

令和7年度 8・9月分 中学校給食献立表

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 三色ソテー	ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	牛乳 豚肉 ハム	枝豆 グリンピース たまねぎ にんじん ホールコーン みかん プルーンピューレ 黄桃 バイン 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 ひじきとキャベツの炒め物	ごはん 里いも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ ひじき 花かつお 鶏肉	こんにゃく キャベツ ごぼう 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ 白ねぎ
1 月	ごはん 発酵乳 肉団子の煮物 じゃこピーマン きゅうりと大根のひたひた	ごはん 白ごま ごま油 サラダ油	発酵乳 粉かつお ちりめんじゃこ ミートボール	こんにゃく きゅうり 大根 たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ ピーマン ししいたけ
2 火	玄米ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 トンテキ キャベツの煮びたし	玄米ごはん サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ わかめ 平天 豚肉 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 えのきだけ
3 水	食パン 牛乳 ナスとトマトのスパゲティー イタリアンサラダ ハンバーグ	食パン スパゲティー オリーブ油	牛乳 まぐろ油漬 ハム ハンバーグ	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 白身魚の天ぷら	ごはん 里いも サラダ油 天ぷら油	牛乳 厚揚げ ちくわ 豚肉 白身魚の天ぷら	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 もやしのナムル	アルファ化米 クリスタル サラダ油 ごま 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 ホールコーン にら 太もやし 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 ちくわの磯辺揚げ	麦ごはん 小麦粉 ふ くすすり サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 青のり まぐろ油漬 ちくわ 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 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜 太もやし ねり梅 えのきだけ しめじ
9 火	ごはん 発酵乳 沢煮焼 さばのしょうが煮 冷凍みかん 平天とピーマンのマヨ風味炒め	ごはん じゃがいも 片栗粉 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	発酵乳 うすあげ さば 平天 豚肉	ごぼう 小松菜 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん ピーマン 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 肉団子の甘酢煮	減量ごはん 中華麺 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 焼豚 鶏肉 ミートボール	土しょうが たまねぎ 枝豆 ホールコーン にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 パプリカ しめじ エリンギ ケチャップ
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 ししいたけ
11 木	食パン 牛乳 ABCスープ スパイシービーンズ わかめとコーンのサラダ	食パン マカロニ ミックスビーンズ サラダ油	牛乳 わかめ 合ミンチ ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ホールコーン トマト 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 ごまみそ焼 さけの塩焼き ふりかけ 鶏肉と大豆の照り煮	玄米ごはん 片栗粉 ごま サラダ油	発酵乳 大豆 豆腐 さけ切り身 鶏肉 みそ とりつくね	ごぼう 土しょうが にんじん 白ねぎ 白菜 れんこん ししいたけ
16 火	減量ごはん 牛乳 きざみうどん ひじきの炒り煮 いかの天ぷら	減量ごはん うどん サラダ油 天ぷら油	牛乳 うすあげ ひじき ちくわ 鶏肉 いかの天ぷら	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 きゅうりの棒々鶏	ごはん ごま油 春巻 天ぷら油	牛乳 豆腐 豚肉 サラダチキン	こんにゃく寒天 きゅうり 土しょうが 白菜 たけのこ たまねぎ にんじん にんにく 青ねぎ 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 さのこのソテー	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 サラダ油	牛乳 ウィナー 大豆 まぐろ油漬 ハム 鶏肉の香草焼き	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく 枝豆 ホールコーン トマト にんじん パセリ しめじ エリンギ 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 ミンチカツ	ごはん 里いも 片栗粉 サラダ油 天ぷら油	発酵乳 うすあげ ミニフィッシュ かまぼこ 豚肉 みそ ミンチカツ	キャベツ 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ ししいたけ しめじ
22 月	食パン 牛乳 インディアンスパゲティー 海藻サラダ 鶏肉のバーベキューソテー	食パン 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 鶏肉	きゅうり 土しょうが たまねぎ にんじん にんにく ピーマン パプリカ もやし りんごピューレ しめじ
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
24 水	ごはん 牛乳 関東煮(卵なし) きゅうりの酢の物 あじナゲット	ごはん じゃがいも 天ぷら油	牛乳 厚揚げ がんもどき わかめ あじナゲット 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
25 木	ごはん 牛乳 ハヤシライス ウィンナーと枝豆のソテー ハッシュポテト	ごはん 小麦粉 ハッシュポテト サラダ油 天ぷら油	牛乳 牛肉 ウィナー	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
26 金	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 厚焼き卵	ごはん くすきり 白ごま ごま油	牛乳 豆腐 ちくわ 鶏肉 厚焼きたまご	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	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
	830Kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg
今月の栄養量	764	30.5	27	361	3.5	208	0.49	0.47	24

きょうしゅく しょうかい

ときめき給食の紹介

★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。

ちさんちしょう

★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。

しゅくいく ひ こん だて しょうかい

食育の日献立を紹介

毎月19日は食育の日

★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