

令和8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			食品名称	アレルギー
			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	金	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 牛肉 ハム	枝豆 グリンピース たまねぎ ホールコーン にんじん みかん ブルーベリー 黄桃 バイン ナタデココ ケチャップ	ミートボール	小麦 鶏肉 豚肉
31	月	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 鶏肉 ひじき 花かつお 平天	こんにゃく キャベツ ごぼう 土しょうが 大根 にら にんじん 青ねぎ	あじナゲット	小麦 大豆
1	火	玄米ごはん 発酵乳 肉団子の煮物 じゃことピーマンの甘辛炒め きゅうりと大根のひたひた	玄米ごはん 片栗粉 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 ホールコーン にんじん 青ねぎ 白菜 ピーマン しいたけ	さんまの甘露煮	小麦 大豆
2	水	食パン 牛乳 ナスとトマトのスーパゲティ キャベツとコーンのソテー ハンバーグ	食パン スパゲティ オリーブ油	牛乳 ベーコン ハンバーグ	キャベツ たまねぎ ホールコーン トマト なす にんじん にんにく パセリ 太もやし しめじ ケチャップ	厚焼きたまご	小麦 卵 大豆
3	木	ごはん 牛乳 肉じゃが わかめの酢の物 白身魚の天ぷら	ごはん じゃがいも サラダ油 天ぷら油	牛乳 厚揚げ わかめ 牛肉 サラダチキン 白身魚の天ぷら	こんにゃく グリンピース きゅうり たまねぎ にんじん	白身魚の天ぷら	小麦
4	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 たまねぎ 土しょうが にんにく ホールコーン にら 青ねぎ 太もやし しめじ	しゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
7	月	麦ごはん 牛乳 すき焼き もやしとツナの梅肉炒め あじナゲット ふりかけ	麦ごはん ふ サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 あじナゲット まぐろ油漬 牛肉	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 えのきたけ	とりつくね	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
8	火	ごはん 発酵乳 小芋 味噌 豚肉のしょうが焼き やみつききゅうり 冷凍みかん	ごはん 里いも 片栗粉 ごま油 サラダ油	発酵乳 うすあげ かまぼこ 豚肉	キャベツ きゅうり 小松菜 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ みかん	ハンバーグ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
9	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 甘辛肉団子	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 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	春巻	小麦 大豆 豚肉
ときめき		ごはん まごわやさしいみそ汁 さんまの甘露煮 野菜と豚肉のごま炒め	ごはん 里いも 白ごま ごま油	豆腐 わかめ さんまの甘露煮 ちくわ 豚肉 オーガニックみそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく 青ねぎ しいたけ	豆腐野菜ナゲット	小麦 大豆 豚肉
10	木	食パン 牛乳 ABCスープ 鶏肉のバーベキューソテー わかめとコーンのサラダ	食パン マカロニ サラダ油	牛乳 わかめ ハム 鶏肉	キャベツ きゅうり 土しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく パプリカ ほうれん草 もやし りんごピューレ	中華ドレッシング	小麦 ごま 大豆 豚肉
14	月	ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーと枝豆のソテー パインデザート	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 しめじ 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 バイン ナタデココ ケチャップ	てまりふ	小麦
15	火	玄米ごはん 牛乳 かき玉汁《卵除去可能》 豚肉とキャベツのみそ炒め 焼きかぼちゃ ミニフィッシュ	玄米ごはん ふ 片栗粉 サラダ油	牛乳 豆腐 ミニフィッシュ かまぼこ 豚肉 卵 みそ	かぼちゃ キャベツ しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ		
16	水	減量ごはん 発酵乳 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	発酵乳 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	木	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のキムチ煮 春巻 中華サラダ	ごはん ごま油 天ぷら油 春巻	牛乳 豆腐 豚肉 焼豚	土しょうが たけのこ ホールコーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく 青ねぎ 白菜 白菜キムチ 太もやし りんごピューレ しめじ		
18	金	ツナの炊き込みご飯 牛乳 だぶ だし厚揚げ ごぼうとにんじんのごま和え	アルファ化米 クリスタル 白ごま てまりふ 里いも ごま	牛乳 まぐろ油漬 厚揚げ かまぼこ 平天 鶏肉	青ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん れんこん しいたけ		
ときめき		ごはん 泉州産たまねぎのみそ汁 くらだいのから揚げ 泉州産ねぎと豚肉の炒め物	ごはん じゃがいも 片栗粉 白ごま ごま油 天ぷら油	うすあげ わかめ かまぼこ 豚肉 オーガニックみそ くらだい	こんにゃく 土しょうが 泉州たまねぎ 泉州産ねぎ れんこん えのきたけ		
24	木	ごはん 牛乳 月見だんご汁 里いものそぼろ煮 豆腐野菜ナゲット お月見デザート	ごはん 白玉餅 里いも 片栗粉 サラダ油	牛乳 かまぼこ 鶏ミンチ みそ 豆腐野菜ナゲット	こんにゃく 三度豆 ごぼう 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ しいたけ		
25	金	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 つくねとれんこんの生姜あんかけ 平天とピーマンのマヨ風味炒め ふりかけ	ごはん 里いも じゃがいも 片栗粉 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豆腐 うすあげ 平天 みそ とりつくね	こんにゃく 小松菜 れんこん 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ピーマン		
28	月	ごはん 発酵乳 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	発酵乳 豆腐 ちくわ 鶏肉 厚焼き卵	こんにゃく ごぼう 白菜 たまねぎ にんじん 青ねぎ		
29	火	食パン 牛乳 インディアンパゲティ 鶏肉と野菜のオイル焼き にんじんツナサラダ	食パン スパゲティ じゃがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン 鶏肉	たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン パプリカ しめじ		
30	水						

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
今月の栄養量	772	29	28	371	3.7	223	0.47	0.48	27

(8・9月分給食予定回数21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。

ときめき給食の紹介

★9月10日 「まごわやさしい」

「まめ」「ごま」「わかめ(海藻類)」
「やさい」「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。

★9月24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。
地域経済の活性化につながる、新鮮な食材が
味わえるといったメリットがあります。

食育の日献立

★9月18日(金)

佐賀県 の郷土料理「だぶ」

鶏肉と季節の野菜を入れて作る佐賀県の郷土料理です。
水をたくさん入れて「ざぶざぶ」に仕上げることから「だぶ」
がなまって「だぶ」と呼ばれるようになったそうです。