令和8年9月分　　学校給食献立表　南花台中学校

月	火	水	木	金

令和7年度献立コンテスト

河内長野市　最優秀賞

加賀田小学校　6年（当時）　竹本（たけもと）　晋作（しんさく）　さんの献立

7日
- 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

一部を変更して実施します

2　ご飯　牛乳

ポークカレー

豚肉	33	赤
とりレバーそぼろ	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
プルーンピューレー	3	緑
カレールウ	16	
トマトケチャップ、とりがらスープ		

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		

冷凍みかん

みかん	1コ	緑

チキンナゲット

チキンナゲット	2コ	

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
898	29.7	23.6

3　ご飯　牛乳

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		

竹輪の天ぷら

竹輪	3切	赤
小麦粉	8	黄
米粉	3	黄

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		

味付けじゃこ

味付けじゃこ	1袋	赤

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
849	30.4	23.1

4　うずまきパン　牛乳

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
トマト	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		

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		

さつまいものレモン煮

さつまいも	52	黄
レーズン	4	緑
レモンじる、さとう		

キャラメルチーズ

キャラメルチーズ	1個	赤

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
770	27.4	23.3

7　ご飯　牛乳

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		

彩り野菜のガパオライス

とりミンチ	33	赤
玉ねぎ	26	緑
なす	26	緑
赤ピーマン	7	緑
黄パプリカ	7	緑
ホールコーン	7	緑
しお、さとう、しょうゆ		
オイスターソース、こしょう		
にんにく、トウバンジャン		
ごまあぶら		

にんじんのマリネ

にんじん	39	緑
レモンじる、す、さとう		
しお、こしょう、オリーブオイル		

目玉焼き

卵	1コ	赤
しお、こしょう		

フルーツゼリー

パイナップルゼリー	1コ	

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
796	30.3	19.6

8　まるパン　牛乳

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		

さわらのトマトソースかけ

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		

小松菜のサラダ

小松菜	52	緑
にんじん	7	緑
ドレッシング　クラス1本		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
722	33.3	23.1

9　ご飯　牛乳

教科書メニュー

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		

かぼちゃの天ぷら

かぼちゃ	46	緑
小麦粉	7	黄
米粉	3	黄
しお		

小学5年 国語「かぼちゃのつるが」

あさりのつくだ煮

あさり	16	赤
土しょうが	0.4	緑
さとう、しょうゆ		

菊花和え

ほうれん草	52	緑
にんじん	7	緑
菊	0.5	緑
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
803	30.1	20.8

10　ご飯　牛乳

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、でんぷん		
けずりぶし		

焼きつくね

とり団子	59	赤

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		

手作りふりかけ

けずりぶし	3	赤
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
762	32.2	22.4

11　減塩コッペパン　牛乳

コーンポタージュ

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		

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		
カレーこ		

さつまいものサラダ

さつまいも	46	黄
にんじん	7	緑
枝豆	7	緑
ドレッシングクラス1本		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
884	32.0	31.4

14　ご飯　牛乳

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		

豆腐ハンバーグ

豆腐ハンバーグ	1コ(50)	赤
土しょうが	0.1	緑
さとう、しょうゆ、でんぷん		

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		
さとう、しょうゆ		

手作り昆布ふりかけ

けずりぶし	3	赤
だしこんぶ	0.7	赤

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
741	35.1	15.1

15　ココアパン　牛乳

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
グリンピース	7	緑
トマト	13	緑
にんにく、とりがらスープ		
しお、こしょう、しょうゆ		

ボイルウインナー

ウインナー	1本	赤

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　クラス1本		黄

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
869	30.0	36.0

16　ご飯　牛乳

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		

モウカの竜田揚げ

モウカ	1切(40)	赤
しょうゆ、でんぷん		

キャベツの甘酢漬け

キャベツ	46	緑
きゅうり	13	緑
す、さとう、しお		

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	たん白質 g	脂質 g
760	35.8	16.0

17　ご飯　牛乳

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	2	赤
にんにく、さとう、しょうゆ		
ぶた・とりがらスープ		
でんぷん		

蒸ししゅうまい

しゅうまい	3コ	

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		

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、でんぷん		
けずりぶし		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
793	31.9	20.3

18　黒糖パン　牛乳

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
セロリー	4	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
とりがらスープ		

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、トマトピューレー		

コーンのソテー

ホールコーン	25	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

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　クラス1本		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
843	32.6	22.3

24　ご飯　牛乳

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
こんにゃく	20	
さとう、しょうゆ		

だしまき卵

だしまき卵	1コ(50)	赤

玉ねぎのぽん酢和え

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		

味付けじゃこ

味付けじゃこ	1袋	赤

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
764	30.8	19.3

25　コッペパン（切り込み）　牛乳

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		

セルフドッグ（とり肉の竜田揚げ）

とり肉	59	赤
土しょうが	0.4	緑
しょうゆ、でんぷん		

（ボイルキャベツ）

キャベツ	33	緑
にんじん	7	緑
タルタルソース	1本	

月見団子

白玉団子	39	黄
こしあん	13	黄

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
888	38.7	30.9

重陽の節句

9月9日は重陽の節句と呼ばれ、古くに中国から伝わったとされています。菊の花を飾ったり、花びらをお酒に浮かべて飲んだりします。

9日の給食には、菊の花びらを使った「菊花和え」が登場します。

ひじきの日

カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富に含まれているひじきは、昔から健康食・長寿食として親しまれています。

1984年に当時の「敬老の日」にちなんで三重県のひじき協同組合が制定しました。

十五夜

旧暦の8月15日の夜のことを言います。月が美しく見える時期であることから、月を眺める習慣は「中秋の名月」や「お月見」として親しまれてきました。この日はすすきを飾り、月に見立てたお団子や里芋をお供えして収穫への感謝と祈りを込めます。

28　ご飯　牛乳

さつま汁

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		

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		

あじの塩焼き

あじ	1切(50)	赤
しお		

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		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
731	34.4	16.1

29　なかよしパン　牛乳

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
トマトピューレー	12	緑
ポークルウ	8	
にんにく、しお、しょうゆ		
こしょう、とりがらスープ		

オムレツ

オムレツ	50(1コ)	赤

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　クラス1本		

枝豆の塩ゆで

枝豆	13	緑
しお		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
855	38.3	31.6

30　ご飯　牛乳

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
カレールウ	9	
しお、しょうゆ		
けずりぶし、だしこんぶ		

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
さとう、しょうゆ		
す、ごまあぶら		

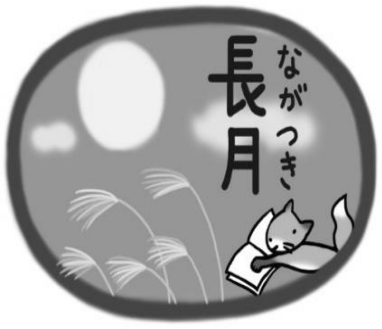
キャベツの浸し

キャベツ	39	緑
小松菜	13	緑
にんじん	7	緑
さとう、しょうゆ		

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		

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
783	27.7	19.1



協力して
早く準備をしよう

栄養三色

赤　※たんぱくしつ・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑　※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄　※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

	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 A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
9月分の平均	806	32.3(16.0%)	23.0(25.7%)	2.8	407	115	4.5	408	0.66	0.71	43	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

◎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。