

2021年度9月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

9月1日は防災の日です。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れもあります。いざという時のために、日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことと安心です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

水 <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	カセットコンロ・ガスボンベ <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	保存性の高い食品 <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。</p>
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

月	火	水	木	金
6 ●牛乳 ごはん ■米 鮭の塩焼き ●塩トラウトサーモン 千切大根と小松菜の和え物 ▲千切大根 ●まぐろ油漬 ●昆布パウダー ▲小松菜 ■砂糖 淡口しょうゆ ▲にんじん 豚じゃが ●豚肉 ▲三度豆 削りぶし ▲たまねぎ 糸こんにゃく みりん ▲にんじん ■砂糖 しょうゆ ■じゃがいも	7 ●牛乳 ごはん ■米 味付けのり いかハンバーグ ●いかハンバーグ しょうゆ みりん きゅうりのピリ辛漬 ▲きゅうり ■ごま油 淡口しょうゆ ■砂糖 塩 とうがらし粉 豆腐の中華煮 ●豚肉 ▲キャベツ みりん ▲おろししょうが ▲青ねぎ 淡口しょうゆ ▲にんじん ■片栗粉 しょうゆ ▲たまねぎ 野菜フイオン 塩 ●豆腐	1 ●牛乳 オーリーブパン ホキのバジル風味焼き ●ホキのバジル漬 キャベツときゅうりのサラダ ▲キャベツ ■卵なしマヨネーズ ▲きゅうり 塩 こしょう ポークシチュー ●豚肉 ▲トマト水煮 ウスターソース ▲おろしにんにく ■米粉フワフワ しょうゆ ▲たまねぎ ■砂糖 濃厚ソース ▲にんじん 野菜フイオン こしょう ■じゃがいも ケチャップ	2 ●牛乳 ごはん ■米 木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め ●豚肉 ▲キャベツ ■砂糖 ▲にんじん ▲ピーマン しょうゆ ▲たまねぎ ●赤みそ 根菜汁 ●鶏肉 ■さといも 淡口しょうゆ ▲ごぼう ▲青ねぎ みりん ▲にんじん 削りぶし 塩 ▲大根	3 ●牛乳 ごはん ■米 鶏肉の照り焼き ●鶏肉 (照り焼き味) 塩こうじ炒め ●豚肉 ▲キャベツ 塩こうじ ▲にんじん 豆腐と油揚げのみそ汁 ●豆腐 ▲ぶなしめじ ●赤みそ ●油揚げ ▲青ねぎ ●白みそ ▲にんじん ●わかめ 削りぶし ▲たまねぎ
13 ●牛乳 ごはん ■米 たこのから揚げ ●たこ (粉付き) ■油 大和煮 ●牛肉 ▲たけのこ こんにゃく ▲にんじん ●大豆 ■砂糖 ▲ごぼう ●昆布 しょうゆ 魚そうめんのみそ汁 ●魚そうめん ▲青ねぎ 削りぶし ▲にんじん ●わかめ だし昆布 ▲たまねぎ ●赤みそ	14 ●牛乳 ごはん ■米 ハンバーグ・きのこソースかけ ●ハンバーグ ■砂糖 しょうゆ ▲えのきたけ ■片栗粉 みりん マカロニサラダ ■マカロニ ■サラダ油 こしょう ▲にんじん ■卵なしマヨネーズ ▲きゅうり ■フレンチドレッシング ●まぐろ油漬 塩 スコッチブロス ●ベーコン ■大麦 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲セロリ 塩 ▲たまねぎ ▲キャベツ こしょう ■じゃがいも 野菜フイオン	8 ●牛乳 コッペパン 焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ ポテのトマトソース煮 ●豚肉 ▲マッシュルーム ケチャップ ▲おろしにんにく ▲トマト水煮 ウスターソース ▲たまねぎ ■じゃがいも 塩 ▲にんじん ■砂糖 こしょう ▲ピーマン コンソメスープ ●鶏肉 ▲キャベツ 塩 ▲にんじん チキンフイオン こしょう ▲たまねぎ 淡口しょうゆ	9 ●牛乳 ごはん ■米 メヒカリのフライ ●メヒカリフライ ■油 マーボーなす ●豚肉 ▲青ねぎ トウバンジャン ▲おろししょうが ●赤みそ 料理酒 ▲おろしにんにく ■片栗粉 しょうゆ ▲にんじん ■ごま油 塩 ▲なす テンメンジャン 春雨スープ ●鶏肉 ▲えのきたけ 淡口しょうゆ ▲にんじん ■はるさめ 塩 ▲たまねぎ チキンフイオン こしょう ▲チンゲンサイ	10 ●牛乳 わかめごはん ■米 ●わかめごはんの素 鶏肉と白ねぎの焼きとり風 ●鶏肉 ■砂糖 しょうゆ ▲白ねぎ ■片栗粉 料理酒 みそ汁 ▲にんじん ▲ぶなしめじ ●白みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ 削りぶし ■じゃがいも ●赤みそ だし昆布 ▲太もやし
20 敬老の日 	21 ●牛乳 ごはん ■米 メバルの漬け焼き ●メバルの白しょうゆ漬 芋と団子煮 ●牛肉 ■砂糖 しょうゆ ■さといも 削りぶし みりん ■白玉もち 沢煮椀 ●豚肉 ▲みつば 淡口しょうゆ ▲ごぼう 削りぶし みりん ▲にんじん だし昆布 塩 ▲たまねぎ ▲月見ゼリー(ぶどう)	15 ●牛乳 コッペパン 鮭フライ ●さけフライ ■油 濃厚ソース(組1本) ツナポテ ●まぐろ油漬 ■じゃがいも 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう ▲にんじん 淡口しょうゆ レタスとベーコンのスープ煮 ●ベーコン ▲レタス 塩 ▲にんじん 野菜フイオン こしょう ▲たまねぎ 淡口しょうゆ 献立コンテスト レシビ賞 野村中 3年	16 ●牛乳 ごはん ■米 スライスチーズ タコライス ●豚肉 ▲にんじん ケチャップ ▲おろししょうが ▲トマト水煮 塩 ▲おろしにんにく しょうゆ チリパウダー ▲たまねぎ ウスターソース コールスローサラダ ▲キャベツ ■フレンチドレッシング ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ 塩 こしょう もずくのスープ ●焼豚 ▲青ねぎ 淡口しょうゆ ▲にんじん ●もずく 塩 ▲たまねぎ 野菜フイオン こしょう ▲えのきたけ	17 ●牛乳 ごはん ■米 鶏肉と卵のさっぱり煮 ●鶏肉 ▲おろししょうが ■砂糖 ●うすら卵 ▲にんじん しょうゆ ▲おろしにんにく ▲たまねぎ 酢 こんにゃく寒天のサラダ ▲にんじん こんにゃく寒天 ●昆布パウダー ▲小松菜 ■砂糖 酢 ●まぐろ油漬 ■サラダ油 淡口しょうゆ かぼちゃのみそ汁 ▲たまねぎ ▲青ねぎ 削りぶし ▲ぶなしめじ ●赤みそ だし昆布 ▲かぼちゃ
27 ●牛乳 ごはん ■米 ハッシュドビーフ ●牛肉 ■米粉フワフワ ケチャップ ▲おろしにんにく ●昆布パウダー ウスターソース ▲たまねぎ ▲トマトピューレ しょうゆ ▲にんじん 赤ワイン 濃厚ソース ▲マッシュルーム 野菜フイオン こしょう ▲トマト水煮 フライドポテ ■カットポテト ■油 塩 こまつなサラダ ▲キャベツ ▲ホールコーン ●まぐろ油漬 ▲小松菜 ▲たまねぎドレッシング	28 ●牛乳 ごはん ■米 蒸しシュウマイ ●●シュウマイ(豚肉) 豚肉と野菜のしょうが炒め ●豚肉 ▲たまねぎ しょうゆ ▲土しょうが ▲キャベツ みりん ▲にんじん ▲太もやし 料理酒 中華スープ ●鶏肉 ▲チンゲンサイ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲えのきたけ 塩 ▲たまねぎ チキンフイオン こしょう	22 ●牛乳 コッペパン クリームシチュー ●鶏肉 ▲パセリ ■米粉ホワイトル ▲たまねぎ ●牛乳 チキンフイオン ▲にんじん ●粉チーズ 塩 ■じゃがいも ■サラダ油 こしょう 三色ソテー ●フランクフルトソーセージ ■サラダ油 ▲ホールコーン 塩 ▲キャベツ こしょう ナタデココフルーツ ▲みかん(缶) ▲ナタデココ	23 秋分の日 献立コンテスト レシビ賞 桜台中 3年	24 ●牛乳 さつまいもごはん ■米 料理酒 ■さつまいも 塩 自身魚のトマトソース ●ホキ(塩味) ■オリーブオイル 濃厚ソース ▲おろしにんにく ■砂糖 塩 ▲トマト水煮 ケチャップ こしょう 白菜とほうれん草のごま和え ▲はくさい ■白すりごま ●昆布パウダー ▲ほうれん草 ■砂糖 淡口しょうゆ ▲にんじん なめこのみそ汁 ●鶏肉 ▲なめこ ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ 削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ だし昆布 ▲大根
29 ●牛乳 黒糖パン 鶏肉のから揚げ ●●鶏肉(粉付き) ■油 かぼちゃとさつまいもの温サラダ ●ベーコン ■さつまいも こしょう ▲かぼちゃ 塩 白菜スープ ●フランクフルトソーセージ 野菜フイオン ▲にんじん 淡口しょうゆ ▲たまねぎ 塩 ▲はくさい こしょう	30 ●牛乳 キャロットピラフ ■米 ●キャロットピラフの素 ハムステーキ ●ポロニアハム ポテトサラダ ▲ホールコーン ▲にんじん ■じゃがいも 塩 ■卵なしマヨネーズ こしょう ミネストローネ ●牛肉 ▲トマト水煮 淡口しょうゆ ▲にんじん ■オリーブオイル 塩 ▲たまねぎ 野菜フイオン こしょう ▲キャベツ	食器はていねいに あつかってね 		

●●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲●体の調子を整える(3群, 4群) ■●エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索