

平成30年9月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第30号)

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

9月に実施する給食の予約締め切り

○インターネット

9月4日～14日の給食は8月20日(月)

9月18日～28日の給食は9月5日(水)

※予約の開始は8月1日(水)からです。

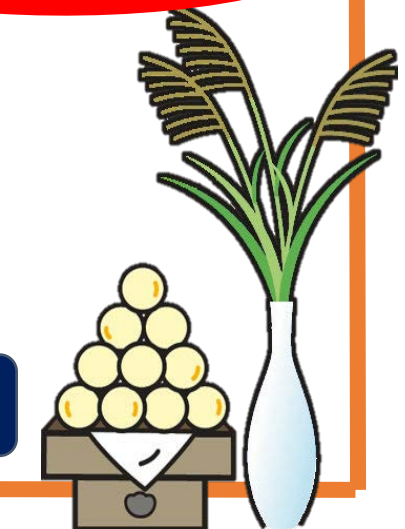
○マークシート: 7月17日(火)

※予約の開始は7月2日(月)からです。

マークシートの予約期間は、夏休みをはさむため通常と異なりますのでご注意ください。



夏休み期間中なので忘れずにご予約下さい!



お知らせ

給食の利用登録をされている方へ、9月上旬頃に、半年分の払込用紙を、学校を通してお配りする予定です。なお、過去に発行した払込用紙に関しても、引き続きご利用可能です。

おはしやスプーンを忘れずにお持ちください。



このマークがある日は、スプーンが

あると食べやすいです。

給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

3日 始業式

4日「夏野菜もりもり☆元気もりもり」

5日「味噌がミソの和食定食」

6日「成長期にたんぱく質をしっかりとろう!」

7日「大阪名物焼きそば定食」

9月の行事食

21日(金) お月見献立

- ・太刀魚の幽庵焼き・里芋の煮物
- ・豚肉とたけのこの炒め物
- ・小松菜いりたまご
- ・冬瓜のすまし汁

9月の郷土料理「和歌山県」

14日(金) まぐろのごまだれ

和歌山県的那智勝浦町は、延縄漁法によるまぐろの水揚げ高日本一です。今日は揚げた角切りまぐろにごまだれをかけた「まぐろのごまだれ」です。

28日(金) 高野豆腐の煮物

ずいきの煮物

ずいきは里芋の茎の部分で、普段食べることのない部分ですが、和歌山県の串本町ではよく食べられていたそうです。また、高野山発祥の高野豆腐も登場します。

始業式

夏野菜カレー	キャベツとえびのソテー	鮭の西京焼き	ちくわの磯辺揚げ	厚揚げの五目炒め煮	さんまの生姜煮	焼きそば	卵焼き
豚肉 35 玉ねぎ 50 かぼちゃ 30 ズッキーニ 20 人参 20 カレーパウダー 14 プルーンピューレ 7 トマト水煮 25 粉チーズ 2 白ワイン 1 ウスターソース 1 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 にんにく 0.05 米油 0.5 水 134	キャベツ 30 むきえび 20 料理酒 0.3 塩 0.1 ブラックペッパー 0.01 オリーブオイル 0.3 りんごゼリー 1個	鮭の西京漬 1切 米油 0.2 じゃがいも 40 ピーマン 7 でん粉 0.1 水 0.02 米油 0.2	ちくわ 2個 青のり 0.2 小麦粉 40 粉豆腐 7 でん粉 0.1 水 0.02 米油 0.2	厚揚げ 2個 うすくちしょうゆ 0.2 砂糖 2 水 1 豚肉 1 チンゲンサイ 5 人参 5 たけのご水煮 1 しいたけ(乾) 0.5 土しょうが 0.5 にんにく 0.05 鶏がらスープの素 1 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 1 米油 5 水 5	さんまの生姜煮 45 1 1 10 35 25 20 15 0.5 0.5 0.05 1 1 0.5 0.1 0.5 0.5	スパゲティ 18 豚肉 20 ちくわ 10 キャベツ 40 人参 20 玉ねぎ 30 ピーマン 10 濃厚ソース 10 ウスターソース 4 塩 0.2 こしょう 0.01 青のり 0.1 米油 0.5 だし汁 140	卵焼き 1個 みそ汁 30 玉ねぎ 7 わかめ(乾) 0.5 赤みそ 8 白みそ 3 削り節 2 だし汁 140
エネルギー(kcal) 839	エネルギー(kcal) 876	エネルギー(kcal) 891	エネルギー(kcal) 794	エネルギー(kcal) 839	エネルギー(kcal) 891	エネルギー(kcal) 794	エネルギー(kcal) 794
たんぱく質(g) 28.2	たんぱく質(g) 35.5	たんぱく質(g) 32.4	たんぱく質(g) 29.7	たんぱく質(g) 28.2	たんぱく質(g) 32.4	たんぱく質(g) 29.7	たんぱく質(g) 29.7
脂質(g) 23.0	脂質(g) 28.9	脂質(g) 29.5	脂質(g) 18.4	脂質(g) 23.0	脂質(g) 29.5	脂質(g) 18.4	脂質(g) 18.4

マーボー豆腐	えびしゅうまい	白化豆コロッケ	ハジルスバゲティ	人参しりしり	さばの塩焼き	金平ごぼう	肉団子の甘酢あん	鶏肉のチリソースかけ	冬瓜の中華風うま煮	肉じゃが	★まぐろのごまだれ
豆腐 100 豚肉 20 大豆ミンチ 3 玉ねぎ 30 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 にんにく 0.2 土しょうが 0.1 こいくちしょうゆ 4 赤みそ 2 テンメンジャン 2 砂糖 1.5 料理酒 1 オイスターソース 0.3 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 1.8 水 25 ごま油 0.3 米油 0.5	えびしゅうまい 2個 もずくスープ 10 もずく 15 液卵 4 玉ねぎ 2 人参 10 鶏がらスープの素 1 うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 0.5 水 120	白化豆コロッケ 1個 米油 7 スバゲティ 8 ベーコン 5 玉ねぎ 20 ほんしめじ 7 ジェノバペースト 1.5 白ワイン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.3	人参 30 ノンオイルツナ 10 糸こんにゃく 5 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 0.5 こいくちしょうゆ 0.02 ごま油 0.3 水 2 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.3	人参 1切 米油 0.2 ピーマン 20 赤ピーマン 10 白いりごま 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 砂糖 0.3 みりん 0.3 削り節 0.3 でん粉 6 水 0.2	ミートボール 32 米油 4 ピーマン 7 赤ピーマン 5 玉ねぎ 10 こいくちしょうゆ 4 砂糖 2 にんにく 1 米油 1 ケチャップ 20 トウバンジャン 1 酢 1 でん粉 1.5 水 5	1切 米油 0.2 ピーマン 20 赤ピーマン 10 玉ねぎ 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 砂糖 0.3 みりん 0.3 でん粉 6 水 0.2	鶏肉 75 とうがん 0.1 豚肉 0.01 料理酒 7 玉ねぎ 7 人参 25 土しょうが 0.5 うすくちしょうゆ 0.05 砂糖 1.5 みりん 0.5 削り節 0.5 だし汁 20 米油 10 水 0.3	とうがん 30 豚肉 15 料理酒 0.5 玉ねぎ 10 人参 10 つきこんにゃく 10 土しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 0.5 削り節 0.5 だし汁 20 米油 10	牛肉 40 じゃがいも 70 玉ねぎ 40 人参 30 つきこんにゃく 20 こいくちしょうゆ 5.5 砂糖 2.6 みりん 1 水 10	まぐろ切でん粉付 40 米油 4 白いりごま 0.5 こいくちしょうゆ 2.4 砂糖 1.8 みりん 1.8 でん粉 0.3 水 10	まぐろ切でん粉付 40 米油 4 白いりごま 0.5 こいくちしょうゆ 2.4 砂糖 1.8 みりん 1.8 でん粉 0.3 水 10
エネルギー(kcal) 876	エネルギー(kcal) 916	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 852	エネルギー(kcal) 852
たんぱく質(g) 30.6	たんぱく質(g) 27.7	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 32.9	たんぱく質(g) 32.9
脂質(g) 22.4	脂質(g) 28.2	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1	脂質(g) 25.0	脂質(g) 25.0

10日「中華風ランチ」	11日「食物繊維たっぷりコロッケ」	12日「さばの脂は栄養満点」	13日「ピリッとチリソース」	14日「和歌山県の郷土料理」					
豆腐 100 豚肉 20 大豆ミンチ 3 玉ねぎ 30 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 にんにく 0.2 土しょうが 0.1 こいくちしょうゆ 4 赤みそ 2 テンメンジャン 2 砂糖 1.5 料理酒 1 オイスターソース 0.3 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 1.8 水 25 ごま油 0.3 米油 0.5	えびしゅうまい 2個 もずくスープ 10 もずく 15 液卵 4 玉ねぎ 2 人参 10 鶏がらスープの素 1 うすくちしょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 0.5 水 120	白化豆コロッケ 1個 米油 7 スバゲティ 8 ベーコン 5 玉ねぎ 20 ほんしめじ 7 ジェノバペースト 1.5 白ワイン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.3	ハジルスバゲティ 1個 人参 30 ノンオイルツナ 10 糸こんにゃく 5 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 0.5 こいくちしょうゆ 0.02 ごま油 0.3 水 2 塩 0.1 こしょう 0.01 オリーブオイル 0.3	さばの塩焼き 1切 米油 0.2 ピーマン 20 赤ピーマン 10 玉ねぎ 0.5 こいくちしょうゆ 1.2 砂糖 0.3 みりん 0.3 削り節 0.3 でん粉 6 水 0.2	金平ごぼう 1切 ミートボール 32 米油 4 ピーマン 7 赤ピーマン 5 玉ねぎ 10 こいくちしょうゆ 4 砂糖 2 にんにく 1 米油 1 ケチャップ 20 トウバンジャン 1 酢 1 でん粉 1.5 水 5	鶏肉のチリソースかけ 75 とうがん 0.1 豚肉 0.01 料理酒 7 玉ねぎ 7 人参 25 土しょうが 0.5 うすくちしょうゆ 0.05 砂糖 1.5 みりん 0.5 削り節 0.5 だし汁 20 米油 10 水 0.3	冬瓜の中華風うま煮 30 牛肉 15 じゃがいも 0.5 玉ねぎ 10 人参 10 つきこんにゃく 10 土しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 0.5 削り節 0.5 だし汁 20 米油 10	肉じゃが 40 まぐろ切でん粉付 40 米油 4 白いりごま 0.5 こいくちしょうゆ 2.4 砂糖 1.8 みりん 1.8 でん粉 0.3 水 10	★まぐろのごまだれ 40 米油 4 白いりごま 0.5 こいくちしょうゆ 2.4 砂糖 1.8 みりん 1.8 でん粉 0.3 水 10
エネルギー(kcal) 876	エネルギー(kcal) 916	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893	エネルギー(kcal) 893					
たんぱく質(g) 30.6	たんぱく質(g) 27.7	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0	たんぱく質(g) 31.0					
脂質(g) 22.4	脂質(g) 28.2	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1	脂質(g) 35.1					

★マークは「郷土料理」をとり入れた献立です。

◎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のでご了承ください。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

月	火	水	木	金					
17日 敬老の日	18日「ナンにドライカレーをつけて食べよう」	19日「お宝いっぱい八宝菜」	20日「チーズ風味のチキンソテー」	21日「お月見献立」					
	ドライカレー 大豆ミンチ 10 豚肉 25 玉ねぎ 75 人参 12 ホールコーン 8 むき枝豆 8 土しょうが 0.1 にんにく 0.05 トマトピューレ 10 ケチャップ 5 カレールウ 5 白ワイン 2 鶏がらスープの素 1 ウスターソース 1 カレー粉 0.5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 米油 0.5 スイートパンプキン かぼちゃ 50 米油 3 砂糖 5 こいくちしょうゆ 0.5 酢 0.2 水 2 ナン ナン 1袋	鶏肉の カシューナッツ炒め カシューナッツ 30 黄ピーマン 5 こいくちしょうゆ 7 オイスターソース 1.5 砂糖 1 トウバンジャン 0.01 米油 0.3 コールスローサラダ キヤベツ 40 人参 20 ホールコーン 10 フレンチドレッシング 1袋	八宝菜 豚肉 30 むきえび 20 料理酒 0.2 白菜 40 玉ねぎ 30 人参 15 たけのご水煮 15 しいたけ(乾) 0.5 しいたけ(乾) 0.5 うすくちしょうゆ 2.4 みりん 1.2 砂糖 1 水 10 塩 0.1 ごしょう 0.01 でん粉 1.5 水 10 ごま油 0.2 米油 0.5 揚げぎょうざ ぎょうざ 2個 米油 5 昆布の佃煮 きざみ昆布 3 こいくちしょうゆ 3 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 砂糖 1 塩 10 水 10 じゃがいも 45 ホールコーン 10 パセリ(乾) 0.01 チャブチェ マロニー 5 玉ねぎ 15 人参 10 小松菜 10 錦糸卵 6 こいくちしょうゆ 1.8 砂糖 1 白いりごま 0.5 ごま油 0.2	イタリアンチキン 鶏肉 75 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.2 玉ねぎ 20 ピーマン 6 粉チーズ 2 トマト水煮 8 ケチャップ 5 ウスターソース 2 砂糖 1 塩 0.2 水 10 オイルツナ 45 むき枝豆 5 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 チンゲンサイのソテー チンゲンサイ 70 人参 10 こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 ツナごぼう ごぼう 20 オイルツナ 10 じゃがいも 45 うすくちしょうゆ 5 砂糖 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 ナタ・デ・ココ ナタ・デ・ココ 25 フルーツ 黄桃缶 25 みかん缶 25 ナタ・デ・ココ 25	太刀魚の幽庵焼き 太刀魚 1切 米油 0.2 里芋 45 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.8 削り節 0.3 だし汁 7 ゆず果汁 1.5 砂糖 2.4 料理酒 1 うすくちしょうゆ 2 でん粉 0.8 水 6 豚肉とたけのこのこの 豚肉 1切 料理酒 0.2 たけのご水煮 45 玉ねぎ 1 人参 0.8 土しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 7 砂糖 1.5 みりん 2.4 米油 1 料理酒 1 うすくちしょうゆ 2 でん粉 0.8 水 6 冬瓜のすまし汁 とうがん 20 ちらしかまぼこ 5 しいたけ(乾) 0.3 きざみあげ 5 7 削り節 2 だし昆布 0.6 うすくちしょうゆ 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 みりん 0.01 塩 0.3 だし汁 20				
	エネルギー(kcal)	809	エネルギー(kcal)	805	エネルギー(kcal)	822	エネルギー(kcal)	817	
	たんぱく質(g)	34.4	たんぱく質(g)	27.3	たんぱく質(g)	30.2	たんぱく質(g)	32.2	
	脂質(g)	30.9	脂質(g)	25.1	脂質(g)	22.0	脂質(g)	26.7	
	24日 振替休日	25日「牛肉たっぷりブルコギ」	26日「たんぱく質豊富なあぶたま丼」	27日「洋風ランチ」	28日「和歌山県の郷土料理」				
		ブルコギ風 牛肉 40 キヤベツ 55 玉ねぎ 40 人参 15 ニラ 20 土しょうが 0.3 にんにく 0.05 すりごま 1 こいくちしょうゆ 4 砂糖 1.5 料理酒 1 コチジャン 1.8 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 0.3 米油 0.5 いかキムチ いか短冊 25 料理酒 0.2 白菜キムチ 25 白菜 20 うすくちしょうゆ 2.5 砂糖 0.7 みりん 0.7 昆布粉末 0.01 きゅうりの レモン和え きゅうり 35 玉ねぎ 15 ピーマン 5 レモン果汁 1 酢 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 じゃこナッツ カシューナッツ 8 ホールアーモンド 8 ちりめんじゃこ 3 砂糖 2 こいくちしょうゆ 1 水 3 米油 1	あぶたま丼 液卵 45 きざみあげ 20 こいくちしょうゆ 1.5 ごしょう 0.01 米油 0.2 ケチャップ 1.5 ウスターソース 2 水 0.7 塩 0.1 ごしょう 0.6 マカロニ 2.5 エリンギ 2.5 砂糖 1.8 みりん 1 でん粉 1.5 削り節 2.5 だし汁 50 鶏肉の照り焼き 鶏肉(皮なし) 40 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.2 玉ねぎ 1.5 ケチャップ 1.5 ウスターソース 1.5 水 0.7 塩 0.1 ごしょう 0.6 マカロニ 2 エリンギ 5 塩 0.1 ごしょう 0.01 オリーブオイル 0.3 ごぼうサラダ ごぼう 25 人参 5 こいくちしょうゆ 0.3 白いりごま 0.3 ごまドレッシング 1袋 切干し大根の炒め煮 切干し大根 5 人参 5 さつま揚げ 8 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.5 削り節 0.2 だし汁 10	ハンバーグ ハンバーグ 1個 米油 0.3 ほんしめじ 10 玉ねぎ 50 ケチャップ 12 ウスターソース 2 塩 2 ごしょう 2 塩 0.1 ごしょう 0.01 マカロニ 8 エリンギ 5 塩 0.1 ごしょう 0.01 オリーブオイル 0.3 ジャーマンポテト じゃがいも 50 ベーコン 15 玉ねぎ 15 パセリ(乾) 0.01 にんにく 0.05 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 ヨーグルト ヨーグルト 1個	さんまの塩焼き さんま筒切 1切 米油 0.2 かぼちゃ 20 玉ねぎ 15 ニラ 7 土しょうが 0.2 うすくちしょうゆ 1 にんにく 0.02 砂糖 1.7 こいくちしょうゆ 2 2 かりん 0.5 砂糖 1.5 料理酒 0.5 カレー粉 0.3 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 ★高野豆腐の煮物 高野豆腐 20 むきえび 10 料理酒 0.2 グリンピース 5 塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 砂糖 1.5 削り節 0.5 だし汁 15 ★ずいきの煮物 ずいき 4 人参 4 しいたけ(乾) 0.5 青ねぎ 5 削り節 2 だし昆布 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.3 20 でん粉 0.3 だし汁 150				
		エネルギー(kcal)	863	エネルギー(kcal)	854	エネルギー(kcal)	874	エネルギー(kcal)	839
		たんぱく質(g)	32.6	たんぱく質(g)	35.1	たんぱく質(g)	29.6	たんぱく質(g)	33.9
		脂質(g)	30.5	脂質(g)	27.0	脂質(g)	24.4	脂質(g)	29.3

※太枠は9月5日までインターネットによる予約が可能です。

アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料について詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性あります。

日付	特定原材料					特定原材料に準ずるもの														
	卵	乳	小麦	えび	かに	いか	オレシ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	りんご	ゼラチン	ごま	ナッツ	カシュー	
4日(火)		○	○	○							○		○		○					
5日(水)	○		○						○	○	○	○			○					○
6日(木)		○	○								○	○	○							○
7日(金)	○		○								○	○	○							
10日(月)	○	○	○	○							○	○	○							○
11日(火)		○	○								○	○	○							○
12日(水)		○	○								○	○	○							○
13日(木)	○	○	○								○	○	○							○
14日(金)			○								○	○	○							○

日付	特定原材料					特定原材料に準ずるもの														
	卵	乳	小麦	えび	かに	いか	オレシ	牛肉	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	りんご	ゼラチン	ごま	ナッツ	カシュー	
18日(火)		○	○								○	○	○							○
19日(水)	○	○	○	○							○	○	○							○
20日(木)		○	○								○	○	○							○
21日(金)	○		○								○	○	○							○
25日(火)			○	○	○	○					○	○	○							○
26日(水)	○		○								○	○	○							○
27日(木)		○	○								○	○	○							○
28日(金)	○		○	○							○	○	○							○

※飲用牛乳は除く

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
当月平均	853kcal	31.4g	26.9g *28.4%	2.6g	365mg	3.8mg	327 μgRE	0.41mg	0.58mg	36mg	5.2g
学校給食摂取基準	820kcal	25~40g	摂取I補給*-の 25~30%	3g未満	450mg	4.0mg	300 μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会、ID・パスワードについてのお問い合わせ先
八尾中学校給食コールセンター(ビジネスリアート株式会社)
075-256-5611

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
八尾市教育委員会 学務給食課
072-924-9373

コチラから
簡単アクセス

