

令和7年度 8・9月分 小学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
28 木	ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 豚肉	グリーンピース たまねぎ にんじん みかん ブルーベリー 黄桃 パイン ナタデココ ケチャップ
29 金	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ	ごはん 里いも 片栗粉 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ 鶏肉	こんにゃく ごぼう 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ
1 月	ごはん 発酵乳 肉団子の煮物 じゃこピーマン	ごはん 白ごま サラダ油	発酵乳 ちりめんじゃこ ミートボール	こんにゃく たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ ピーマン しいたけ
2 火	玄米ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 トンテキ	玄米ごはん サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ わかめ 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 えのきたけ
3 水	減量パン 牛乳 ナスとトマトのスパゲティー イタリアンサラダ	減量パン スパゲティー オリーブ油	牛乳 まぐろ油漬 ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト なす にんにく パセリ パプリカ ケチャップ
4 木	ごはん 牛乳 芋煮 小松菜とちくわの炒め物 ふりかけ	ごはん 里いも サラダ油	牛乳 厚揚げ ちくわ 豚肉	こんにゃく ごぼう 小松菜 土しょうが ホールコーン にんじん 白ねぎ しめじ
5 金	チャーハン 牛乳 中華スープ しゅうまい	アルファ化米 クリスタル サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ハム しゅうまい	にんじん 青ねぎ たまねぎ 土しょうが にんにく にら しめじ
8 月	麦ごはん 牛乳 とりすき もやしとツナの梅肉炒め	麦ごはん ふ くすり サラダ油	牛乳 豆腐 まぐろ油漬 鶏肉	こんにゃく ごぼう 土しょうが たまねぎ ホールコーン ねり梅 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜 太もやし えのきたけ しめじ
9 火	ごはん 発酵乳 沢煮椀 さばのしょうが煮 冷凍みかん	ごはん 片栗粉	発酵乳 うすあげ さば 豚肉	ごぼう 小松菜 土しょうが 大根 にんじん 冷凍みかん
10 水	減量ごはん 牛乳 塩コーンラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油	牛乳 焼豚 鶏肉	土しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 枝豆 パプリカ しめじ エリンギ
と き め き	ごはん まごはやさしいみそ汁 かつおフライ 豚バラ炒め	ごはん 里いも ごま油 天ぷら油 サラダ油	豆腐 わかめ かつおフライ ちくわ 豚肉 みそ	土しょうが たまねぎ にんにく 青ねぎ ピーマン 太もやし しいたけ
11 木	黒糖米粉パン 牛乳 ABCスープ スパイシービーンズ	黒糖米粉パン マカロニ ミックスビーンズ サラダ油	牛乳 合ミンチ ハム	キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく ほうれん草 ケチャップ フライドオニオン
12 金	玄米ごはん 発酵乳 ごまみそ椀 さけの塩焼き ふりかけ	玄米ごはん ごま	発酵乳 豆腐 さけ切り身 みそ とりつくね	ごぼう にんじん 白菜 れんこん しいたけ
16 火	減量ごはん 牛乳 きざみうどん ひじきの炒り煮	減量ごはん うどん サラダ油	牛乳 うすあげ ひじき ちくわ 鶏肉	こんにゃく ごぼう にんじん 青ねぎ
17 水	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のキムチ煮 春巻	ごはん ごま油 春巻 天ぷら油	牛乳 豆腐 豚肉	土しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 白菜キムチ りんごピューレ しめじ
18 木	パエリア・バレンシアーナ 牛乳 トマトとにんにくのスープ 鶏肉の香草焼き	アルファ化米 クリスタル オリーブ油 マカロニ じゃがいも	牛乳 ウインナー 大豆 まぐろ油漬 鶏肉の香草焼き	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく トマト にんじん パセリ ケチャップ
19 金	ごはん 発酵乳 のっぺい汁 豚肉とキャベツのみそ炒め ミニフィッシュ	ごはん 里いも 片栗粉 サラダ油	発酵乳 うすあげ ミニフィッシュ かまぼこ 豚肉 みそ	キャベツ 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ しめじ
22 月	減量パン 牛乳 インディアンスパゲティー 海藻サラダ	減量パン スパゲティー サラダ油	牛乳 海藻ミックス まぐろ油漬 ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン しめじ
24 水	ごはん 大阪産みつばのみそ汁 泉だこのたこ焼き風コロッケ 泉州産ねぎと豚肉の甘辛炒め	ごはん 白ごま 泉だこのたこ焼き風コロッケ ごま油 天ぷら油	豆腐 うすあげ 豚肉 オーガニックみそ	こんにゃく 大阪産みつば 大根 にんじん 泉州産ねぎ れんこん
と き め き	ごはん 大阪産みつばのみそ汁 泉だこのたこ焼き風コロッケ 泉州産ねぎと豚肉の甘辛炒め	ごはん 白ごま 泉だこのたこ焼き風コロッケ ごま油 天ぷら油	豆腐 うすあげ 豚肉 オーガニックみそ	こんにゃく 大阪産みつば 大根 にんじん 泉州産ねぎ れんこん
25 木	ごはん 牛乳 関東煮(卵なし) きゅうりの酢の物	ごはん じゃがいも	牛乳 厚揚げ がんもどき わかめ ちりめんじゃこ ちくわ ごぼう天 豚肉	こんにゃく きゅうり 大根
26 金	ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーと枝豆のソテー	ごはん 小麦粉 サラダ油	牛乳 牛肉 ウインナー	枝豆 グリンピース セロリ たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく パプリカ しめじ ケチャップ
29 月	ごはん 牛乳 くすきりと鶏肉の煮物 ちくわとごぼうのきんぴら	ごはん くすきり 白ごま ごま油	牛乳 豆腐 ちくわ 鶏肉	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜
30 火	ごはん 牛乳 くすきりと鶏肉の煮物 ちくわとごぼうのきんぴら	ごはん くすきり 白ごま ごま油	牛乳 豆腐 ちくわ 鶏肉	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜

(8・9月分給食予定回数22回)

※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。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪 総エネルギー 30%以下	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
650Kcal	24.0g	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg			
今月の栄養量	587	23	18	323	2.4	166	0.39	0.41	17

とくめき給食の紹介

★9月11日
「まごわ(は)やさしい」

「まめ」「ごま」「わかめ(海藻類)」「やさしい」
「さかな」「しいたけ(きのこ類)」「いも類」健康
寿命をのばすために食事に取り入れたい食材の
頭文字です。

とくめき給食の紹介

★9月25日「地産地消」

その地域で作られたものをその地域で
消費することを「地産地消」といいます。
環境への負担が少なく、地元の食材を身近に
感じることができるメリットがあります。

食育の日献立を紹介

★9月19日
(スペイン王国)

トマトとにんにくのスープ
パエリア・バレンシアーナ

食育の日

毎月19日は
食育の日