

令和8年9月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金																																								
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;"> <p style="text-align: center;">令和7年度献立コンテスト 河内長野市 最優秀賞</p> <p style="text-align: center;">たけもと しんさく 加賀田小学校 6年(当時) 竹本 晋作 さんの献立</p> <p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワカメと春雨のスープ ・彩り野菜のガパオライス ・人参とツナのマリネ ・パイナップルのミルク寒天 ・ごはん ・牛乳 <p style="text-align: center;">一部を変更して実施します</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 40%;"> <p style="text-align: center;">★</p> </div> </div>																																												
		<p>2 ご飯 牛乳</p> <p>ポークカレー 豚肉 33 赤 とりにぼろ 3 赤 じゃがいも 65 黄 玉ねぎ 52 緑 ソテーオニオン 13 緑 にんじん 26 緑 プルーンピューレ 3 緑 カレールー 16 トマトケチャップ、とりがらスープ</p> <p>切干し大根のサラダ 切干し大根 5 緑 にんじん 7 緑 小松菜 13 緑 ホールコーン 7 緑 す、さとう、しょうゆ</p> <p>冷凍みかん みかん 10 緑</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 20</p>	<p>3 ご飯 牛乳</p> <p>厚揚げとじゃがいものみそ煮 豚ミンチ 20 赤 厚揚げ 52 赤 じゃがいも 52 黄 キャベツ 39 緑 にんじん 26 緑 小松菜 20 緑 赤・白みそ 7 赤 しょうゆ、さとう、けずりぶし</p> <p>竹輪のつぶら 竹輪 3切 赤 小麦粉 8 黄 米粉 3 黄</p> <p>チンゲンサイの浸し チンゲンサイ 52 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤</p>	<p>4 うずまきパン 牛乳</p> <p>ミネストローネ ベーコン 13 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 33 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 パセリ 0.4 緑 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ オリーブオイル</p> <p>小松菜とコーンのソテー とりミンチ 7 赤 小松菜 52 緑 ホールコーン 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>さつまいものレモン煮 さつまいも 52 黄 レーズン 4 緑 レモン汁、さとう</p> <p>キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1個 赤</p>																																								
	<p>7 ご飯 牛乳</p> <p>ワカメと春雨のスープ わかめ 3 赤 豆腐 39 赤 春雨 7 黄 チンゲンサイ 20 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>にんじんのマリネ にんじん 39 緑 レモン汁、す、さとう しお、こしょう、オリーブオイル</p> <p>目玉焼き 卵 10 赤 しお、こしょう</p>	<p>8 まるパン 牛乳</p> <p>ポトフ フランクフルト 20 赤 じゃがいも 52 黄 キャベツ 52 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 セロリー 4 緑 しお、さとう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>さわらのトマトソース さわら 1切(50) 赤 玉ねぎ 10 緑 トマト 5 緑 しお、こしょう、オリーブオイル さとう、しょうゆ</p> <p>小松菜のサラダ 小松菜 52 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング 1袋</p>	<p>9 ご飯 牛乳</p> <p>炒り豆腐 豚ミンチ 26 赤 豆腐 91 赤 玉ねぎ 20 緑 たけのこ 20 緑 にんじん 20 緑 青ねぎ 7 緑 生しいたけ 7 緑 しお、こしょう さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>かぼちやのつぶら かぼちや 46 緑 小麦粉 7 黄 米粉 3 黄 しお</p> <p>5年 国語 「かぼちやのつるが」</p> <p>蜀花和え ほうれん草 52 緑 にんじん 7 緑 菊 0.5 緑 さとう、しょうゆ</p>	<p>10 ご飯 牛乳</p> <p>冬瓜と厚揚げの煮物 かまぼこ 13 赤 厚揚げ 65 赤 冬瓜 65 緑 にんじん 13 緑 しめじ 7 緑 枝豆 10 緑 さとう、しょうゆ、でんぶ けずりぶし</p> <p>焼きつくね とり団子 59 赤</p> <p>もやしのごま和え もやし 39 緑 チンゲンサイ 20 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ</p>	<p>11 減塩コッペパン 牛乳</p> <p>コーンホタテ ベーコン 13 赤 クリームコーン 39 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ホールコーン 10 緑 牛乳 33 赤 バター 3 黄 小麦粉 3 黄 チーズ 4 赤 しお、こしょう、とりがらスープ</p> <p>夏野菜のカレー炒め とり肉 25 赤 なす 50 緑 キャベツ 50 緑 玉ねぎ 25 緑 ズッキーニ 25 緑 ピーマン 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>さつまいものサラダ さつまいも 52 黄 にんじん 7 緑 枝豆 7 緑 ドレッシング 1袋 しろ</p>																																							
	<p>14 ご飯 牛乳</p> <p>河内のっぺ とり肉 33 赤 油揚げ 7 赤 竹輪 20 赤 里芋 39 黄 大根 33 緑 にんじん 26 緑 ごぼう 13 緑 しめじ 10 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 10(50) 赤 土しょうが 0.1 緑 さとう、しょうゆ、でんぶ</p> <p>なすときゅうりのごま和え なす 26 緑 きゅうり 33 緑 白ごま 1 黄 しょうゆ</p> <p>手作り昆布ふりかけ けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 さとう、しょうゆ</p>	<p>15 ココアパン 牛乳</p> <p>トマト煮 とり肉 33 赤 じゃがいも 65 黄 玉ねぎ 39 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 7 緑 レタス 7 緑 にんにく、とりがらスープ しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>ホイールウンナー ウンナー 1本 赤</p> <p>ひじきサラダ ひじき 0.7 赤 きゅうり 52 緑 にんじん 7 緑 レタス 7 緑 さとう、しょうゆ マヨネーズ 1袋 黄</p>	<p>16 ご飯 牛乳</p> <p>豚とごぼうの卵とじ 卵 45 赤 豚肉 23 赤 ごぼう 30 緑 玉ねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 8 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>モウカの童田揚げ モウカ 1切(40) 赤 しょうゆ、でんぶ</p> <p>キャベツの甘酢漬 キャベツ 46 緑 きゅうり 13 緑 す、さとう、しお</p> <p>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</p>	<p>17 ご飯 牛乳</p> <p>なすの炒め煮 豚ミンチ 26 赤 ひきわり大豆 13 赤 春雨 7 黄 なす 52 緑 キャベツ 33 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 13 緑 にら 7 緑 土しょうが 0.5 緑 赤みそ 1 赤 にんにく、さとう、しょうゆ テンメンジャン、でんぶ ぶた・とりがらスープ</p> <p>蒸ししゅうまい しゅうまい 30</p> <p>ナムル 小松菜 26 緑 もやし 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、ごま油</p> <p>厚揚げの煮物 厚揚げ 20 赤 とりミンチ 5 赤 玉ねぎ 5 緑 さとう、しょうゆ、でんぶ けずりぶし</p>	<p>18 黒糖パン 牛乳</p> <p>野菜スープ とり肉 26 赤 玉ねぎ 20 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 小松菜 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>ナポリタン フランクフルト 13 赤 スパゲッティ 25 黄 玉ねぎ 38 緑 にんじん 20 緑 ピーマン 13 緑 しお、こしょう、ウスターソース トマトケチャップ、トマトピューレ</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう 33 緑 にんじん 7 緑 小松菜 20 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ドレッシング 1袋</p>																																							
	<p>24 ご飯 牛乳</p> <p>磯煮 豚肉 20 赤 厚揚げ 52 赤 ひじき 2 赤 じゃがいも 52 黄 にんじん 20 緑 枝豆 13 緑 こんにやく 20 さとう、しょうゆ</p> <p>だしまき卵 だしまき卵 10(50) 赤</p> <p>玉ねぎのぼん酢和え わかめ 0.4 赤 玉ねぎ 33 緑 もやし 20 緑 ゆず 0.7 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤</p>	<p>25 コッペパン(切り込み) 牛乳</p> <p>レンズ豆のスープ ベーコン 13 赤 レンズ豆 7 赤 玉ねぎ 33 緑 にんじん 13 緑 小松菜 13 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>セルフドッグ(とり肉の童田揚げ) とり肉 59 赤 土しょうが 0.4 緑 しょうゆ、でんぶ</p> <p>月見団子 白玉団子 39 黄 こしあん 13 黄</p>																																										
	<p>28 ご飯 牛乳</p> <p>さつまいも汁 豚肉 20 赤 油揚げ 7 赤 さつまいも 33 黄 大根 20 緑 玉ねぎ 13 緑 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 赤・白みそ 9 赤 けずりぶし</p> <p>あじの塩焼き あじ 1切(50) 赤 しお</p> <p>チンゲンサイのごま和え チンゲンサイ 39 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>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</p>	<p>29 なかよしパン 牛乳</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 26 赤 大豆 26 赤 じゃがいも 52 黄 玉ねぎ 46 緑 にんじん 26 緑 トマトピューレ 12 緑 ポークルー 8 にんにく、しお、しょうゆ こしょう、とりがらスープ</p> <p>オムレツ オムレツ 50(10) 赤</p> <p>野菜サラダ わかめ 0.4 赤 キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>枝豆の塩ゆで 枝豆 13 緑 しお</p>	<p>30 ご飯 牛乳</p> <p>カレーうどん 豚肉 26 赤 油揚げ 7 赤 うどん 65 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 カレールー 9 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ</p> <p>厚揚げのねぎソースかけ 厚揚げ 59 赤 白ねぎ 7 緑 白ごま 0.7 黄</p> <p>キャベツの浸し キャベツ 39 緑 小松菜 13 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>手作り昆布ふりかけ けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 さとう、しょうゆ</p>																																									
<p>9月分の平均</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 g</th> <th rowspan="2">脂質 g</th> <th rowspan="2">食塩相当量 g</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">マグネシウム mg</th> <th rowspan="2">鉄 mg</th> <th colspan="3">ビタミン</th> <th rowspan="2">食物繊維 g</th> </tr> <tr> <th>A μg</th> <th>B1 mg</th> <th>B2mg</th> <th>Cmg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>807</td> <td>32.3(16.0%)</td> <td>23.0(25.7%)</td> <td>2.8</td> <td>408</td> <td>115</td> <td>4.5</td> <td>409</td> <td>0.66</td> <td>0.71</td> <td>43</td> <td>6.6</td> </tr> <tr> <td>文部科学省 摂取基準</td> <td>830</td> <td>摂取エネルギー 全体の13~20%</td> <td>摂取エネルギー 全体の20~30%</td> <td>2.5未満</td> <td>450</td> <td>120</td> <td>4.5</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>35</td> <td>7以上</td> </tr> </tbody> </table>					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	ビタミン			食物繊維 g	A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	807	32.3(16.0%)	23.0(25.7%)	2.8	408	115	4.5	409	0.66	0.71	43	6.6	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
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	ビタミン			食物繊維 g																											
					A μg	B1 mg	B2mg	Cmg																																				
807	32.3(16.0%)	23.0(25.7%)	2.8	408	115	4.5	409	0.66	0.71	43	6.6																																	
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																																

◎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。

栄養三色

赤 ※体をつくる
緑 ※体の調子を整える
黄 ※力や熱になる

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。

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(水)から8/20(木)、
マークシートは
7/15(水)までです。

食券は9/1(火)
始業式の日配布します。
給食費の口座振替日(引落日)は
7/27(月)・8/25(火)です。
7/24(金)・8/24(月)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。