

新献立

9月

14日(月)

ピーマンと挽肉のうまだれ丼

今月も新献立がです！
お楽しみに！！

1日(火)

エネルギー 778 kcal
たんぱく質33.4g 塩分1.7g

白ごはん
精白米 100

鮭のマヨネーズ焼き
鮭切り身 1切
米ぬか油 0.2
たまねぎ 15
パセリ 0.5
米ぬか油 0.2
ノンエッグマヨ 10
洋からし 0.1
しお 0.02
こしょう 0.01

ポパイソテー
キャベツ 42
ほうれんそう 17
ホールコーン 8
うすくちしょうゆ 1.5
米ぬか油 0.2
にんじん 0.1
さとう 0.02

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

☆牛乳 1本

2日(水)

エネルギー 776 kcal
たんぱく質33.1g 塩分2.7g

白ごはん
精白米 100

みそおでん
豚肉 20
平天 20
じゃがいも 33
板こんにゃく 20
にんじん 44
さとう 16
三度豆 5
さとう 2.5
うすくちしょうゆ 1.2
みそ 6
白みそ 2
水 30

かつおそぼろ
かつお油漬 30
にんじん 20
土しょうが 33
米ぬか油 20
さとう 44
さけ 16
こいくちしょうゆ 5

☆牛乳 1本

3日(木)

エネルギー 837 kcal
たんぱく質35.1g 塩分2.9g

☆コッペパン
☆コッペパン (乳・小麦) 1コ

ポトフ
ウインナー 6
じゃがいも 0.5
たまねぎ 0.2
にんじん 1
しめじ 1
しお 1
こしょう 0.02
ポークフィヨン(袋) 4
水 30

小松菜とコーンの炒め物
こまつな 30
ホールコーン 60
米ぬか油 58
しお 20
こしょう 8
オイスターソース 0.5
0.02

☆ミルクバター (乳) 1袋

バジルチキン
皮なし鶏肉(もも) 2コ
しお 0.2
こしょう 0.01
バジルペースト 1.4
米ぬか油 0.2

☆牛乳 1本

4日(金)

エネルギー 871 kcal
たんぱく質28.5g 塩分2.6g

菜めし
精白米 100
菜めし 2.86

豚肉のﾊﾞｰﾊﾞｰｷｬｰ炒め
豚肉 60
ほうれんそう 0.1
にんじん 0.01
たまねぎ 55
にんじん 20
白ねぎ 5
にんにく 0.5
米ぬか油 0.2
さとう 1.8
トマトケチャップ 8
ウスターソース 2.5
粒入りマスタード 1.2
水 10

かつお和え
はくさい 60
ほうれんそう 0.1
にんじん 5
粉かつお 0.3
さとう 1
うすくちしょうゆ 2

フルーツミックス
もも缶 20
みかん缶 20
りんご缶 20

食缶の日

☆牛乳 1本

7日(月) エネルギー 786 kcal たんぱく質27.1g 塩分2.1g もち麦ごはん 精白米 86 もち麦ごはん 14 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 20 土しょうが 0.5 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.4 ｱﾙｶﾞ ﾏﾞﾘｰ-ｶﾙｰﾌﾞ 10 水 20 ポテトサラダ ﾊﾑ 22 じゃがいも 44 キャベツ 24 にんじん 6 さとう 0.2 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.4 ☆牛乳 1本		8日(火) エネルギー 724 kcal たんぱく質26.9g 塩分1.7g 白ごはん 精白米 100 いそ煮 皮なし鶏肉 20 平天 10 芽ひじき 2 じゃがいも 44 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.5 ミニミニがんも 40 さとう 10.8 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 20 もやしのかつお和え チンゲン菜 20 たまやし 26 にんじん 6 かつお節 0.4 こいくちしょうゆ 1.5 ☆牛乳 1本		9日(水) エネルギー 767 kcal たんぱく質32.6g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 100 回鍋肉 豚ばら肉 54 キャベツ 54 ピーマン 18 白ねぎ 9 にんにく 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 0.9 こいくちしょうゆ 2.7 さけ 1.3 トウバンジャン 0.4 ☆デンメンジャン(にま) 1.8 切干の和え物 うすくちしょうゆ 0.8 かたくり粉 1 水 3 ☆牛乳 1本		10日(木) エネルギー 928 kcal たんぱく質34.7g 塩分3.3g ☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ スパゲティ ミートソース 合挽肉 30 ☆スパゲティ(小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 45 にんにく 0.4 土しょうが 0.8 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.04 トマトケチャップ 13 ウスターソース 0.4 青菜のベーコン炒め ベーコン 20 チンゲン菜 4 はくさい 44 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 ☆フローズンヨーグルト (乳) 1コ ツナドック まぐろオイル漬 30 たまねぎ 22 にんじん 6 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨ 8 ☆牛乳 1本		11日(金) エネルギー 727 kcal たんぱく質27.4g 塩分1.7g 白ごはん 精白米 100 シイラバジルフライ ☆シイラバジルフライ (小麦) 1コ 米ぬか油 6 小松菜のサラダ 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 ☆牛乳 1本
14日(月) エネルギー 772 kcal たんぱく質26.5g 塩分1.8g ピーマンと挽肉のうまだれ丼 白ごはん 精白米 100 豚ひき肉 60 たまねぎ 35 ピーマン 20 にんじん 15 米ぬか油 0.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 6 オイスターソース 2 しお 0.1 こしょう 0.01 白菜のおかか はくさい 43 チンゲン菜 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 かつお節 0.2 さつまいもの甘煮 さつまいも 55 さとう 2.5 しお 0.15 水 25 ☆牛乳 1本		15日(火) エネルギー 828 kcal たんぱく質33.3g 塩分3.0g わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 鶏の唐揚げおろしソース 鶏肉(皮つき) 43 ピーマン 11 こしょう 0.6 かたくり粉 0.8 米ぬか油 0.2 だいこん 3 青ねぎ 2 さとう 0.1 みりん 0.5 もやしチャンプル たまやし 30 まぐろオイル漬 0.1 にんじん 11 にら 5 米ぬか油 10 しお 7.5 うすくちしょうゆ 20 糸けずり 5 小松菜のしらす和え こまつな 1 さけ 0.3 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.5 水 15 ☆牛乳 1本		16日(水) エネルギー 743 kcal たんぱく質28.8g 塩分1.8g 白ごはん 精白米 100 塩ぶたじゃが 豚肉 40 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 22 にんにく 0.3 米ぬか油 0.5 さけ 1 さけ 3 うすくちしょうゆ 1.2 しお 0.6 とりがらスープ 5 水 20 粗びき黒こしょう 0.1 ☆ごま油 0.2 鶏ひき肉の甘辛そぼろ 鶏挽肉 30 土しょうが 55 米ぬか油 44 みりん 22 こいくちしょうゆ 0.2 さとう 0.5 1 かたくり粉 3 ☆牛乳 1本		17日(木) エネルギー 863 kcal たんぱく質30.6g 塩分2.8g ☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ チキンカツ ソースかけ ☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 2 トンカツソース 3 にんじんサラダ にんじん 1 ホールコーン 10 オリーブ油 6 イタリアンドレッシング 6 ☆牛乳 1本		18日(金) エネルギー 800 kcal たんぱく質32.3g 塩分2.7g 白ごはん 精白米 100 さんまの蒲焼き さんま 25 米ぬか油 10 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 2.4 かたくり粉 1 水 3 チョコレートクリーム ☆チョコレートクリーム (乳) 1袋 ☆牛乳 1本

14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
ピーマンと挽肉の うまだれ丼 白ごはん 精白米 100		わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7		白ごはん 精白米 100		☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ		白ごはん 精白米 100	
豚ひき肉 60 たまねぎ 35 ピーマン 20 にんじん 15 米ぬか油 0.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 6 オイスターソース 2 しお 0.1 こしょう 0.01		鶏の唐揚げおろしソース 鶏肉(皮つき) 43 ピーマン 11 こしょう 0.6 かたくり粉 0.8 米ぬか油 0.2 だいこん 3 青ねぎ 2 さとう 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 みりん 0.5		もやしチャンプル 太もやし 50 じゃがいも 10 たまねぎ 11 にんじん 5 にんにく 0.2 米ぬか油 0.2 さとう 1 さけ 0.4 うすくちしょうゆ 1.2 しお 0.6 とりがらスープ 5 水 20 粗びき黒こしょう 0.1 ☆ごま油 0.2		鶏ひき肉の甘辛そぼろ 豚肉 30 土しょうが 55 米ぬか油 44 みりん 22 こいくちしょうゆ 0.3 0.5 1 3 0.5		さんまの蒲焼き さんま 25 米ぬか油 10 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 2.4 かたくり粉 1 水 3	
さつまいもの甘煮 さつまいも 55 さとう 2.5 しお 0.15 水 25		小松菜のしらす和え 1 ことまつな 0.3 うすあげ 0.5 しらす干し 15 うすくちしょうゆ みりん		おひたし ほうれんそう 23 はくさい 50 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2		チキンカツ ソースかけ ☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 2 トンカツソース 3 2 0.5		にんじんサラダ にんじん 25 ホールコーン 4 6 オリーブ油 6 イタリアンドレッシング	
☆牛乳 1本		☆牛乳 1本		☆牛乳 1本		チョコレートクリーム ☆チョコレートクリーム (乳) 1袋		春雨のひき肉炒め 合挽肉 15 マロニー 4 たまねぎ 24 にんじん 10 たけのこ水煮 5 干ししいたけ 0.3 青ねぎ 3 土しょうが 0.2 米ぬか油 0.3 こいくちしょうゆ 1.6 さとう 0.4 しお 0.06	
								☆牛乳 1本	

作ってみよう おすすめ給食レシピ 14日(月)ピーマンと挽肉のうまだれ丼 【材料】(4人分) 豚ひき肉 300g たまねぎ 180g ピーマン 100g にんじん 80g サラダ油 小さじ1 さとう 大さじ1 濃口醤油 大さじ2 ｲﾀﾅｰｽﾞ 小さじ2 塩 少々 こしょう 少々 【作り方】 ①玉ねぎ・ピーマンを薄切り、にんじんを短冊切りにする。 ②フライパンを熱し、油小さじ1を入れ、豚ひき肉を炒め、たまねぎ・にんじん・ピーマンを加えてさらに炒める。 ③材料に火が通ったら、調味料を加えて仕上げる。 簡単なので作ってみてくださいね！		お月見献立 日本では、お団子やおもち、ススキや里芋などをお供えてお月様を眺めることを「お月見」といいます。またお月見は「収穫を祝う」行事でもあり、収穫に対する感謝や次の五穀豊穡への祈りが込められています。 十五夜は、一年のなかで一番きれいなまんまるの満月が見える日のことで、今年の十五夜は9月25日になります。給食では、9月25日(金)にお月見献立として、うさぎ型ハンバーグと月見団子がです。お楽しみに！		今月の月替わりカレー 7日(月) キーマカレー キーマカレーとは、インド発祥で、ひき肉(細かく刻んだ肉や野菜)を主材料にした汁気の少ないカレー料理です。ヒンディー語・ウルドゥー語で「キーマ」は「細かいもの」「ひき肉」を意味し、日本では家庭料理や外食で広く親しまれています。 今日の給食のキーマカレーには、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、なす、にんにく、しょうがが入っていますよ。残さずに食べましょう。		24日(木)白ごはん 精白米 100 豚肉のｲﾀﾅｰｽﾞ炒め 豚肉 60g たまねぎ 20g たけのこ水煮 20g 干ししいたけ 1g にら 10g 米ぬか油 0.5g さとう 1g さけ 3g こいくちしょうゆ 3g オイスターソース 2g ポークフィヨン(缶) 3g 水 5g かたくり粉 1g 小松菜の和え物 こまつな 30g はくさい 20g さとう 20g 1g うすくちしょうゆ 1g ☆牛乳 1本		25日(金)白ごはん 精白米 100 うさぎ型ハンバーグ 野菜ソースかけ うさぎ型ハンバーグ(鶏胸) 30g 1g 米ぬか油 1.8g たまねぎ 1g しめじ 10g エリンギ 0.5g トマトケチャップ 3g トマトピューレ 3g ウスターソース 2g かたくり粉 0.02g 水 15g じゃがいものツナ和え まぐろオイル漬 5.6g じゃがいも 44g パセリ 0.16g 25g 米ぬか油 0.2g しお 0.1g こしょう 0.01g 10g こいくちしょうゆ 0.64g 月見団子 月見だんご 1コ ☆牛乳 1本
--	--	--	--	---	--	--	--	--

28日(月) エネルギー 772 kcal たんぱく質27.5g 塩分2.3g 白ごはん 精白米 100 厚揚げとキャベツのみそ炒め 豚肉 20 冷凍厚揚げ 40 キャベツ 44 たまねぎ 33 にんじん 11 干ししいたけ 0.5 たけのこ水煮 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 3 八丁風みそ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 3 トウバンジャン 0.1 揚げギョーザ ☆ギョーザ(小麦) 2コ 米ぬか油 4 もやしのサラダ ﾊﾑ 10 たまねぎ 35 にんじん 35 エリンギ 10 にんにく 0.2 米ぬか油 1 さとう 0.5 1 うすくちしょうゆ 0.5 ☆牛乳 1本		29日(火) エネルギー 837 kcal たんぱく質27.5g 塩分3.2g ☆黒糖さつまいもパン ☆黒糖さつまいもパン (乳・小麦) 1コ チリコンカン ひよこまめ(ゆで) 10 合挽肉 20 ベーコン 6 ☆シエルマカロニ(小麦) 8 たまねぎ 44 にんじん 16 エリンギ 35 にんにく 0.5 米ぬか油 0.2 しお 1 こしょう 0.03 赤ワイン 0.02 トマトケチャップ 1 トマトピューレ 10 ウスターソース 2 チリパウダー 0.05 とりがらスープ 10 水 60 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 5 和風ドレッシング 8 16 小松菜としめじの炒め物 こまつな 0.5 しめじ 0.5 0.3 米ぬか油 0.3 しお 0.1 こしょう 0.03 1 トウバンジャン 10 ミルメーク 10 ミルメーク(コーヒー) 60 ☆牛乳 1本		30日(水) エネルギー 779 kcal たんぱく質33.8g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 100 あじの南蛮漬け あじ(鰯粉付き) 15 米ぬか油 20 たまねぎ 6 さとう 8 す 8 こいくちしょうゆ 4.5 6 水 12 ひじきの煮物 芽ひじき 2.4 6 うすあげ 4 にんじん 5 米ぬか油 0.3 さとう 2.8 3 みりん 0.4 4 こいくちしょうゆ 3.2 12 豚肉のしょうが炒め 豚肉 35 たまねぎ 35 米ぬか油 0.3 土しょうが 1.2 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 0.5 さけ 2 ☆牛乳 1本		今月使用の旬の食材 秋刀魚 秋刀魚は、秋を代表する魚です。旬は9月から11月にかけてで、脂がのり美味しくなります。 秋刀魚はDHAやEPAを多く含みます。DHAは脳を活性化させ、脳の老化を防ぐ働きがあります。EPAは血液の流れをよくする働きがあり、血管が詰まって起こる病気を防ぐことができます。給食では18日(金)にさんまの蒲焼きが登場します。栄養たっぷりの秋刀魚を残さず食べましょう。 さつまいも さつまいもの旬は9月～11月頃ですが、貯蔵しておき、水分が蒸発した1～3月のものが最もおいしいといわれています。ビタミンB1、C、Eなどが多く、食物繊維やカリウムも豊富です。さつまいもは鳴門金時や紅はるか、安納芋などの他、多くの品種が栽培されており、甘さや食感に違いがあります。ホクホクした食感のものやねっとりしたものなど、作る料理によって選んでみてくださいね。給食では14日(月)さつまいもの甘煮、29日(火)黒糖さつまいもパンが登場しますよ。
---	--	--	--	---	--	--

【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🍴のマークの日は食缶のおかずがつきます。 ④食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルギー(卵・乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油)です。 ※ただし、中学校ではえび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』 ①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) ②加工食品に使用されている原材料については、前月26日以降にホームページで確認することができます。『大東市 中学校給食』で検索いただくか、右記のQRコードを読み取ってご確認ください。		大東市教育委員会 中学校給食ホームページ
--	--	---	--	-------------------------------------