

令和5年9月分

学校給食予定献立表

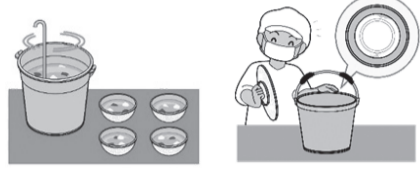
給食目標 みんなで協力しよう



給食当番はもちろん、それ以外の人も
みんなで協力して給食時間を過ごしま
しょう。



食卓は協力して
運びましょう。



多すぎたり少なすぎたりしないよう
に盛り付け、みんなで一口でも多く
食べることで空っぽになります！



机の上をきれいにし、
座って待ちましょう。



クラスの片づけのルールを守って、時間
内に片づけられるようにしましょう。

郷土料理 沖縄県 13日(水) 郷

●**イナムドゥチ**・・・沖縄ではイナはイノシシ、ムドゥチはもどきという意
味で、昔はイノシシの肉を使っていましたが、手に入りにくいのででは豚肉を
使って作られます。祝いの席で出される代表的な料理の一つです。甘めの白みそ
を使った具だくさんの汁物です。

●**紫芋コロッケ**・・・沖縄では紫芋が生産されています。さつまいもの一種で、
この紫色は加熱しても消えずに残ります。ブルーベリーと同じアントシアニン
という、目の健康によい栄養が含まれています。

●**タコライス**・・・1984年に沖縄の金武町で誕生しました。メキシコ料理のタコス
の具をご飯にのせた料理です。チリパウダーを使用しているため、少しピリ辛で
食欲増進になります。暑い季節にぴったりですね。お楽しみに！

給食センターのホームページもご覧ください

右のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。
ぜひ、チェックしてみてくださいね。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

月	火	水	木	金
4 こめこのポークカレー こめ 70 黄 ぶたにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 20 赤 とんこつ 20 黄 こめこのカレー 20 黄 ケチャップ 4 黄 ウスターソース 4 黄 ワイン 2 黄 しお 0.2 カレーこ 0.1 こしょう 0.02 しょうゆ 0.02 ローリエ 牛乳 1本 赤 おさかなナゲット おさかなナゲット 20 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 イタリアンサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 8 緑 にんじん 3 緑 ゆでしお 3 組1本 黄	5 こくとうコッペ 1こ 黄 ポトフ ウィナー 20 赤 ジャがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 0.5 ワイン 0.05 しお 0.02 こしょう 0.2 セロリ ローリエ	6 ごはん こめ 65 黄 あつあげのもの カットあつあげ 50 赤 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 15 赤 しょうが 10 赤 だいこん 0.2 赤 けずりぶし 2.5 赤 しょうゆ 2 赤 でんぶ 2 赤 さとう 2 赤 みりん 1 赤 さけ 0.7 赤	7 コッペパン 1こ 黄 かぼちゃのスープ ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 かぼちゃ 10 赤 かぼちゃペースト 8 赤 とんこつ 3 赤 ぎゅうにゅう 15 赤 チーズ 2 赤 ばいせんこむぎこ 2 赤 パター 2 赤 ポタージュルク 1 赤 ワイン 1 赤 しお 0.5 こしょう 0.03 ローリエ	8 ごはん こめ 65 黄 けんちんじる カットとうふ 25 赤 とうふ 15 赤 あぶらあげ 5 赤 こぼろ 5 赤 つきこんにやく 5 赤 にんじん 5 赤 あおなづき 3 赤 けずりぶし 3.2 しょうゆ 3.5 みりん 1.2 さけ 0.7 す 0.5 しお 0.2 ゆでしお
おさかなナゲット 初登場の献立です。“エソ”という白身魚のすり身を使って作られたナゲットを焼いています。周りに米粉で作られた衣が付いているので、カリッとした食感です。	ポトフ おおきな具がゴロゴロと入った洋風の煮物です。メークインという種類の煮くすれにくいじゃがいもを使って、1つ1つ丁寧に包丁で切っています。	えだまめ たんぱく質やビタミンがたっぷり入っており、暑い季節を元気に乗り切るために役立つ食材です。ゆで加減や塩加減に気を付けて調理しています。	ベーコンポテトのバジルソース 藤井寺市で栽培されたバジルとにんにくを使って作られたバジルソース（給食用に特別にカシューナッツを抜いてもらっています）を、フライドポテトとベーコンに混ぜて焼きました。	重陽の節句 五節句の1つで、別名「菊の節句」ともいわれています。みなさんの健康を願って、おひたしに菊の花を入れています。
9 ごはん こめ 65 黄 ぶたすき カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 15 赤 いたこんにやく 20 赤 はくさい 20 赤 にんじん 15 赤 しいたけ 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 6 赤 さとう 2.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 ゆでしお	10 アップルコッペ 1こ 黄 やさいたっぷりスープ ベーコン 10 赤 キャベツ 25 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 しお 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ	11 ごはん こめ 70 黄 イナムドゥチ ぶたにく 20 赤 さつまいも 5 赤 あぶらあげ 8 赤 だいこん 10 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおなづき 0.03 赤 しょうが 3 赤 とんこつ 3 赤 けずりぶし 10 赤 しるみそ 10 赤 あかみそ 2 赤 さけ 1 赤 しょうゆ 1 赤 ゆでしお	12 きのこごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 あぶらあげ 8 黄 にんじん 10 黄 ぶなしめじ 10 黄 まいたけ 5 黄 ほししいたけ 3.2 黄 けずりぶし 4.5 黄 しょうゆ 1.2 黄 みりん 0.5 黄 さとう 0.3 黄 しお 0.2 黄	13 マーボーどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 とうふ 80 赤 ぶたにく 10 赤 たけのこ 5 赤 あおなづき 3 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しよが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶ 3.5 赤 あかみそ 3 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 0.5 赤 ごまあぶら 0.5 赤 さけ 1 赤 しょうゆ 1.8 赤 しょうゆ 0.3 赤 しょうゆ 0.3 赤 しょうゆ 0.3 赤
磯辺揚げ いそべ揚げとは“のり”を衣に使った揚げ物のことです。“のり”が磯(岩の多い海岸の波打ち際)でとれることからこの名前が付きました。	アップルコッペ とても人気のあるパンです。さいの目切りにしたりんごをさとう漬けにし乾燥させた物をパンに練り込んで焼いてもらっています。	タコライス 大豆ミート（大豆を肉の食感に似せて加工したもの）と豚肉、玉ねぎを使って、トマト風味に仕上げています。ごはんに入れて食べましょう。	きのこごはん 秋に旬をむかえるきのこには、ビタミンDやビタミンB群、無機質がたっぷり含まれています。秋の味覚を味わって食べましょう。	もやしのナムル あまり酸っぱくなり過ぎないように工夫した、給食センター特製のたれで味付けしています。

月
火
水
木
金

18 敬老の日



敬老の日
けいろう

19 コッペパン

1こ 黄

こめこのホワイトスープ

ベーコン	10	赤黄
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	35	緑
にんじん	20	緑
とんこつ	3	黄
こめこのホワイトスープ	7	黄
ワイン	1	黄
しお	0.02	黄
こしょう	0.01	黄
ローリエ		

オムレツ

ブレンオムレツ	1こ	赤
ケチャップ	4	赤
ウスターソース	1	赤
のうこうソース	1	赤
さとう	0.5	黄
でんぶん	0.2	黄

サウザンサラダ

きゅうり	20	緑
ホールコーン	5	緑
にんじん	3	緑
ゆでしお		
トウモロコシ	1	黄
ドラッシング		

エネルギー kcal 597 たんぱく質 g 20.9 しじょう g 18.3

20 ヘルシお献立

20日(水)

わかめとごまのスープ



ごまのホワイトスープ

ごめこ

米粉のホワイトスープ

小麦粉や乳製品を使わずに作ったスープです。短期切りのベーコンと、食べやすい大きさに角切りにした野菜が入っています。

エネルギー kcal 588 たんぱく質 g 26.6 しじょう g 20.7

21 どうもろこしコッペ

1こ 黄

ジュリアンスープ

ベーコン	5	赤黄
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
とんこつ	3	黄
しょうゆ	3.5	黄
ワイン	0.5	黄
しお	0.3	黄
こしょう	0.03	黄
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

いかメンチカツ

いかメンチカツ	1こ	赤黄
あぶら	3	黄

こめこのマカロニサラダ

こめこのマカロニ	3	黄
キャベツ	20	緑
にんじん	3	緑
す	1	黄
さとう、ゆでしお		
トウモロコシ	1	黄
ドラッシング		

エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 18.9 しじょう g 22.8

22 おおむぎいりごはん

1本 赤

とりのぼろフライ

はくさいのゆずあえ

ごぼうの風味や食感を感じることができるフライです。ごぼうには、食物せんいがたっぷり入っており、腸をきれいにする働きがあります。

エネルギー kcal 560 たんぱく質 g 21.9 しじょう g 18.1

23 スマイル献立

ごはん

こめ 65 黄

ぶたじゃが

ぶたじゃが	40	赤黄
じゃがいも	25	赤黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
つきこんにやく	15	緑
けずりぶし	2.2	黄
しょうゆ	6	黄
さとう	2.5	黄
さけ	1.2	黄
みりん	1.2	黄
ゆでしお		

とりのぼろフライ

とりにく	45	赤
しょうねぎ	3	赤
にんにく	0.05	赤
でんぶん	7.2	黄
こめこ	4	黄
さけ	2	黄
しお、こまあぶら		
こしょう、あぶら		

きゅうりのすのもの

わかめ	0.5	赤
きゅうり	20	緑
にんじん	3	緑
けずりぶし		
す、さとう		
しょうゆ、ゆでしお		

エネルギー kcal 659 たんぱく質 g 27.9 しじょう g 22.9

24 コッペパン

1こ 黄

ポークシチュー

ぶたじゃが	15	赤黄
じゃがいも	30	赤黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
とんこつ	3	黄
こめこのハヤシルウ	2	黄
ケチャップ	6	赤
ウスターソース	3	赤
のうこうソース	3	赤
しお	0.7	黄
こしょう	0.2	黄
ローリエ	0.2	緑

かしわらのぶどうゼリー

かしわらのぶどうゼリー 30 黄緑

エネルギー kcal 576 たんぱく質 g 24.0 しじょう g 20.4

25 ヘルシお献立

20日(水)

わかめとごまのスープ

ごめこ

米粉のホワイトスープ

小麦粉や乳製品を使わずに作ったスープです。短期切りのベーコンと、食べやすい大きさに角切りにした野菜が入っています。

エネルギー kcal 588 たんぱく質 g 26.6 しじょう g 20.7

26 コッペパン

1こ 黄

フランクフルト

チキンフランクフルト	1本	赤
のうこうソース	1.5	赤
ウスターソース	1	赤
さとう	0.5	黄
でんぶん	0.15	黄

かしわらのぶどうゼリー

かしわらのぶどうゼリー 30 黄緑

エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 21.6 しじょう g 23.5

27 ちゅうかどんぶり

1本 赤

はるまき

はるまき	1本	赤黄
小学生	1本	赤黄
中学生	2本	赤黄
あぶら	3	黄

ちゅうかあえ

わかめ	0.5	赤
きゅうり	15	緑
サラダこんにやく	10	緑
しょうゆ	2	黄
す	1.5	黄
さとう	1.2	黄
こまあぶら	0.3	黄
ゆでしお		

エネルギー kcal 612 たんぱく質 g 24.2 しじょう g 23.7

28 ひじきのたきこみごはん

1本 赤

キャベツのミンチカツ

キャベツのミンチカツ	1こ	赤黄
あぶら	3	黄

こまつなのびたし

ぶたじゃが	10	赤
はくさい	20	緑
こまつな	10	緑
にんじん	5	緑
けずりぶし	3	黄
しょうゆ	0.5	黄
みりん	0.7	黄
さけ	0.5	黄
さとう	0.5	黄

エネルギー kcal 612 たんぱく質 g 24.2 しじょう g 23.7

29 お月見献立

ごはん

こめ 65 黄

つきみじり

とうふ	20	赤
ささみ	10	赤
ささいも	10	黄
にんじん	5	黄
しいたけ	3	緑
あおねぎ	5	緑
けずりぶし	3	黄
だしこんにやく	0.5	黄
しょうゆ	3.5	黄
みりん	1.2	黄
さけ	0.5	黄
しお	0.3	黄

さばのしおやき

さば	1きれ	赤
しお	0.2	赤

みたらしだんご

しらたまだんご	30	黄
だしこんにやく	4.5	黄
さとう	2	黄
しょうゆ	0.8	黄
ゆでしお		

エネルギー kcal 584 たんぱく質 g 26.6 しじょう g 18.7

地産地消のいいとどろ

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

給食で使用する地場産物

ぶどう

柏原のぶどうは「河内ぶどう」あるいは「堅下ぶどう」とも呼ばれており、約300年前から栽培されてきました。柏原市で一番多く栽培されているデラウェアは甘くておいしいですね。

若ごぼう

柏原市や八尾市で多く栽培されています。葉・茎・根のすべてを食べることができます。シャキシャキとした歯ざわりと特有の香りが特徴で、2月から3月にかけて収穫されるので、「春を告げる野菜」ともいわれています。

お米

藤井寺市や柏原市で栽培されている「ヒノヒカリ」を今年度も使用する予定です。

小松菜

柏原市で栽培されています。使用する時は献立表の「柏」マークでお知らせします。

バジルソース

藤井寺市で栽培されたバジルとにんにくを使って作られています。大阪産に認定されています。

ふじ 藤れんこん

藤井寺市小山で栽培されています。「子どもから大人まで安心して味わって食べて欲しい」という想いで、土作りからこだわって栽培されたれんこんです。シャキッとモチツとした食感が特徴です。

栄養三色

赤 からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる (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)
やさい・くだもの・きのこ

区分	栄養素	エネルギー							ビタミン				食物せんい
		エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校 学年	9月の平均	594	23.5g (15.8%)	19.1g (28.9%)	1.8	369	81	3	226	0.6	0.5	18	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	760	29.0g (15.2%)	23.8g (28.1%)	2.4	409	100	4.1	269	0.8	0.6	22	5.6
	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。