

令和4年9月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標

みんなで協力しよう

★机の上をきれいにし、当番以外の人は座って待ちましよう。



★食缶は協力して運びましよう。



★後片付けは、人が交わらないように一方通行で行いましよう。

沖縄県郷土料理

13日(火)

郷



ベビー紅芋コッペ
紅芋の栽培は、中国から苗を持ち帰ったことが、始まりだといわれています。紅芋は、台風や干ばつに強く、沖縄の風土にあうので、さかんに栽培されるようになりました。

沖縄そば
豚骨やかつお節でとったスープと小麦粉で作った麺に、さまざまな具をトッピングした料理です。

ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは、沖縄の方言で、「ごちゃまぜ」という意味です。ゴーヤ、豆腐など、いろいろな食材を炒めた沖縄の家庭料理です。

月	火	水	木	金
5 こめこのチキンカレー こめ 70 黄 とりにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 トマトピューレ 2 黄 とんこつ 2 黄 こめこのカレールウ 8 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 0.7 黄 カレーこ 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 0.02 黄 ローリエ 牛乳 1本 赤 ウインナー オールボーウインナー 2本 赤 小学生 3本 赤 ケチャップ 3 黄 ウスターソース 0.5 黄 のうこうソース 0.5 黄 とんこつ 4 黄 コーンソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 グリーンピース 3 緑 しお 0.13 黄 こしょう 0.01 黄 エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 22.9 しじょう g 22.2	6 アップルコッペ こめ 65 黄 オニオンスープ ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 ソテッドオニオン 10 緑 ホールコーン 5 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 1 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ 牛乳 1本 赤 こめこのささみフライ こめこのささみフライ 1こ 黄 あぶら 3 黄 えだまめ さやつきえだまめ 25 緑 ゆでしお アセロラゼリー 1こ 黄 616 28.7 18.3	7 スマイル献立 こめ 65 黄 ごはん とりにく 30 赤 じゃがいも 35 黄 くすきり 3 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 しほねぎ 10 黄 けすりぶし 2.2 黄 しょうゆ 2 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1.2 黄 牛乳 1本 赤 にくだんごのあまずあん チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 緑 けすりぶし 1 黄 す 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 0.15 黄 でんぶん 0.15 黄 チンゲンサイのごまあえ しろこま 0.5 黄 キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 けすりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 579 26.3 15.8	8 ひじきのたきこみごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 赤 とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ひじき 1 赤 にんじん 10 緑 ぶなしめじ 10 緑 けすりぶし 3.2 黄 しょうゆ 4.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 しお 0.2 黄 さとう 0.1 黄 牛乳 1本 赤 ちくわのいそべあげ ちくわ 2きれ 赤 小学生 3きれ 赤 とんこつ 0.7 黄 こめこ 0.1 黄 あおさこ 0.1 黄 しお 3 黄 あぶら 3 黄 はくさいのにびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 20 緑 こまつな 15 緑 にんじん 5 緑 けすりぶし 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 さけ、みりん、さとう ヨーグルト <中学生のみ> 1こ 赤 573 25.3 17.8	9 重陽の節句・お月見献立 こめ 65 黄 ごはん つきみじる カットとうふ 20 赤 ささみ 10 赤 ささいち 5 黄 にんじん 10 黄 あおねぎ 5 黄 しいたけ 3.2 黄 けすりぶし 0.5 黄 だしこんぶ 3.5 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 0.5 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.3 黄 牛乳 1本 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 黄 きくのはなのおひたし はくさい 20 緑 おおさかしらな 10 緑 きくのはな 0.3 緑 けすりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.3 黄 おおかみたらしだんご 1こ 黄 582 26.9 18.8
10 こめこのチキンカレー こめ 70 黄 とりにく 15 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 トマトピューレ 2 黄 とんこつ 2 黄 こめこのカレールウ 8 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 0.7 黄 カレーこ 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 しょうゆ 0.02 黄 ローリエ 牛乳 1本 赤 ウインナー オールボーウインナー 2本 赤 小学生 3本 赤 ケチャップ 3 黄 ウスターソース 0.5 黄 のうこうソース 0.5 黄 とんこつ 4 黄 コーンソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 グリーンピース 3 緑 しお 0.13 黄 こしょう 0.01 黄 エネルギー kcal 633 たんぱく質 g 22.9 しじょう g 22.2	11 アップルコッペ こめ 65 黄 オニオンスープ ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 ソテッドオニオン 10 緑 ホールコーン 5 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 1 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ 牛乳 1本 赤 こめこのささみフライ こめこのささみフライ 1こ 黄 あぶら 3 黄 えだまめ さやつきえだまめ 25 緑 ゆでしお アセロラゼリー 1こ 黄 616 28.7 18.3	12 スマイル献立 こめ 65 黄 ごはん とりにく 30 赤 じゃがいも 35 黄 くすきり 3 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 しほねぎ 10 黄 けすりぶし 2.2 黄 しょうゆ 2 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1.2 黄 牛乳 1本 赤 にくだんごのあまずあん チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 緑 けすりぶし 1 黄 す 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 0.15 黄 でんぶん 0.15 黄 チンゲンサイのごまあえ しろこま 0.5 黄 キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 けすりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 579 26.3 15.8	13 ちくわのいそべあげ こめ 45 黄 もちこめ 25 赤 とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ひじき 1 赤 にんじん 10 緑 ぶなしめじ 10 緑 けすりぶし 3.2 黄 しょうゆ 4.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 しお 0.2 黄 さとう 0.1 黄 牛乳 1本 赤 ちくわのいそべあげ ちくわ 2きれ 赤 小学生 3きれ 赤 とんこつ 0.7 黄 こめこ 0.1 黄 あおさこ 0.1 黄 しお 3 黄 あぶら 3 黄 はくさいのにびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 20 緑 こまつな 15 緑 にんじん 5 緑 けすりぶし 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 さけ、みりん、さとう ヨーグルト <中学生のみ> 1こ 赤 573 25.3 17.8	14 重陽の節句 こめ 65 黄 ごはん つきみじる カットとうふ 20 赤 ささみ 10 赤 ささいち 5 黄 にんじん 10 黄 あおねぎ 5 黄 しいたけ 3.2 黄 けすりぶし 0.5 黄 だしこんぶ 3.5 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 0.5 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.3 黄 牛乳 1本 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 黄 きくのはなのおひたし はくさい 20 緑 おおさかしらな 10 緑 きくのはな 0.3 緑 けすりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.3 黄 おおかみたらしだんご 1こ 黄 582 26.9 18.8
15 わかめスープ ぶたにく 15 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 黄 チンゲンサイ 10 黄 にんじん 10 黄 しょうが 0.03 黄 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 さけ 0.7 黄 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 1本 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 黄 でんぶん 7 黄 こめこ 4 黄 チンジャオロースー ぎゅうにく 10 赤 たけのこ 20 赤 あかピーマン 8 赤 ピーマン 8 赤 しょうゆ、さけ 8 赤 さとう、ごまあぶら 8 赤 でんぶん、しお 8 赤 こしょう、トウモロコシ 573 26.6 18.2	16 ゴーヤチャンプルー こめ 65 黄 オニオンスープ ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 ソテッドオニオン 10 緑 ホールコーン 5 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 1 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ 牛乳 1本 赤 こめこのささみフライ こめこのささみフライ 1こ 黄 あぶら 3 黄 えだまめ さやつきえだまめ 25 緑 ゆでしお アセロラゼリー 1こ 黄 616 28.7 18.3	17 きりぼしだいこん こめ 65 黄 ごはん とりにく 30 赤 じゃがいも 35 黄 くすきり 3 黄 たまねぎ 30 黄 にんじん 20 黄 しほねぎ 10 黄 けすりぶし 2.2 黄 しょうゆ 2 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1.2 黄 牛乳 1本 赤 にくだんごのあまずあん チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 緑 けすりぶし 1 黄 す 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 0.15 黄 でんぶん 0.15 黄 チンゲンサイのごまあえ しろこま 0.5 黄 キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 けすりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお 579 26.3 15.8	18 ちくわのいそべあげ こめ 45 黄 もちこめ 25 赤 とりにく 20 赤 あぶらあげ 5 赤 ひじき 1 赤 にんじん 10 緑 ぶなしめじ 10 緑 けすりぶし 3.2 黄 しょうゆ 4.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 しお 0.2 黄 さとう 0.1 黄 牛乳 1本 赤 ちくわのいそべあげ ちくわ 2きれ 赤 小学生 3きれ 赤 とんこつ 0.7 黄 こめこ 0.1 黄 あおさこ 0.1 黄 しお 3 黄 あぶら 3 黄 はくさいのにびたし ぶたにく 15 赤 はくさい 20 緑 こまつな 15 緑 にんじん 5 緑 けすりぶし 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 さけ、みりん、さとう ヨーグルト <中学生のみ> 1こ 赤 573 25.3 17.8	19 重陽の節句 こめ 65 黄 ごはん つきみじる カットとうふ 20 赤 ささみ 10 赤 ささいち 5 黄 にんじん 10 黄 あおねぎ 5 黄 しいたけ 3.2 黄 けすりぶし 0.5 黄 だしこんぶ 3.5 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 0.5 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.3 黄 牛乳 1本 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 黄 きくのはなのおひたし はくさい 20 緑 おおさかしらな 10 緑 きくのはな 0.3 緑 けすりぶし 1.8 黄 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.3 黄 おおかみたらしだんご 1こ 黄 582 26.9 18.8
20 チンジャオロースー ぶたにく 15 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 黄 チンゲンサイ 10 黄 にんじん 10 黄 しょうが 0.03 黄 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 さけ 0.7 黄 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 1本 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 黄 でんぶん 7 黄 こめこ 4 黄 チンジャオロースー ぎゅうにく 10 赤 たけのこ 20 赤 あかピーマン 8 赤 ピーマン 8 赤 しょうゆ、さけ 8 赤 さとう、ごまあぶら 8 赤 でんぶん、しお 8 赤 こしょう、トウモロコシ 573 26.6 18.2	21 ゴーヤチャンプルー こめ 65 黄 オニオンスープ ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 ソテッドオニオン 10 緑 ホールコーン 5 緑 とんこつ 3 黄 しょうゆ 3.5 黄 ワイン 1 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ 牛乳 1本 赤 こめこのささみフライ こめこのささみフライ 1こ 黄 あぶら 3 黄 えだまめ さやつきえだまめ 25 緑</			

ブックメニュー
10月の秋の読書週間に合わせて、今月から11月の3ヶ月に渡り、本に登場した献立を給食に採り入れる、「ブックメニュー」を実施します。ぜひ、本を手に取り、どんな料理が出るか想像してみてくださいね。

14日 放課後の厨房男子
怪我で陸上部を退部したことから万年廃部の危機にある「包丁部」に強引に勧誘された、主人公の大地。新入生を歓迎するときに出した「末那高伝統の豚汁」が給食に登場します。しょうがをきかせた、いつもとは一味違う豚汁をお楽しみに！

30日 おとうふ2ちょう
お母さんにおとうふを買いに行くおつかいを頼まれたケンちゃんは、早く遊びに行きたくて、途中で小さなウソをついてしまいます。それが前代未聞の「とうふ事件」になる大家族の笑えるお話です。絵本に登場するたくさんのとうふ料理の中から、給食では「ケンちゃんちのマーボーどうふ」を作ります。

9月の行事食
お月見(十五夜)
9月9日(金)
・ごはん
・お月見汁
・さばの塩焼き
・お月見団子
・大福みたらし団子
・牛乳
お月見とは、一年で一番月が美しい十五夜を楽しみ、秋の収穫をお祝いする行事です。昔の人は、里芋や団子を月に見立ててお供えしていました。給食では、里芋が入っているお月見汁や、お月見団子に見立てた大福みたらし団子が登場します。

月	火	水	木	金
19 敬老の日 	20 牛乳 とうもろこしコッペ ジュリアンスープ かしわらのぶどうゼリー かしびよん エネルギー	21 牛乳 ハッシュドポークライス ツナオムレツ ごぼうサラダ エネルギー	22 牛乳 きのこのたきこみごはん メバルのからあげ にくだんごのびたし ももゼリー エネルギー	23 牛乳 秋分の日 
	24 牛乳 キャベツのミンチカツ かしわらのぶどうゼリー かしわらのぶどう エネルギー	25 牛乳 ハッシュドポークライス ごぼうサラダ ごぼうサラダ エネルギー	26 牛乳 メバルのからあげ きのこのたきこみごはん きのこのたきこみごはん エネルギー	
	27 牛乳 カレースープ ハンバーグ ハンバーグ エネルギー	28 牛乳 ぶたじゃが さわらのゆうあんやき さわらのゆうあんやき エネルギー	29 牛乳 れんこんのはさみあげ フルーツミックス フルーツミックス エネルギー	30 牛乳 あげぎょうざ もやしのナムル もやしのナムル エネルギー
	31 牛乳 ハンバーグ ハンバーグ ハンバーグ エネルギー	1 牛乳 さわらのゆうあんやき さわらのゆうあんやき さわらのゆうあんやき エネルギー	2 牛乳 れんこんのはさみあげ れんこんのはさみあげ れんこんのはさみあげ エネルギー	3 牛乳 あげぎょうざ あげぎょうざ あげぎょうざ エネルギー

げんき

元気のみなもと

あさ

朝ごはんを食べよう！

あさ

朝ごはんを食べることによって、エネルギーが補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸が刺激され、排便を促します。

あさ

朝ごはんは、1日を元気に活動するためには欠かせないものです。朝ごはんを食べて気持ちよく1日をスタートしましょう！

あさ

朝ごはんを食べることによって、エネルギーが補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸が刺激され、排便を促します。

あさ

朝ごはんは、1日を元気に活動するためには欠かせないものです。朝ごはんを食べて気持ちよく1日をスタートしましょう！

あさ

朝ごはんを食べることによって、エネルギーが補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸が刺激され、排便を促します。

あさ

朝ごはんは、1日を元気に活動するためには欠かせないものです。朝ごはんを食べて気持ちよく1日をスタートしましょう！

赤

からだをつくる

(たんぱく質・カルシウム・鉄など)

肉・たまご・さかな・きめ・かい
肉・卵・魚・豆・海そう

黄

熱や力のもとになる

(たんぱく質・炭水化物・脂質・糖質など)

こく類・いも・あぶら・さとう

緑

からだの調子をととのえる

(食物せんい・ビタミン類など)

やさしい・くだもの・きのこ

栄 養 三 色

えい よう さん しよく

平均栄養量

へい ぎん せい いう りよう

区分		栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビ タ ミ ン				食物せんい
										A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校	9月の平均	kcal	593	25.1g (16.9%)	19.5g (29.6%)	(g) 2.2	mg 361	mg 94	mg 3.1	μgRAE 227	mg 0.6	mg 0.5	mg 23	g 4.2
	学校給食摂取基準		650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	9月の平均		769	31.4g (16.3%)	23.2g (27.2%)	2.7	413	116	4.2	272	0.8	0.6	32	5.7
	学校給食摂取基準		830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。