



# 平成29年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

※やむを得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。  
※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用したものです。

月	火	水	木	金								
<b>4</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【豆腐ハンバーグ・ソースかけ】</b> ●豆腐バーグ(魚) ケチャップ 砂糖 ウスターソース ●白みそ 片栗粉 <b>【ハムとかぼちゃのサラダ】</b> ●ハム サラダ油 こしょう ▲たまねぎ 塩 ▲かぼちゃ <b>【コンソメスープ】</b> ●鶏肉 ●じゃがいも 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ 塩 ▲たまねぎ チキンブイオン こしょう	<b>5</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【鮮の塩焼き】</b> ●塩さけ <b>【ひじきの炒め煮】</b> ●鶏肉 ▲にんじん 砂糖 ●サラダ油 ▲三度豆 みりん ●乾燥ひじき 混合だし 濃口しょうゆ <b>【厚揚げのみそ汁】</b> ●厚揚げ ▲太もやし ▲青ねぎ ▲にんじん ▲なす 混合だし ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ●赤みそ <b>【フローズンヨーグルト】</b>	<b>6</b> ●【牛乳】 <b>【黒糖パン】</b> <b>【ジャーマンポテト】</b> ●ベーコン ▲にんじん 淡口しょうゆ ●サラダ油 ●じゃがいも 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう <b>【いかのフリッター】</b> ●いか(衣付き) 油 中濃ソース <b>【ミネストローネ】</b> ●牛肉 ▲キャベツ 淡口しょうゆ ●オリーブオイル ▲トマト水煮 塩 ▲にんじん チキンブイオン こしょう ▲たまねぎ	<b>7</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【かつおふりかけ】</b> ●かつおふりかけ <b>【豚肉と野菜の生姜煮】</b> ●豚肉 ▲にんじん 混合だし ▲土しょうが ●じゃがいも 砂糖 ●サラダ油 ●丸天 濃口しょうゆ ▲たまねぎ ▲三度豆 <b>【シルバーのごまだれかけ】</b> ●シルバー 濃口しょうゆ みりん ●赤みそ 砂糖 ●白すりごま <b>【梨】</b>	<b>8</b> ●【牛乳】 <b>【ピピンパ】</b> 米 濃口しょうゆ ▲チンゲンサイ ●牛肉 砂糖 コチュジャン ▲にんにく ▲太もやし とうがらし粉 ●サラダ油 ▲にんじん ●刻みのり ▲ぜんまい水煮 <b>【揚げ春巻き】</b> ●野菜春巻き 油 <b>【こんにやくサラダ(ドレッシング和え)】</b> こんにやく寒天 ▲たまねぎ サラダ油 ●ハム 酢 ●昆布パウダー ▲にんじん 淡口しょうゆ ▲きゅうり 砂糖								
<b>11</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【のりの佃煮】</b> <b>【メルルーサの照り焼き】</b> ●メルルーサの照り焼き <b>【高野豆腐の煮物】</b> ●高野豆腐 混合だし 淡口しょうゆ ▲にんじん 砂糖 塩 ▲三度豆 <b>【豚汁】</b> ●豚肉 ▲ごぼう 混合だし ▲にんじん こんにやく ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ	<b>12</b> ●【牛乳】 <b>【カレーライス】</b> 米 ●じゃがいも ケチャップ ●牛肉 チキンブイオン ウスターソース ▲土しょうが ▲りんごピューレ 濃口しょうゆ ▲にんにく 米粉カレー粉 濃厚ソース ●サラダ油 カレー粉 塩 ▲たまねぎ ●昆布パウダー こしょう ▲にんじん <b>【エビフライ】</b> ●えびフライ 油 <b>【キャベツときゅうりのサラダ】</b> ▲キャベツ ▲きゅうり ●ドレッシング(フレンチ)	<b>13</b> ●【牛乳】 <b>【うずまきパン】</b> <b>【鶏肉のハンバーグ・ソース】</b> ●鶏もも肉 ▲土しょうが 料理酒 塩 ▲にんにく ▲りんごピューレ こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 ▲青ねぎ <b>【野菜の洋風煮】</b> ●フランクフルトソーゼン ▲キャベツ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲ホールコン 塩 ▲たまねぎ チキンブイオン こしょう ●じゃがいも <b>【ぶどう】</b>	<b>14</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【豆腐の中華煮】</b> ●豚肉 ▲キャベツ 片栗粉 ▲土しょうが チキンブイオン みりん サラダ油 ●豆腐(鉄強化) 淡口しょうゆ ▲にんじん ●うずら卵 濃口しょうゆ ▲たまねぎ ▲青ねぎ 塩 <b>【メヒカリの唐揚げ】</b> ●メヒカリ(粉付き) 油 <b>【千切大根のピリ辛煮】</b> ▲千切大根 醤油 砂糖 ▲にんじん チキンブイオン トウバンジャン ▲ピーマン 濃口しょうゆ	<b>15</b> ●【牛乳】 <b>【牛丼】</b> 米 糸こんにやく 砂糖 ●牛肉 ▲青ねぎ 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲えのきたけ 料理酒 ▲たまねぎ <b>【キャベツとチンゲンサイのごま和え】</b> ▲キャベツ ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲チンゲンサイ 砂糖 白ごま <b>【かぼちゃのみそ汁】</b> ▲にんじん ▲小松菜 混合だし ▲たまねぎ ▲かぼちゃ ●赤みそ								
<b>18</b> 敬老の日  <table border="1"> <tr> <td>文部科学省 摂取基準</td> <td>今月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>820 774</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32 28.6</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー 全体の25~30 25.8</td> </tr> </table>	文部科学省 摂取基準	今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	820 774	たんぱく質 (グラム)	18~32 28.6	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の25~30 25.8	<b>19</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【小魚の佃煮】</b> <b>【だし巻き卵】</b> ●だし巻き卵 <b>【大和煮】</b> ●牛肉 ▲たけのこ ●切り昆布 ●サラダ油 ●大豆 砂糖 ▲にんじん こんにやく 濃口しょうゆ ▲ごぼう <b>【さつま汁】</b> ●豚肉 ●さつまいも 混合だし ▲にんじん ▲青ねぎ ●赤みそ ▲たまねぎ <b>毎月19日は食育の日</b>	<b>20</b> ●【牛乳】 <b>【コッパン】</b> <b>【いちごジャム】</b> <b>【チキンハムカツ】</b> ●チキンハムカツ サラダ油 中濃ソース <b>【添え野菜】</b> ▲キャベツ ▲にんじん 塩 <b>【コンソメスープ】</b> ●ベーコン ▲ホールコン チキンブイオン ▲にんじん ▲クリームコン 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう ●じゃがいも	<b>21</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【鮮の塩こうじ焼き】</b> ●鮮の塩こうじ漬け <b>【ベーコンと小松菜の炒め物】</b> ●ベーコン ▲にんじん 塩 ●サラダ油 ▲ホールコン こしょう ▲小松菜 <b>【団子汁】</b> ●鶏肉 白玉餅 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ みりん ▲大根 混合だし 塩 ●さといも 	<b>22</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【チンジャオロースー】</b> ●牛肉 ●サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ ▲たまねぎ オイスターソース 料理酒 ▲にんじん 塩 ▲にんにく ▲たけのこ 片栗粉 ▲土しょうが ▲ピーマン <b>【きゅうりのピリ辛漬け】</b> ▲きゅうり 淡口しょうゆ とうがらし粉 ●砂糖 ●ごま油 白ごま 塩 <b>【春雨スープ】</b> ●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 チキンブイオン こしょう ▲チンゲンサイ <b>【りんごゼリー】</b>
文部科学省 摂取基準	今月の平均											
エネルギー (キロカロリー)	820 774											
たんぱく質 (グラム)	18~32 28.6											
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の25~30 25.8											
<b>25</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【鶏肉の衣揚げ】</b> ●クリスピーチキン 油 <b>【きんぴらごぼう】</b> ●牛肉 ▲にんじん 砂糖 ●サラダ油 こんにやく 濃口しょうゆ ▲ごぼう 白ごま みりん <b>【豆腐と油揚げのみそ汁】</b> ●豆腐(鉄強化) ▲たまねぎ 混合だし ●油揚げ ▲青ねぎ ●赤みそ ▲にんじん ●カットわかめ ●白みそ	<b>26</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【味付けのり】</b> <b>【肉じゃが】</b> ●牛肉 ●じゃがいも 砂糖 ●サラダ油 糸こんにやく みりん ▲たまねぎ ▲三度豆 濃口しょうゆ ▲にんじん 混合だし <b>【いかの照り焼き】</b> ●切りいか みりん 片栗粉 ●砂糖 濃口しょうゆ <b>【白菜と小松菜のおひたし】</b> ▲はくさい ●昆布パウダー みりん ▲小松菜 淡口しょうゆ	<b>27</b> ●【牛乳】 <b>【コッパン】</b> <b>【ポークシチュー】</b> ●豚肉 ●じゃがいも ケチャップ ▲にんにく ▲トマト水煮 ウスターソース ●サラダ油 チキンブイオン 濃口しょうゆ ▲たまねぎ 米粉フランクウ こしょう ▲にんじん <b>【ツナとキャベツのソテー】</b> ●まぐろ油漬 ▲にんじん 塩 ▲キャベツ ●サラダ油 こしょう <b>【フルーツミックス】</b> ▲みかん(缶) ▲りんご(缶) ▲黄桃	<b>28</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【マーボー豆腐】</b> ●豚肉 ●豆腐(鉄強化) 料理酒 ▲土しょうが ▲青ねぎ 濃口しょうゆ ▲にんにく ●赤みそ 塩 ●ごま油 テンメンジャン 片栗粉 チキンブイオン トウバンジャン <b>【揚げシュウマイ】</b> ●シュウマイ(魚) 油 <b>【卵スープ】</b> ●鶏肉 ▲チンゲンサイ 淡口しょうゆ ▲にんじん チキンブイオン 塩 ▲たまねぎ 片栗粉 こしょう ▲ぶなしめじ ●卵	<b>29</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【焼きししやも】</b> ●ししやも <b>【牛肉の野菜炒め】</b> ●牛肉 ▲キャベツ 濃口しょうゆ ▲にんにく ▲太もやし 砂糖 ●サラダ油 ▲ピーマン 塩 ▲にんじん ▲りんごピューレ こしょう ▲たまねぎ <b>【冬瓜ともずくのみそ汁】</b> ▲とうがん ▲えのきたけ 混合だし ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●赤みそ ●もずく								

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/highschoolmeal-menu.html>

●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)

2学期が始まりました。

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったことが、原因かもしれません。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

また、1日3回の食事は、主食・主菜・副菜+果物・乳製品を揃えて、バランスのよい食事を心がけ、運動中は、こまめに水分補給をするなど、体調管理に十分気をつけて、残暑をのりきりましょう。

◇年間目標◇  
感謝の気持ちで、協力して  
楽しい給食時間にしよう

◇月間目標◇  
成長期の食事を知ろう  
自分に必要な食事を知ろう

