

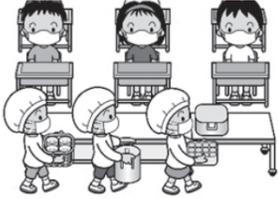
令和6年9月分

学校給食予定献立表

給食目標 みんなで協力しよう

当番の人に協力して、早く準備や後片付けができるようにしましょう。また、どうすればスムーズに配膳できるか考えてみましょう。

●机の上をきれいにし、座って待ちましょう。



●食卓は協力して運びましょう。



●後片付けは、人が交わらないように行いましょう。



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。



世界の料理

【インド】 11日 (水)



インドの国旗

インド料理は、様々なスパイスやハーブを使った料理が特徴です。

キーマカレー

細切り肉やひき肉で作ったカレーという意味です。給食では、大豆を肉のような食感に加工した「大豆ミート」も合わせて使って作ります。

タンドリーチキン

スパイスで下味をつけた鶏肉を、「タンドール」という土釜で焼くことから、この名前が付けました。

チャナサラダ

「チャナ」はひよこ豆のことで、インドでよく食べられるサラダです。

火	水	木	金
3 コッパン オニオンスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 ソードオニオン 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 エネルギー kcal 560 たんぱく質 g 22.0 しぼう g 20.6	4 ごはん こめ 70 黄 ぐだくさんみそしる ぶたにく 10 赤 じゃがいも 25 赤 たまねぎ 20 赤 あおねぎ 5 赤 つきこんにやく 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 ゆでしお 0.5 赤 キャベツつねのピリからあん キャベツつね 1 赤 けずりぶし 1.7 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 黄 でんぷん 0.2 黄 テンメンジャン 0.2 黄 チリパウダー 0.01 黄 こぎつねごはん あぶらあげ 10 赤 にんじん 5 赤 ほししいたけ 0.3 赤 けずりぶし 1 赤 さとう 2 黄 しょうゆ、さけ、みりん 2 黄 エネルギー kcal 592 たんぱく質 g 23.1 しぼう g 19.5	5 スマイル献立 カラフルピラフ こめ 50 黄 もちこめ 20 黄 ウィンナー 10 黄 たまねぎ 10 黄 ホールコーン 5 黄 あかピーマン 3 黄 ビーマン 3 黄 にんにく 0.03 黄 とんこつ 3 黄 しょうゆ 2 黄 しお 0.6 黄 オリブあぶら 0.5 黄 ワイン 0.5 黄 ターメリック 0.3 黄 こしょう 0.03 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 チキンボールのケチャップソース チキンボール 50 赤 たまねぎ 3 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 でんぷん 0.2 黄 イタリアンサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 トマトスライス 1 緑 トマトドレッシング 組1本 黄 エネルギー kcal 584 たんぱく質 g 20.7 しぼう g 22.2	6 マーボーどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 れいとうとうふ 80 赤 あおねぎ 10 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぷん 3.5 赤 あかみそ 3 赤 さとう 1 赤 テンメンジャン 1 赤 こまあぶら 0.5 黄 さけ、しお 0.5 黄 チリパウダー、こしょう 0.5 黄 いかナゲット いかナゲット 2 赤 小学生 2 赤 中学生 3 赤 あぶら 3 黄 こんにやくサラダ わかめ 0.5 赤 きゅうり 15 赤 サラダこんにやく 10 赤 ゆでしお 1 赤 トマトドレッシング 組1本 黄 エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 25.1 しぼう g 18.3

3 コッパン

のりしおポテト

4 ごはん

こぎつねごはん

5 スマイル献立

スマイル献立

6 マーボーどんぶり

いかナゲット

きつねの好物だといわれている油揚げをきざんで使っている「こぎつねごはん」という献立名にしました。甘辛く煮たこぎつねごはんの具を、ごはんに入れて食べてください。

月

9 重陽の節句献立 ごはん こめ 65 黄 ささみのすましじる とうふ 20 赤 ささみ 15 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 みつば 3 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 しお 0.3 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごビュレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぷん 0.8 黄 にんじん 4.5 黄 しょうゆ 3 黄 さとう、あぶら 3 黄 きくのはなのおひたし はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 きくのはな 0.3 緑 けずりぶし 4 緑 しょうゆ 1.5 緑 でんぷん 0.02 緑 さとう 2 黄 みりん 1 黄 さけ 0.7 黄 エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 28.9 しぼう g 21.6	10 どうもろこしコッパ 1 黄 まぐるカツ まぐるカツ 1 赤 あぶら 3 黄 ジュリアンスープ ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 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 ワイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 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 赤 にんじん 3 赤 す 1 赤 さとう 0.3 黄 ゆでしお 0.3 黄 トマトドレッシング 組1本 黄 エネルギー kcal 570 たんぱく質 g 20.8 しぼう g 22.1	11 世界の料理 インド キーマカレー こめ 70 黄 だいずミート 15 赤 じゃがいも 10 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 30 赤 トマトビュレ 20 赤 とんこつ 2 赤 こめこのカレーウ 2 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 4 赤 のうこうソース 0.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 カレールー 0.1 赤 こしょう 0.02 赤 タンドリーチキン とりにく 45 赤 しょうが 0.1 赤 にんにく 0.05 赤 ワイン 1 赤 カレールー 0.3 赤 しお 0.3 赤 パプリカ 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 チャナサラダ ひよこめ 10 赤 キャベツ 3 赤 きゅうり 10 赤 にんじん 10 赤 ゆでしお 3 赤 トマトドレッシング 組1本 黄 エネルギー kcal 627 たんぱく質 g 28.1 しぼう g 21.2	12 コッパン 1 黄 がぼちゃのシチュー ぶたにく 20 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 かぼちゃ 10 赤 がぼちゃペースト 3 赤 とんこつ 10 赤 ぎゅうりゅう 15 赤 チーズ 2 赤 はいせんでんぷん 2 赤 バター 1 赤 ポータージュルウ 2 赤 ワイン 1 赤 しお 0.6 赤 こしょう 0.03 赤 フランクフルト チキンフランクフルト 1 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 でんぷん 0.2 黄 ベジタブルソテー ホールコーン 15 赤 にんじん 8 赤 カットさやいんげん 3 赤 しお 0.13 赤 こしょう 0.01 赤 エネルギー kcal 567 たんぱく質 g 24.9 しぼう g 20.5	13 おおむぎいりごはん 1 赤 おおむぎ 59 黄 おおむぎ 6 黄 だしまきたまご だしまきたまご 1 赤 あつあげのもの あつあげ 50 赤 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 15 赤 あおねぎ 5 赤 しょうが 0.2 赤 けずりぶし 2 赤 しょうゆ 2.5 赤 でんぷん 2 赤 さとう 2 赤 みりん 1 赤 さけ 0.7 赤 ぶたにくのボンずいため ぶたにく 30 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 5 赤 ポンず 4 赤 さけ 1.5 赤 こしょう 0.02 赤 しょうゆ 0.02 赤 エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 32.3 しぼう g 22.2
---	--	---	---	---

9 重陽の節句

重陽の節句

10 どうもろこしコッパ

どうもろこしコッパ

11 世界の料理 インド

インド風ドレッシング

12 コッパン

ベジタブルソテー

13 おおむぎいりごはん

ボン酢

トマトケチャップとパプリカ色素で鮮やかな色合いが特徴です。玉ねぎ、にんじん、赤ピーマンなど野菜がたっぷり入っていて、野菜の甘みを感じるドレッシングです。

栄養三色 平均栄養量

区分	栄養素	平均値							ビタミン	食物せんい			
		エネルギー	たんぱく質	しじふ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	てつ					
小学校・中学校	9月の平均	600 kcal	25.3g (16.8%)	19.9g (29.9%)	2.2 (g)	356 mg	82 mg	3.55 mg	233 μgRAE	0.6 mg	0.6 mg	29 mg	4.4 g
	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%	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	9月の平均	767 kcal	31.3g (16.3%)	23.9g (28.1%)	2.7 (g)	392 mg	102 mg	4.6 mg	278 μgRAE	0.8 mg	0.6 mg	29 mg	6.0 g
	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	7.0

★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。

月	火	水	木	金
16 敬老の日 	17 つきみこんだて お月見献立 牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 586 たんぱく質 g 24.3 しじょう糖 g 12.1	18 ひじきのたきこみごはん 牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 30.7 しじょう糖 g 19.8	19 コッペン 牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 590 たんぱく質 g 23.6 しじょう糖 g 19.6	20 ちゅうかどんぶり 牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 21.6 しじょう糖 g 21.4
	グリルチキンのわふうあん おつきみゼリー つきみじる 月見汁 日本では、月の模様は「もちをついているうさぎ」に見立てられることが多いので、うさぎの模様の飾りかまぼこ、満月をイメージした里芋を入れました。	チンゲンサイのにびたし さばのしおやき ヨーグルト ひじき 日本の伝統的な食材の1つです。栄養価が高く、特に食物せんいやカルシウムが豊富に含まれています。給食では、柔らかい芽ひじきを使っています。	コッペン ごまドレサラダ ポトフ ポトフ フランスの家庭料理です。野菜を主役にした煮込み料理で、シンプルな味が特徴です。暖かい季節から寒い季節まで幅広い時期に楽しむことができます。	ちゅうかどんぶり はるまき もやしナムル はるまき 中華料理の点心の1つで、炒めた肉と野菜を小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。アメリカでは、スプリングロールと呼ばれています。

月	火	水	木	金
23 振り替休日 	24 こくとうコッペ 牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 22.6 しじょう糖 g 21.3	25 道明寺中3年 K・Rさん ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 594 たんぱく質 g 30.7 しじょう糖 g 17.1	26 うずまきパン 牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 583 たんぱく質 g 22.0 しじょう糖 g 24.3	27 おおむぎいりごはん 牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 593 たんぱく質 g 30.4 しじょう糖 g 18.5
	ポロニアソーセージ アセロラゼリー アセロラ ビタミンCはレモンの約34倍、ポリフェノールも豊富に含まれておりスーパーフードと呼ばれています。日本では沖縄県でのみ生産されています。	ほうれんそうとほくさいのポンずあえ レシチャレ 道明寺中学校の生徒が考えてくれました。自分が好きな物と、藤井寺で作られているバジルソースを組み合わせてくれました。	うずまきパン フレンチサラダ デミグラスソース フランス語で「ソースドゥミグラス」といいます。ドゥミ（半分）グラス（煮詰めた）という意味があり、煮込んで凝縮させることからこの名前がつけました。	スタミナどんぶり あじ ゼイゴと呼ばれるトゲ状のうろこがあることが特徴の魚です。味がよいので、あじという名前がついたといわれており、うま味成分であるアミノ酸やイノシン酸を豊富に含んでいます。

月	火	水	木	金
30 チキンカレー 牛乳 1本 赤 ごはん 65 黄 つきみじる 20 赤 赤黄緑緑 とうふ 10 赤黄緑緑 うさぎかまぼこ 8 赤黄緑緑 さいとも 10 赤黄緑緑 だいにん 10 赤黄緑緑 にんじん 10 赤黄緑緑 あおねぎ 3.5 赤黄緑緑 けずりぶし 1.2 赤黄緑緑 しょうゆ 3.5 赤黄緑緑 みりん 3.5 赤黄緑緑 さけ 0.5 赤黄緑緑 しお 0.2 赤黄緑緑 こんぶパウダー 0.03 赤黄緑緑 おつきみゼリー 1 赤黄緑 エネルギー kcal 694 たんぱく質 g 25.0 しじょう糖 g 26.4	25日 道明寺中学校3年 K・Rさん レシピにチャレンジ レシチャレ!! 今月は、昨年度応募いただいた献立の中から道明寺中学校3年生の生徒が考えてくれた献立を採りいれました。藤井寺市の特産品である「バジルソース」をから揚げにかけるアレンジを考えてくれました。	25日 道明寺中学校3年 K・Rさん 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。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。	26日 道明寺中学校3年 K・Rさん 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。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。	27日 道明寺中学校3年 K・Rさん 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。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。
ウィンナー フルーツカクテル チキンカレー パターと焙煎小麦粉をよく炒めて作ったセンター特製の手作りルーを使っています。たくさん野菜と鶏肉のうま味が合わさったまろやかなカレーです。	25日 道明寺中学校3年 K・Rさん レシピにチャレンジ レシチャレ!! 今月は、昨年度応募いただいた献立の中から道明寺中学校3年生の生徒が考えてくれた献立を採りいれました。藤井寺市の特産品である「バジルソース」をから揚げにかけるアレンジを考えてくれました。	25日 道明寺中学校3年 K・Rさん 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。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。	26日 道明寺中学校3年 K・Rさん 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。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。	27日 道明寺中学校3年 K・Rさん 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。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。

月	火	水	木	金
運動会・体育祭 がんばれ! もうすぐ運動会・体育祭がありますね。日頃の練習の成果を発揮するために、毎日の食事で気を付けたいポイントをまとめました。	前日まで 主食・主菜・副菜を基に、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。	当日 消化の良い、炭水化物中心の物を食べましょう。	当日の夜 使った栄養を補給し、傷ついた筋肉を修復するため、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質を多く食べるようにしましょう。	当日の夜 使った栄養を補給し、傷ついた筋肉を修復するため、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、無機質を多く食べるようにしましょう。