

小学校給食献立表

第372号

泉大津市教育委員会

泉大津市学校給食会

9月分

令和3年度

10月分

令和3年度

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き				
		血や肉や骨を作る	熱や力のもととなる	体の調子を整える		
1 水	ごはん、牛乳 みそけんちん汁 豚肉のしょうが焼き	牛乳、豆腐 みそ、うすあげ 豚肉	ごはん、里いも サラダ油	大根、にんじん、こんにやく 青ねぎ、まいたけ、キャベツ 太もやし、土しょうが、ごぼう		
2 木	コッペパン、牛乳 野菜スープ 鮭のパン粉焼き	牛乳、鮭 ベーコン	パン、じゃがいも オリーブ油、パン粉 サラダ油	にんじん、キャベツ、たまねぎ しめじ、ほうれん草、パプリカ ズッキーニ、粉パセリ		
3 金	ごはん、牛乳 とりすき もやしのごま炒め	牛乳、鶏肉 豆腐、ちくわ	ごはん、くずきり サラダ油、ふ 白ごま、ごま油	こんにやく、しめじ、白ねぎ えのきたけ、ごぼう にんじん、青ねぎ、太もやし 三度豆、白菜、たまねぎ		
6 月	ごはん、牛乳 豆腐のすまし汁 鶏肉の照り煮	牛乳、鶏肉 かまぼこ、豆腐	ごはん、片栗粉 サラダ油	土しょうが、白ねぎ、小松菜 にんじん、えのきたけ たまねぎ、青ねぎ		
7 火	減量パン、牛乳 しょうゆラーメン ひじきの中華炒め	牛乳、豚肉 ひじき、焼豚	減量パン、ごま油 ホールコーン、中華麺 サラダ油	にんにく、エリンギ、青ねぎ にんじん、たまねぎ、太もやし 土しょうが、チンゲンサイ		
8 水	麦ごはん、牛乳 夏野菜のカレー フルーツミックス	牛乳、豚肉	麦ごはん、小麦粉 サラダ油	なす、たまねぎ、にんじん、しめじ かぼちゃ、黄桃、パイナップル ブルーベリー、トマト ケチャップ、ナタデココ		
9 木	ごはん、発酵乳 肉団子と大根のうま煮 じゃこピーマン	発酵乳、ミートボール ちくわ、ちりめんじゃこ	ごはん、里いも 片栗粉、白ごま サラダ油	大根、にんじん、三度豆 白菜、土しょうが、ピーマン たけのこ、こんにやく		
10 金	ピラフ、牛乳 マンハッタン風チャウダー パジルポーク	牛乳、ベーコン 豚肉	アルファ化米、オリーブ油 クリスタル、サラダ油 白いんげん、マカロニ ホールコーン、じゃがいも	パジルペースト、にんじん、こんにやく たまねぎ、グリーンピース、キャベツ トマトピューレ、しめじ ケチャップ、トマト、粉パセリ		
13 月	ごはん、牛乳 沢煮焼 さばのしょうが煮	牛乳、豚肉 うすあげ、さば	ごはん、片栗粉	ごぼう、にんじん、 大根、小松菜 土しょうが		
14 火	減量パン、牛乳 豆乳スパゲティ キャベツとハムのソテー	牛乳、鶏肉 豆乳、ハム	減量パン、スパゲティ サラダ油、ホールコーン オリーブ油	たまねぎ、枝豆 エリンギ、にんじん キャベツ、にんにく		
15 水	ごはん、牛乳 ワンタンスープ ユーリンチー	牛乳、焼豚 鶏肉	ごはん、サラダ油 ワンタン皮、片栗粉 天ぷら油、ごま油	もやし、にんじん、青ねぎ たまねぎ、たけのこ 土しょうが、白ねぎ		
16 木	ごはん、牛乳 吉野煮 大阪しろなの煮びたし	牛乳、ミートボール 平天、うすあげ	ごはん、片栗粉	しいたけ、たけのこ たまねぎ、にんじん、青ねぎ 大阪しろな、しめじ		
17 金	黒糖米粉パン、牛乳 フリカセデポーヨ ツナサラダ	牛乳、鶏肉 大豆、まぐろ油漬 わかめ	黒糖米粉パン、じゃがいも オリーブ油	にんにく、たまねぎ、にんじん 三度豆、トマト、レモン果汁 きゅうり、トマトピューレ		
21 火	減量ごはん、牛乳 力もちうどん 里芋のそぼろ煮	牛乳、鶏肉 かまぼこ、うすあげ 合ミンチ	減量ごはん、うどん 白玉餅、里いも サラダ油、片栗粉	白菜、にんじん 青ねぎ、三度豆 土しょうが		
22 水	ごはん、牛乳 くずきりと豚肉の煮物 平天とピーマンの炒り煮	牛乳、豆腐 豚肉、平天	ごはん、くずきり サラダ油、白ごま	たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ ピーマン		
24 金	キムチチャーハン、牛乳 水きょうざ パインデザート	牛乳、ぎょうざ 豚肉	アルファ化米、クリスタル ごま油	たまねぎ、にんじん、青ねぎ チンゲンサイ、にんにく、にら 土しょうが、白菜キムチ もやし、パイン、たけのこ		
27 月	ごはん、牛乳 田舎汁 豚肉と大豆の照り煮	牛乳、豆腐 ちくわ、豚肉 みそ、大豆	ごはん、里いも サラダ油、片栗粉	しいたけ、ごぼう にんじん、青ねぎ 土しょうが、白ねぎ		
28 火	減量パン、牛乳 野菜タンメン 焼豚とエリンギの炒め物	牛乳、豚肉 焼豚	減量パン、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	白菜、にんじん、しめじ、もやし たまねぎ、パプリカ、青ねぎ にんにく、土しょうが、エリンギ		
29 水	ごはん、発酵乳 ひき肉じゃが わかめの酢の物	発酵乳、合ミンチ 平天、わかめ	ごはん、じゃがいも サラダ油、ホールコーン	にんじん、たまねぎ こんにやく、グリーンピース きゅうり		
30 木	コッペパン、牛乳 うずら卵のチリコンカン《卵除去可能》 ウインナーともやしのソテー	牛乳、うずら卵 豚肉、ウインナー	パン、じゃがいも サラダ油、白いんげん豆 オリーブ油	たまねぎ、にんじん、粉パセリ 太もやし、にんにく ケチャップ、トマトピューレ		
給食1回あたりの栄養基準量		エネルギー 650Kcal たんぱく質 24.0g 脂肪 27.4g カルシウム 350mg 鉄 3.0mg ビタミンA 200μgRAE ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.40mg ビタミンC 25mg				
今月の栄養量		587 23.0 27.4 339 2.1 292 0.44 0.49 20				

(9月分給食予定回数20回予定)

せい かつ ととの
生活リズムを整えて、
げん き どうこう
元気に登校しよう!

いよいよ2学期が始まりました。夏休みは規則正しい生活ができていましたか?生活リズムを整えるために、早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、元気に登校しましょう!

早寝 早起き 朝ご飯

あさ はん やくわり
朝ご飯の役割

①体温があがり、活動しやすくなる
②脳の働きが活発になり、集中力が高まりやすくなる
③腸が刺激されて、排便しやすくなる

しょくいく ひ こんだて しょうかい
食育の日献立の紹介

★9月(17日実施予定)
「フリカセデポーヨ(キューバ)」
トマトベースの煮込み料理で、レモン果汁を最後に加え、さっぱりと仕上げています。

★10月(15日実施予定)
「ルーローハン(台湾)」
豚肉を甘辛い味付けで煮込み、ごはんにかけて食べます。給食では、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、白ネギを加えました。

泉大津市ホームページからも献立表を確認いただけます。

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き				
		血や肉や骨を作る	熱や力のもととなる	体の調子を整える		
1 金	ごはん、牛乳 根菜焼 さんまの蒲焼き	牛乳、さんま かまぼこ、うすあげ	ごはん、片栗粉 天ぷら油	青ねぎ、小松菜 にんじん、大根 ごぼう、えのきたけ		
4 月	ごはん、牛乳 豚すき焼き 手作りふりかけ(大豆フレーク)	牛乳、豚肉 豆腐、花かつお 大豆フレーク	パン、ふ サラダ油、白ごま	白菜、たまねぎ、えのきたけ 青ねぎ、白ねぎ、ごぼう こんにやく、乾燥大根葉		
5 火	減量パン、牛乳 ミートソーススパゲティ キャベツとツナのソテー	牛乳、まぐろ油漬 合ミンチ	減量パン、ホールコーン オリーブ油、スパゲティ サラダ油	キャベツ、にんにく、たまねぎ 土しょうが、なす、にんじん しめじ、ケチャップ		
6 水	ごはん、牛乳 治部煮 糸こんにゃく	牛乳、鶏肉 ベーコン	ごはん、片栗粉 ふ、ごま油 白ごま	しいたけ、たけのこ にんじん、三度豆、大根 白菜、ピーマン、こんにやく		
7 木	アップルパン、牛乳 ABCスープ 鶏肉のパン粉焼き	牛乳、ハム 鶏肉	アップルパン、マカロニ サラダ油、パン粉 オリーブ油	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれん草 エリンギ、粉パセリ		
8 金	ごはん、牛乳 酢豚 きゅうりの棒々鶏	牛乳、豚肉 サラダチキン	ごはん、天ぷら油 じゃがいも、サラダ油 片栗粉	土しょうが、たまねぎ、にんじん ケチャップ、ピーマン、しいたけ たけのこ、きゅうり こんにやく寒天		
11 月	ごはん、牛乳 さつまいもと鶏肉の煮物 小松菜のおひたし	牛乳、うすあげ ちくわ、鶏肉	ごはん、サラダ油 さつまいも	にんじん、たまねぎ 三度豆、こんにやく 小松菜、しめじ		
12 火	減量ごはん、牛乳 かまぼこ、大豆 うすあげ、ひじき	牛乳、鶏肉 かまぼこ、大豆 うすあげ、ひじき	減量ごはん、うどん サラダ油	しいたけ、大根 青ねぎ、にんじん こんにやく		
13 水	ごはん、牛乳 豚肉と豆腐のキムチ煮 海藻サラダ	牛乳、豆腐 豚肉、ハム 海藻ミックス	ごはん、ごま油	白菜、たまねぎ、白菜キムチ にんじん、たけのこ、きゅうり しめじ、土しょうが、にんにく リンゴピューレ、青ねぎ		
14 木	コッペパン、牛乳 ハンシュドポーク 三色ソテー	牛乳、豚肉 ベーコン	パン、サラダ油 小麦粉、ホールコーン	にんにく、にんじん、ケチャップ たまねぎ、しめじ、セロリ グリーンピース、トマト、キャベツ		
15 金	ごはん、牛乳 春雨スープ ルーローハン	牛乳、豚肉 豆腐	ごはん、ごま油 春雨、片栗粉 サラダ油	白菜、エリンギ、たまねぎ、 土しょうが、にんじん、 にんにく、青ねぎ、たけのこ しいたけ、白ねぎ		
16 土	ツナピラフ、発酵乳 豆乳チャウダー ミートボール	発酵乳、まぐろ油漬 ベーコン、豆乳 ミートボール	アルファ化米、クリスタル サラダ油、ホールコーン じゃがいも、小麦粉	にんじん、たまねぎ グリーンピース、しめじ 小松菜、ケチャップ		
20 水	ごはん、牛乳 麻婆豆腐 フルーツ寒天	牛乳、合ミンチ 豆腐、みそ	ごはん、ごま油 ラー油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、寒天 白菜、にら、土しょうが みかん、黄桃、パイナップル		
21 木	ごはん、牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 きゅうりの酢の物	牛乳、豚肉 ちくわ、わかめ ちりめんじゃこ	ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんじん、たまねぎ 三度豆、こんにやく きゅうり		
22 金	ごはん、牛乳 もやしのみそ汁 鶏肉の唐揚げ	牛乳、豆腐 みそ、鶏肉 うすあげ	ごはん、片栗粉 天ぷら油	たまねぎ、大阪しろな 青ねぎ、もやし、にんじん えのきたけ、土しょうが		
25 月	麦ごはん、牛乳 チキンカレー ウインナーと枝豆のソテー	牛乳、鶏肉 ウインナー	麦ごはん、サラダ油 グリーンピース、ホールコーン 小麦粉	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ブルーベリー ケチャップ、枝豆、パプリカ		
26 火	減量パン、牛乳 ワンタンメン もやしとにらの炒め物	牛乳、豚肉 焼豚	減量パン、中華麺 ワンタン皮、サラダ油 ごま油	にんじん、たまねぎ、青ねぎ キャベツ、土しょうが にんにく、太もやし、にら		
27 水	ごはん、発酵乳 豚肉の柳川煮《卵除去可能》 花かつお	発酵乳、豚肉 卵、豆腐 花かつお	ごはん、サラダ油 ごま油、白ごま	白菜、にんじん、青ねぎ 白ねぎ、ごぼう、こんにやく 三度豆、しめじ		
28 木	コッペパン、牛乳 パンキンポタージュ チキンのラタトゥーユがけ	牛乳、ハム 豆乳、鶏肉	パン、サラダ油 オリーブ油	かぼちゃ、たまねぎ ケチャップ、にんじん、小松菜 粉パセリ、にんにく、 ズッキーニ、パプリカ、トマト		
29 金	鶏めし、牛乳 ごまみそ焼 だし厚揚げ	牛乳、鶏肉 ミートボール、豆腐 みそ、厚揚げ	アルファ化米、クリスタル 炒りすりごま	グリーンピース、しめじ にんじん、れんこん ごぼう、しいたけ、白菜		
給食1回あたりの栄養基準量		エネルギー 650Kcal たんぱく質 24.0g 脂肪 28.5g カルシウム 312mg 鉄 22mg ビタミンA 200μgRAE ビタミンB1 0.40mg ビタミンB2 0.40mg ビタミンC 25mg				
今月の栄養量		600 21.8 28.5 312 22 197 0.4 0.49 22				

(10月分給食予定回数20回予定)