

令和7年9月分

学校給食予定献立表

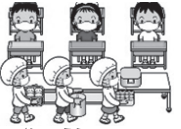
藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会



こんだて
献立のテーマ
うんどう
運動できる体をつくる献立

からだ
みんなで協力しよう

こんだて



机の上をきれい
にして、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。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

運動会・体育祭の練習がはじまりますね。本番で日々の練習の成果を発揮するた
めにも、普段から食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが大切です。

毎日の食事

主食・主菜・副菜を基本
に、栄養バランスの良い
食事を心がけましょう。

運動する前

消化の良い、主食をしっかり
とりましょう。

運動した日の夜

使った栄養を補給し、傷ついた筋肉を修復す
るため、ごはん・パンなどの「エネルギーのも
と」、肉・魚・卵・大豆などの「筋肉のもと」
野菜や果物に富まれる「体の調子をととのえる
栄養」を意識して食べるようにしましょう。

レシビにチャレンジ レシチャレ!!

こんぱつ かたしもなみちゅうがっこう
今日は、堅下南中学校2
年生の生徒が考えてくれた
献立を採りいれました。ごは
んがすすむ生姜焼きと、酢
の物の組み合わせ
せで、味のバラ
ンスも良いです
ね！

12日 堅下南中学校2年 K・Yさん

盛り付け例

メニューの紹介(PDFポイントや献立を考えた理由)
1人2人3人4人5人6人7人8人9人10人11人12人13人14人15人16人17人18人19人20人21人22人23人24人25人26人27人28人29人30人31人32人33人34人35人36人37人38人39人40人41人42人43人44人45人46人47人48人49人50人51人52人53人54人55人56人57人58人59人60人61人62人63人64人65人66人67人68人69人70人71人72人73人74人75人76人77人78人79人80人81人82人83人84人85人86人87人88人89人90人91人92人93人94人95人96人97人98人99人100人101人102人103人104人105人106人107人108人109人110人111人112人113人114人115人116人117人118人119人120人121人122人123人124人125人126人127人128人129人130人131人132人133人134人135人136人137人138人139人140人141人142人143人144人145人146人147人148人149人150人151人152人153人154人155人156人157人158人159人160人161人162人163人164人165人166人167人168人169人170人171人172人173人174人175人176人177人178人179人180人181人182人183人184人185人186人187人188人189人190人191人192人193人194人195人196人197人198人199人200人201人202人203人204人205人206人207人208人209人210人211人212人213人214人215人216人217人218人219人220人221人222人223人224人225人226人227人228人229人230人231人232人233人234人235人236人237人238人239人240人241人242人243人244人245人246人247人248人249人250人251人252人253人254人255人256人257人258人259人260人261人262人263人264人265人266人267人268人269人270人271人272人273人274人275人276人277人278人279人280人281人282人283人284人285人286人287人288人289人290人291人292人293人294人295人296人297人298人299人300人301人302人303人304人305人306人307人308人309人310人311人312人313人314人315人316人317人318人319人320人321人322人323人324人325人326人327人328人329人330人331人332人333人334人335人336人337人338人339人340人341人342人343人344人345人346人347人348人349人350人351人352人353人354人355人356人357人358人359人360人361人362人363人364人365人366人367人368人369人370人371人372人373人374人375人376人377人378人379人380人381人382人383人384人385人386人387人388人389人390人391人392人393人394人395人396人397人398人399人400人401人402人403人404人405人406人407人408人409人410人411人412人413人414人415人416人417人418人419人420人421人422人423人424人425人426人427人428人429人430人431人432人433人434人435人436人437人438人439人440人441人442人443人444人445人446人447人448人449人450人451人452人453人454人455人456人457人458人459人460人461人462人463人464人465人466人467人468人469人470人471人472人473人474人475人476人477人478人479人480人481人482人483人484人485人486人487人488人489人490人491人492人493人494人495人496人497人498人499人500人501人502人503人504人505人506人507人508人509人510人511人512人513人514人515人516人517人518人519人520人521人522人523人524人525人526人527人528人529人530人531人532人533人534人535人536人537人538人539人540人541人542人543人544人545人546人547人548人549人550人551人552人553人554人555人556人557人558人559人560人561人562人563人564人565人566人567人568人569人570人571人572人573人574人575人576人577人578人579人580人581人582人583人584人585人586人587人588人589人590人591人592人593人594人595人596人597人598人599人600人601人602人603人604人605人606人607人608人609人610人611人612人613人614人615人616人617人618人619人620人621人622人623人624人625人626人627人628人629人630人631人632人633人634人635人636人637人638人639人640人641人642人643人644人645人646人647人648人649人650人651人652人653人654人655人656人657人658人659人660人661人662人663人664人665人666人667人668人669人670人671人672人673人674人675人676人677人678人679人680人681人682人683人684人685人686人687人688人689人690人691人692人693人694人695人696人697人698人699人700人701人702人703人704人705人706人707人708人709人710人711人712人713人714人715人716人717人718人719人720人721人722人723人724人725人726人727人728人729人730人731人732人733人734人735人736人737人738人739人740人741人742人743人744人745人746人747人748人749人750人751人752人753人754人755人756人757人758人759人760人761人762人763人764人765人766人767人768人769人770人771人772人773人774人775人776人777人778人779人780人781人782人783人784人785人786人787人788人789人790人791人792人793人794人795人796人797人798人799人800人801人802人803人804人805人806人807人808人809人810人811人812人813人814人815人816人817人818人819人820人821人822人823人824人825人826人827人828人829人830人831人832人833人834人835人836人837人838人839人840人841人842人843人844人845人846人847人848人849人850人851人852人853人854人855人856人857人858人859人860人861人862人863人864人865人866人867人868人869人870人871人872人873人874人875人876人877人878人879人880人881人882人883人884人885人886人887人888人889人890人891人892人893人894人895人896人897人898人899人900人901人902人903人904人905人906人907人908人909人910人911人912人913人914人915人916人917人918人919人920人921人922人923人924人925人926人927人928人929人930人931人932人933人934人935人936人937人938人939人940人941人942人943人944人945人946人947人948人949人950人951人952人953人954人955人956人957人958人959人960人961人962人963人964人965人966人967人968人969人970人971人972人973人974人975人976人977人978人979人980人981人982人983人984人985人986人987人988人989人990人991人992人993人994人995人996人997人998人999人1000人1001人1002人1003人1004人1005人1006人1007人1008人1009人1010人1011人1012人1013人1014人1015人1016人1017人1018人1019人1020人1021人1022人1023人1024人1025人1026人1027人1028人1029人1030人1031人1032人1033人1034人1035人1036人1037人1038人1039人1040人1041人1042人1043人1044人1045人1046人1047人1048人1049人1050人1051人1052人1053人1054人1055人1056人1057人1058人1059人1060人1061人1062人1063人1064人1065人1066人1067人1068人1069人1070人1071人1072人1073人1074人1075人1076人1077人1078人1079人1080人1081人1082人1083人1084人1085人1086人1087人1088人1089人1090人1091人1092人1093人1094人1095人1096人1097人1098人1099人1100人1101人1102人1103人1104人1105人1106人1107人1108人1109人1110人1111人1112人1113人1114人1115人1116人1117人1118人1119人1120人1121人1122人1123人1124人1125人1126人1127人1128人1129人1130人1131人1132人1133人1134人1135人1136人1137人1138人1139人1140人1141人1142人1143人1144人1145人1146人1147人1148人1149人1150人1151人1152人1153人1154人1155人1156人1157人1158人1159人1160人1161人1162人1163人1164人1165人1166人1167人1168人1169人1170人1171人1172人1173人1174人1175人1176人1177人1178人1179人1180人1181人1182人1183人1184人1185人1186人1187人1188人1189人1190人1191人1192人1193人1194人1195人1196人1197人1198人1199人1200人1201人1202人1203人1204人1205人1206人1207人1208人1209人1210人1211人1212人1213人1214人1215人1216人1217人1218人1219人1220人1221人1222人1223人1224人1225人1226人1227人1228人1229人1230人1231人1232人1233人1234人1235人1236人1237人1238人1239人1240人1241人1242人1243人1244人1245人1246人1247人1248人1249人1250人1251人1252人1253人1254人1255人1256人1257人1258人1259人1260人1261人1262人1263人1264人1265人1266人1267人1268人1269人1270人1271人1272人1273人1274人1275人1276人1277人1278人1279人1280人1281人1282人1283人1284人1285人1286人1287人1288人1289人1290人1291人1292人1293人1294人1295人1296人1297人1298人1299人1300人1301人1302人1303人1304人1305人1306人1307人1308人1309人1310人1311人1312人1313人1314人1315人1316人1317人1318人1319人1320人1321人1322人1323人1324人1325人1326人1327人1328人1329人1330人1331人1332人1333人1334人1335人1336人1337人1338人1339人1340人1341人1342人1343人1344人1345人1346人1347人1348人1349人1350人1351人1352人1353人1354人1355人1356人1357人1358人1359人1360人1361人1362人1363人1364人1365人1366人1367人1368人1369人1370人1371人1372人1373人1374人1375人1376人1377人1378人1379人1380人1381人1382人1383人1384人1385人1386人1387人1388人1389人1390人1391人1392人1393人1394人1395人1396人1397人1398人1399人1400人1401人1402人1403人1404人1405人1406人1407人1408人1409人1410人1411人1412人1413人1414人1415人1416人1417人1418人1419人1420人1421人1422人1423人1424人1425人1426人1427人1428人1429人1430人1431人1432人1433人1434人1435人1436人1437人1438人1439人1440人1441人1442人1443人1444人1445人1446人1447人1448人1449人1450人1451人1452人1453人1454人1455人1456人1457人1458人1459人1460人1461人1462人1463人1464人1465人1466人1467人1468人1469人1470人1471人1472人1473人1474人1475人1476人1477人1478人1479人1480人1481人1482人1483人1484人1485人1486人1487人1488人1489人1490人1491人1492人1493人1494人1495人1496人1497人1498人1499人1500人1501人1502人1503人1504人1505人1506人1507人1508人1509人1510人1511人1512人1513人1514人1515人1516人1517人1518人1519人1520人1521人1522人1523人1524人1525人1526人1527人1528人1529人1530人1531人1532人1533人1534人1535人1536人1537人1538人1539人1540人1541人1542人1543人1544人1545人1546人1547人1548人1549人1550人1551人1552人1553人1554人1555人1556人1557人1558人1559人1560人1561人1562人1563人1564人1565人1566人1567人1568人1569人1570人1571人1572人1573人1574人1575人1576人1577人1578人1579人1580人1581人1582人1583人1584人1585人1586人1587人1588人1589人1590人1591人1592人1593人1594人1595人1596人1597人1598人1599人1600人1601人1602人1603人1604人1605人1606人1607人1608人1609人1610人1611人1612人1613人1614人1615人1616人1617人1618人1619人1620人1621人1622人1623人1624人1625人1626人1627人1628人1629人1630人1631人1632人1633人1634人1635人1636人1637人1638人1639人1640人1641人1642人1643人1644人1645人1646人1647人1648人1649人1650人1651人1652人1653人1654人1655人1656人1657人1658人1659人1660人1661人1662人1663人1664人1665人1666人1667人1668人1669人1670人1671人1672人1673人1674人1675人1676人1677人1678人1679人1680人1681人1682人1683人1684人1685人1686人1687人1688人1689人1690人1691人1692人1693人1694人1695人1696人1697人1698人1699人1700人1701人1702人1703人1704人1705人1706人1707人1708人1709人1710人1711人1712人1713人1714人1715人1716人1717人1718人1719人1720人1721人1722人1723人1724人1725人1726人1727人1728人1729人1730人1731人1732人1733人1734人1735人1736人1737人1738人1739人1740人1741人1742人1743人1744人1745人1746人1747人1748人1749人1750人1751人1752人1753人1754人1755人1756人1757人1758人1759人1760人1761人1762人1763人1764人1765人1766人1767人1768人1769人1770人1771人1772人1773人1774人1775人1776人1777人1778人1779人1780人1781人1782人1783人1784人1785人1786人1787人1788人1789人1790人1791人1792人1793人1794人1795人1796人1797人1798人1799人1800人1801人1802人1803人1804人1805人1806人1807人1808人1809人1810人1811人1812人1813人1814人1815人1816人1817人1818人1819人1820人1821人1822人1823人1824人1825人1826人1827人1828人1829人1830人1831人1832人1833人1834人1835人1836人1837人1838人1839人1840人1841人1842人1843人1844人1845人1846人1847人1848人1849人1850人1851人1852人1853人1854人1855人1856人1857人1858人1859人1860人1861人1862人1863人1864人1865人1866人1867人1868人1869人1870人1871人1872人1873人1874人1875人1876人1877人1878人1879人1880人1881人1882人1883人1884人1885人1886人1887人1888人1889人1890人1891人1892人1893人1894人1895人1896人1897人1898人1899人1900人1901人1902人1903人1904人1905人1906人1907人1908人1909人1910人1911人1912人1913人1914人1915人1916人1917人1918人1919人1920人1921人1922人1923人1924人1925人1926人1927人1928人1929人1930人1931人1932人1933人1934人1935人1936人1937人1938人1939人1940人1941人1942人1943人1944人1945人1946人1947人1948人1949人1950人1951人1952人1953人1954人1955人1956人1957人1958人1959人1960人1961人1962人1963人1964人1965人1966人1967人1968人1969人1970人1971人1972人1973人1974人1975人1976人1977人1978人1979人1980人1981人1982人1983人1984人1985人1986人1987人1988人1989人1990人1991人1992人1993人1994人1995人1996人1997人1998人1999人2000人2001人2002人2003人2004人2005人2006人2007人2008人2009人2010人2011人2012人2013人2014人2015人2016人2017人2018人2019人2020人2021人2022人2023人2024人2025人2026人2027人2028人2029人2030人2031人2032人2033人2034人2035人2036人2037人2038人2039人2040人2041人2042人2043人2044人2045人2046人2047人2048人2049人2050人2051人2052人2053人2054人2055人2056人2057人2058人2059人2060人2061人2062人2063人2064人2065人2066人2067人2068人2069人2070人2071人2072人2073人2074人2075人2076人2077人2078人2079人2080人2081人2082人2083人2084人2085人2086人2087人2088人2089人2090人2091人2092人2093人2094人2095人2096人2097人2098人2099人2100人2101人2102人2103人2104人2105人2106人2107人2108人2109人2110人2111人2112人2113人2114人2115人2116人2117人2118人2119人2120人2121人2122人2123人2124人2125人2126人2127人2128人2129人2130人2131人2132人2133人2134人2135人2136人2137人2138人2139人2140人2141人2142人2143人2144人2145人2146人2147人2148人2149人2150人2151人2152人2153人2154人2155人2156人2157人2158人2159人2160人2161人2162人2163人2164人2165人2166人2167人2168人2169人2170人2171人2172人2173人2174人2175人2176人2177人2178人2179人2180人2181人2182人2183人2184人2185人2186人2187人2188人2189人2190人2191人2192人2193人2194人2195人2196人2197人2198人2199人2200人2201人2202人2203人2204人2205人2206人2207人2208人2209人2210人2211人2212人2213人2214人2215人2216人2217人2218人2219人2220人2221人2222人2223人2224人2225人2226人2227人2228人2229人2230人2231人2232人2233人2234人2235人2236人2237人2238人2239人2240人2241人2242人2243人2244人2245人2246人2247人2248人2249人2250人2251人2252人2253人2254人2255人2256人2257人2258人2259人2260人2261人2262人2263人2264人2265人2266人2267人2268人2269人2270人2271人2272人2273人2274人2275人2276人2277人2278人2279人2280人2281人2282人2283人2284人2285人2286人2287人2288人2289人2290人2291人2292人2293人2294人2295人2296人2297人2298人2299人2300人2301人2302人2303人2304人2305人2306人2307人2308人2309人2310人2311人2312人2313人2314人2315人2316人2317人2318人2319人2320人2321人2322人2323人2324人2325人2326人2327人2328人2329人2330人2331人2332人2333人2334人2335人2336人2337人2338人2339人2340人2341人2342人2343人2344人2345人2346人2347人2348人2349人2350人2351人2352人2353人2354人2355人2356人2357人2358人2359人2360人2361人2362人2363人2364人2365人2366人2367人2368人2369人2370人2371人2372人2373人2374人2375人2376人2377人2378人2379人2380人2381人2382人2383人2384人2385人2386人2387人2388人2389人2390人2391人2392人2393人2394人2395人2396人2397人2398人2399人2400人2401人2402人2403人2404人2405人2406人2407人2408人2409人2410人2411人2412人2413人2414人2415人2416人2417人2418人2419人2420人2421人2422人2423人2424人2425人2426人2427人2428人2429人2430人2431人2432人2433人2434人2435人2436人2437人2438人2439人2440人2441人2442人2443人2444人2445人2446人2447人2448人2449人2450人2451人2452人2453人2454人2455人2456人2457人2458人2459人2460人2461人2462人2463人2464人2465人2466人2467人2468人2469人2470人2471人2472人2473人2474人2475人2476人2477人2478人2479人2480人2481人2482人2483人2484人2485人2486人2487人2488人2489人2490人2491人2492人2493人2494人2495人2496人2497人2498人2499人2500人2501人2502人2503人2504人2505人2506人2507人2508人2509人2510人2511人2512人2513人2514人2515人2516人2517人2518人2519人2520人2521人2522

月

敬老の日

火

コッペパン

牛乳

トマトに

デミグラスハンバーグ

パンキンのホットサラダ

593

25.0

24.3

かぼちゃ

この時期のかぼちゃは甘みが増え、おいしくなります。カロテンが多く、かぜを予防したり、目に良い働きがあります。

水

ごはん

牛乳

コロッケ

さわにわん

552

22.3

16.9

沢

「沢」とは「沢山の」という意味があり、たくさん食材を細く切って作る汁物です。

木

コッペパン

牛乳

とりにくのからあげ

にくだんこのちゅうかスープ

573

24.6

25.3

からあげ

70年ほど前に日本で生まれた料理です。最近では日本人の宇宙飛行士のために宇宙食のからあげまで開発されたそうです。

金

ごはん

牛乳

こめこのポークカレー

フランクフルト

イタリアンサラダ

572

22.4

18.4

スマイル献立

食料アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。

22

ごはん

牛乳

ぶたじる

さばのからあげあまからあん

618

29.0

26.7

さば

背中が青いことから、魚へんに「青」（青の音の漢字）で「鯖」と書きます。

23

秋分の日

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ができます。

24

チャーハン

牛乳

はるまき

いとこんにやくのあえもの

589

16.4

23.1

こんにやく

日本では 300 年以上前から食べられていました。「腸のほうき」と呼ばれ、「体をきれいにする薬みたいな食べ物」として大事にされてきたそうです。

25

コッペパン

牛乳

やさいたっぷりスープ

ポテのマヨドレやき

550

23.7

22.4

じゃがいも

じゃがいもが日本に伝わったのは、400 年くらい前の江戸時代。最初は「こんな変な形だから食べられないだろう」と、見て笑っていたそうです。

26

ベビーコップ

牛乳

ぶたからのレモンソース

ごもくうどん

アセロラゼリー

592

30.8

20.0

アセロラ

疲労回復に役立つビタミン C が多く含まれている果物です。レモンの約 34 倍も入っているそうです。

29

ごはん

牛乳

とりにくとくずきりのもの

キャベツつくねのあまからあん

612

23.1

23.6

ひじき

カルシウムや鉄などの栄養素が多く含まれています。昔からひじきを食べると元気で長生きできるといわれ、お祝いの料理によく使われていました。

30

コッペパン

牛乳

こめこのポークシチュー

チキンウイナー

534

22.9

19.3

米粉のポークシチュー

小麦粉や乳製品は使っていません。米粉でとろみをつけた、やさしい味のシチューです。

せかい りょうり

世界の料理

ブラジルには、先住民やヨーロッパ、アジアなど、さまざまな地域から来た人々が暮らしていて、食文化もとても多様です。肉料理や豆料理が有名です。

【ブラジル】5日(金)

フェジョアード

ブラジルの伝統的な家庭料理です。ポルトガル語で「豆料理」という意味があり、黒いんげん豆と豚肉やソーセージ、たまねぎなどを加えて、じっくり煮て作ります。ブラジルではカレーのようにして、炊いた米と一緒に食べることが多いそうです。

フランゴパッサリーニョ

「小さく切った鶏肉を揚げた料理」という意味があります。ニンニク、パセリを使ったスパイシーな味付けが特徴のブラジル風のフライドチキンです。

ヴィナグレッチサラダ

名前は、酢を意味するヴィネガーに由来しています。野菜を細かく刻み、酢や油であえたさっぱりとしたサラダです。ブラジルの肉料理には欠かせない付け合わせです。