

令和7年9月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金
9月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 7/1(火)から8/20(水)、 マークシートは 7/14(月)までです。 食券は9/1(月)、 始業式の日に配布します。 給食費の口座振替日(引落日)は 7/25(金)・8/25(月)です。 7/23(水)・8/21(木) それぞれの時点で 中学校給食預り金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円) 引落します。	2  オリーブパン 牛乳 ドライカレー レンズ豆のスープ とり肉 13 赤 レンズ豆 7 黄 じゃが芋 26 黄 キャベツ 33 緑 小松菜 13 緑 セロリ 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 枝豆の塩茹で えだまめ 26 緑 しお エネルギー kcal 863 たんぱく質 g 39.7 脂質 g 28.8	3  ご飯 牛乳 がんもどきと なすのみそ煮 なす 50 緑 がんもどき 25 赤 玉ねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 青ねぎ 5 緑 板こんにやく 30 白、赤みそ 7 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 759 たんぱく質 g 34.3 脂質 g 16.3	4  ご飯 牛乳 五目豆 とり肉 15 赤 大豆 30 赤 ちくわ 8 赤 ごぼう 38 緑 にんじん 30 緑 たけのこ 23 緑 こんにやく 30 さとう、しょうゆ 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 6 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし エネルギー kcal 790 たんぱく質 g 37.3 脂質 g 21.5	5  黒糖パン 牛乳 コーンスープ ベーコン 9 赤 クリームコーン 33 緑 ホールコーン 13 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 パセリ 0.4 緑 牛乳 26 赤 バター 1 黄 小麦粉 1 黄 チーズ 3 赤 生クリーム 1 赤 しお、こしょう とりがらスープ 焼きつくね つくね団子 59 赤 野菜サラダ キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング 1袋 エネルギー kcal 830 たんぱく質 g 32.9 脂質 g 32.2

ちょうよう

重陽の節句

9月9日は、重陽の節句です。
「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、花びらを浮かべたお酒を飲んだりします。
9日の給食には、菊の花びらを使った「菊花サラダ」が登場します。



22  **ご飯**
牛乳
豆乳タンタンメン
豚ミンチ 13 赤
中華めん 13 黄
にんじん 13 緑
レタス 7 緑
たけのこ 13 緑
白ねぎ 13 緑
干しいたけ 0.7 緑
豆乳 26 赤
豆乳クリーム 7 赤
ねりごま 3 黄
土しょうが 0.4 緑
にんにく、こしょう、しょうゆ
しお、トウバンジャン、テンメンジャン
ごまあぶら、ぶた・とりがらスープ

エネルギー kcal 834
たんぱく質 g 31.6
脂質 g 24.0

29  **ご飯**
牛乳
豚汁
豚肉 20 赤
ちくわ 7 赤
油揚げ 7 赤
さつま芋 26 黄
大根 26 緑
ごぼう 13 緑
しめじ 7 緑
青ねぎ 7 緑
白、赤みそ 8
けずりぶし

エネルギー kcal 765
たんぱく質 g 27.5
脂質 g 18.9

30  **コッペパン(切り込み)**
牛乳
フォー
牛肉 13 赤
フォー 9 黄
玉ねぎ 26 緑
たけのこ 7 緑
にんじん 13 緑
もやし 26 緑
にら 7 緑
土しょうが 0.3 緑
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

エネルギー kcal 776
たんぱく質 g 33.5
脂質 g 24.2

令和6年度献立コンテスト

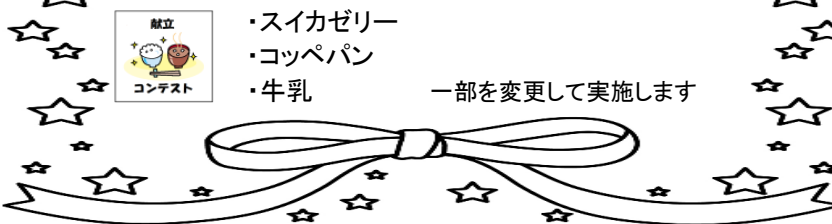
河内長野市 最優秀賞

みずもと だいichi

美加の台小学校 6年(当時) 水本 大智 さんの献立

12日 ・夏野菜のミネストローネ
・白身魚ナゲット
・さつまいものコロコロサラダ
・スイカゼリー
・コッペパン
・牛乳

一部を変更して実施します



 このマークがある日は
スーパージャー(保温容器)に
入っています。

◎ 給食実施日は、学校・学年によって
異なります。

◎ やむをえない事情により、
献立を変更することがあります。
ご了承ください。

7月分献立表 お詫びと訂正

7月分献立表の「令和6年度献立コンテスト」の記載に誤りがありました。お詫びし、訂正します。

令和6年度献立コンテスト
河内長野市 優秀賞

(誤) 楠小学校 6年(当時) 中尾 尊さん

(正) 楠小学校 5年(当時) 中尾 尊さん

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
9月分の平均	798	32.3(16.2%)	22.9(25.8%)	3.0	413	111	4.5	463	0.62	0.72	35	6.5
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上