 0.36
米ぬか油 0.6
さとう 0.8
さけ 0.6
こいくちしょうゆ 3.4
トマトケチャップ 7
りんごクリーム 8
コチジャン 2.4
かたくり粉 0.36

**牛肉と小松菜炒め**
牛肉 15
しお 0.1
こしょう 0.02
こまつな 44
米ぬか油 0.2
さとう 0.7
さけ 0.5
こいくちしょうゆ 1.5
かたくり粉 0.7

**かつおそぼろ**
かつお油漬 30
にんじん 6
土しょうが 0.5
米ぬか油 0.2
さとう 1
さけ 1
こいくちしょうゆ 1

**すだちゼリー**
すだちゼリー 1コ

**☆牛乳** 1本

---

# お月見献立

お月見は、1年の中でも最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事のことで、「十五夜」ともいいます。

十五夜の風習が広まったのは江戸時代にはいってからで、無事に稲や食物を収穫できた喜びを分かち合い、感謝する日だったそうです。

給食では29日（金）にお月見団子がでます。お楽しみに！

---

**19日(火)**　エネルギー 907 kcal　たんぱく質31.8ｇ　塩分3.2g

**☆コッペパン**
☆コッペパン 1コ
（乳・小麦）

**ポトフ**
ウインナー 30
じゃがいも 60
たまねぎ 58
にんじん 20
しめじ 8
しお 0.5
こしょう 0.02
ポークブイヨン(袋) 4
水 30

**いかナゲット**
☆いかナゲット(小麦) 2コ
米ぬか油 4

**ポパイコーンソテー**
ほうれんそう 40
ホールコーン 15
米ぬか油 0.2
しお 0.15
こしょう 0.02

**チョコレートクリーム**
☆チョコレートクリーム 1袋
（乳）

**☆牛乳** 1本

---

**20日(水)**　エネルギー 798 kcal　たんぱく質34.0ｇ　塩分2.6g

**白ごはん**
精白米 100

**スタミナ炒め**
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
たけのこ水煮 11
チンゲン菜 30
白菜キムチ 20
す 1.4
さとう 1.4
こいくちしょうゆ 3.5

**鶏肉とうずら卵のうま煮**
皮なし鶏肉 30
☆うずら卵 20
さとう 1.6
す 1.2
こいくちしょうゆ 2
しお 0.08
かたくり粉 0.3
水 20

**もやしのサラダ**
ハム 10
太もやし 35
にんじん 10
米ぬか油 0.2
さとう 1
うすくちしょうゆ 2
す 0.5

**ふりかけ**
ふりかけ 1袋

**スイートポテト**
スイートポテト 1コ

**☆牛乳** 1本

---

**21日(木)**　エネルギー 749 kcal　たんぱく質26.9ｇ　塩分2.5g

**わかめごはん**
精白米 100
炊き込みわかめ 2.7

**サーモンフライ**
☆サーモンフライ(小麦) 1コ
米ぬか油 5

サーモンフライにかけてください

**タルタルソース**
タルタルソース 1袋

**牛肉と切干のしょうが炒め**
牛肉 12
切干しだいこん 4.5
にんじん 8
土しょうが 0.2
米ぬか油 0.1
さとう 0.9
こいくちしょうゆ 1.8
水 10
☆ごま油 0.1

**チンゲン菜の大豆和え**
チンゲン菜 47
にんじん 6
大豆の華 3
うすくちしょうゆ 1.5
みりん 1
粉かつお 0.2

**☆牛乳** 1本

---

**22日(金)**　エネルギー 850 kcal　たんぱく質27.6ｇ　塩分2.2g

**玄米ごはん**
精白米 86
もち玄米 14

ごはんにかけて食べてください。

**ドライカレー**
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
米ぬか油 0.2
しお 0.3
こしょう 0.02
カレー粉 0.6
トマトピューレ 8
トマトケチャップ 3
ウスターソース 1
こいくちしょうゆ 0.8
ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ 7
水 12

**じゃがいもとソーセージのバジル炒め**
ウィンナー 15
じゃがいも 36
たまねぎ 22
米ぬか油 0.2
しお 0.2
こしょう 0.01
バジルペースト 2

**枝豆コーン**
むき枝豆 10
ホールコーン 20

**ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ**
☆ﾌﾛｰｽﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ 1コ
（乳）

**☆牛乳** 1本

---

**25日(月)**　エネルギー 728 kcal　たんぱく質27.5ｇ　塩分2.3g

**白ごはん**
精白米 100

**すき焼き煮**
牛肉 30
さけ 0.5
いとこんにゃく 20
☆圧縮ふ（小麦） 2
はくさい 50
たまねぎ 50
にんじん 16
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
けずりぶし 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

**ごぼうサラダ**
まぐろオイル漬 15
ささがきごぼう 20
にんじん 6
和風ドレッシング 8

**切干の和え物**
うすあげ 4
切干しだいこん 3
チンゲン菜 12
うすくちしょうゆ 2.4
さとう 0.8
さけ 0.4
みりん 0.4

**のりの佃煮**
のりの佃煮 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**26日(火)**　エネルギー 731 kcal　たんぱく質25.2ｇ　塩分2.2g

**白ごはん**
精白米 100

**マーボー春雨**
豚ひき肉 25
マロニー 10
たまねぎ 33
にんじん 16
たけのこ水煮 10
青ねぎ 2
干しいたけ 0.5
土しょうが 0.8
米ぬか油 0.5
しお 0.1
さとう 1.2
こいくちしょうゆ 2
みそ 2.5
八丁風みそ 2.5
トウバンジャン 0.1
かたくり粉 0.7
ポークブイヨン（缶） 2
水 8

**にらまんじゅう**
☆にらまんじゅう(小麦) 1コ
米ぬか油 3

**小松菜のじゃこ炒め**
しらす干し 5
こまつな 30
にんじん 6
米ぬか油 0.3
オイスターソース 0.3
こいくちしょうゆ 0.5

**ふりかけ**
ふりかけ 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**27日(水)**　エネルギー 735 kcal　たんぱく質28.1ｇ　塩分1.8g

**白ごはん**
精白米 100

**鶏じゃが**
皮なし鶏肉 30
さけ 0.3
じゃがいも 55
つきこんにゃく 20
たまねぎ 33
にんじん 22
米ぬか油 0.5
さとう 3.5
こいくちしょうゆ 5
けずりぶし 0.5
水 15

**チンゲン菜の炒め物**
ベーコン 10
チンゲン菜 36
キャベツ 30
にんじん 6
しお 0.1
こしょう 0.02
さとう 0.35
うすくちしょうゆ 1.2

**ツナ大豆ふりかけ**
まぐろオイル漬 15
ひきわり大豆 10
米ぬか油 0.2
土しょうが 0.5
さとう 1.3
さけ 1.5
こいくちしょうゆ 1.8

**国産ぶどうゼリー**
国産ぶどうゼリー 1コ

**☆牛乳** 1本

---

**28日(木)**　エネルギー 765 kcal　たんぱく質31.2ｇ　塩分2.8g

**☆バーガーパン**
☆バーガーパン 1コ
（乳・小麦）

米粉ささみカツとキャベツソテーをはさんで食べて下さい。

**チリコンカーン**
いんげん豆(ゆで) 10
合挽肉 20
ベーコン 5
☆シェルマカロニ（小麦） 8
たまねぎ 44
にんじん 16
エリンギ 6
にんにく 0.5
米ぬか油 0.5
しお 0.3
こしょう 0.03
赤ワイン 1
トマトケチャップ 7
トマトピューレ 10
ウスターソース 1
チリパウダー 0.05
とりがらスープ 10
水 60

**米粉ささみカツソースかけ**
米粉ささみカツ 1コ
米ぬか油 4
トンカツソース 4

**キャベツソテー**
キャベツ 58
米ぬか油 0.2
しお 0.2
こしょう 0.02
カレー粉 0.1

**☆牛乳** 1本

---

**29日(金)**　エネルギー 817 kcal　たんぱく質33.9ｇ　塩分2.1g

**お月見献立**

**白ごはん**
精白米 100

**豚肉のしょうが炒め**
豚肉 72
たまねぎ 72
米ぬか油 0.5
土しょうが 2.4
さとう 2.4
こいくちしょうゆ 4.2
さけ 1

**ツナと白菜の煮物**
まぐろオイル漬 10
はくさい 55
にんじん 11
土しょうが 0.5
さとう 1
さけ 1
みりん 1
うすくちしょうゆ 2
けずりぶし 0.5
水 5

**チンゲン菜とえのきの和え物**
かまぼこ 6
チンゲン菜 52
えのきたけ 12
うすくちしょうゆ 1.1
みりん 1.1

**月見団子**
月見団子 1コ

**塩こんぶ**
塩こんぶ 1袋

**☆牛乳** 1本

---

**中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量**

| | 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 A μgRE | ビタミン B1 mg | ビタミン B2 mg | ビタミン C mg | 食物繊維 g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 平均栄養摂取量 | 784 | 16 | 28 | 355 | 3.2 | 291 | 0.69 | 0.56 | 36 | 5.8 | 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大アレルゲン(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。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
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。

☆学校給食の食材料は、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。