

2023年度9月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

9月1日は防災の日

もしもの時のために備蓄しよう

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。



今月の **みつば** は大阪府内産を使用します。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆

【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

イラスト出典元：『家庭とつながる！新食育ブック③④』少年写真新聞社刊 等

月	火	水	木	金
<p>4 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>鮭の塩焼き 塩さけ</p> <p>わかめときゅうりの酢の物 わかめ 砂糖 淡口しょうゆ きゅうり 酢</p> <p>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</p>	<p>5 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>夏野菜のカレーライスの具 豚肉 かぼちゃ ケチャップ おろししょうが なす ウスターソース おろしにんにく ピーマン 濃厚ソース たまねぎ 米粉カレールウ しょうゆ にんじん 昆布パウダー 塩 じゃがいも 野菜フイオン こしょう トマト カレー粉</p> <p>コロッケ コロッケ 油</p> <p>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</p>	<p>6 ●牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>焼きソーセージ フランクフルトソーセージ</p> <p>ポテトのトマトソース煮 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</p> <p>レタススープ 鶏肉 えのきだけ 淡口しょうゆ たまねぎ レタス 塩 にんじん チキンフイオン こしょう</p>	<p>7 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>竹輪の磯辺揚げ 竹輪の磯辺揚げ 油</p> <p>豚肉と野菜のしょうが炒め 豚肉 キャベツ 片栗粉 土しょうが 太もやし しょうゆ にんじん 砂糖 みりん たまねぎ</p> <p>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</p>	<p>8 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>鶏肉と卵のさっぱり煮 鶏肉 おろししょうが 砂糖 うずら卵 三度豆 しょうゆ おろしにんにく たまねぎ 酢</p> <p>キャベツのごま和え キャベツ 白すりごま 昆布パウダー にんじん 砂糖 淡口しょうゆ</p> <p>根菜汁 豚肉 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 だし昆布</p>
<p>11 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ハッシュドビーフ 牛肉 米粉ブラウンルーフ 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 塩 マッシュルーム 野菜フイオン こしょう トマト水煮</p> <p>フライドポテト カットポテト 油 塩</p> <p>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</p> <p>たまねぎドレッシング</p>	<p>12 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>献立コンテスト レシビ賞 山直中 3年</p> <p>豚肉のあまから炒め 豚肉 サラダ油 こしょう おろしにんにく 砂糖 料理酒 おろししょうが 片栗粉 みりん なす 塩 しょうゆ ピーマン</p> <p>竹輪ときゅうりの梅和え 焼き竹輪 梅ペースト 昆布パウダー きゅうり 砂糖</p> <p>かぼちゃのみそ汁 厚揚げ 青ねぎ 削りぶし たまねぎ 赤みそ だし昆布 かぼちゃ</p>	<p>13 ●飲むヨーグルト</p> <p>コッペパン</p> <p>鶏肉のポテト衣フライ 鶏むね肉のポテト衣フライ 油</p> <p>中濃ソース</p> <p>ソーセージとキャベツのソテー フランクフルトソーセージ 片栗粉 キャベツ 塩 サラダ油 こしょう</p> <p>ミネストローネ ベーコン トマト水煮 野菜フイオン にんじん 米粉マカロニ(塩) 淡口しょうゆ たまねぎ パセリ 塩 じゃがいも オリーブオイル こしょう</p>	<p>14 ●牛乳</p> <p>ツナピラフ 米 ホールコーン 塩 まぐろ油漬 にんじん 野菜フイオン</p> <p>ホキのカレー風味焼き ホキのカレー風味漬</p> <p>ポテトサラダ ハム きゅうり じゃがいも 塩 卵なしマヨネーズ こしょう</p> <p>ベーコンとレタスのスープ煮 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</p>	<p>15 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>肉団子の甘辛たれかけ 豚肉団子 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん</p> <p>きゅうりの塩昆布和え きゅうり 塩昆布 ごま油</p> <p>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</p>
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19 ●牛乳</p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>ごはん 米</p> <p>カレーのねぎしょうゆかけ カレー(粉付き) 油 白ねぎ 砂糖 おろししょうが しょうゆ</p> <p>高野豆腐の煮物 高野豆腐 砂糖 淡口しょうゆ にんじん 削りぶし 塩 三度豆</p> <p>豚汁 豚肉 キャベツ こんにゃく にんじん 太もやし 赤みそ たまねぎ 青ねぎ 煮干し</p>	<p>20 ●牛乳</p> <p>黒糖パン</p> <p>ハンバーグ・きのこソースかけ ハンバーグ 片栗粉 えのきだけ しょうゆ 砂糖 みりん</p> <p>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</p> <p>スコッチブロス 鶏肉 セロリ 淡口しょうゆ にんじん キャベツ 塩 たまねぎ 野菜フイオン こしょう 大麦</p>	<p>21 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>めばるの漬け焼き めばるの白しょうゆ漬</p> <p>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</p> <p>みそおでん 鶏肉 三度豆 砂糖 にんじん こんにゃく 削りぶし 大根 赤みそ みりん さといも 白みそ しょうゆ 厚揚げ</p>	<p>22 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>ユーリンチー 鶏肉(粉付き) しょうゆ おろしにんにく 油 酢 おろししょうが 砂糖 料理酒 白ねぎ</p> <p>もやしナムル 太もやし 白すりごま 塩 きゅうり ごま油 淡口しょうゆ にんじん</p> <p>中華スープ 焼豚 ぶなしめじ 淡口しょうゆ にんじん にら 塩 たまねぎ 野菜フイオン こしょう はくさい</p>
<p>25 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>スライスチーズ</p> <p>タコライスの具 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</p> <p>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</p> <p>もずくスープ 鶏肉 青ねぎ 淡口しょうゆ にんじん もずく 塩 たまねぎ チキンフイオン こしょう えのきだけ</p>	<p>26 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>焼きししゃも ししゃも</p> <p>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</p> <p>魚そうめんのみそ汁 魚そうめん えのきだけ 赤みそ にんじん 青ねぎ 削りぶし たまねぎ わかめ</p>	<p>27 ●牛乳</p> <p>うずまきパン</p> <p>クリームシチュー 鶏肉 パセリ 米粉ホワイトルーフ 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</p> <p>三色ソテー フランクフルトソーセージ 塩 ホールコーン サラダ油 こしょう キャベツ 片栗粉</p> <p>フルーツミックスゼリー みかん(缶) ダイスゼリー(りんご)</p>	<p>28 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>赤魚の竜田揚げ 赤魚の竜田揚げ 油</p> <p>ひじきの炒め煮 ひじき サラダ油 みりん 油揚げ 砂糖 しょうゆ にんじん 削りぶし</p> <p>沢煮焼 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</p>	<p>29 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>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</p> <p>芋と団子の煮物 牛肉 砂糖 しょうゆ さといも 削りぶし みりん 白玉もち</p> <p>なめこのみそ汁 にんじん なめこ 白みそ たまねぎ 青ねぎ 削りぶし 大根 赤みそ だし昆布</p> <p>月見ゼリー(ぶどう)</p>

●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。

