

平成26年9月分 学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

Table with 4 columns: 月, 火, 水, 木, 金. Includes menu items like 3 はいがごはん, 4 こくとうパン, 5 かやくごはん and nutritional data (エネルギー-kcal, たんぱく質-g, しじつ-g).



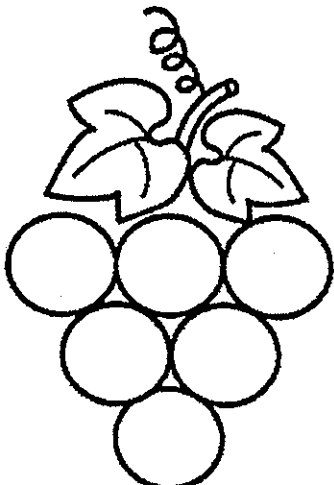
Table with 4 columns: 8 つきみこんだて, 9 ミルクベビーパン, 10 はいがごはん, 11 コッペパン, 12 むぎごはん. Includes menu items like 8 ごはん, 9 ちゅうかふうサラダめん, 10 とりにくのにも, 11 コーンクリームスープ, 12 ビビンバ and nutritional data.

Table with 4 columns: 15 敬老の日, 16 なかよしパン, 17 はいがごはん, 18 セサミパン, 19 はいがごはん. Includes menu items like 15 けいろうひ, 16 こうやどうふのすだふ, 17 みそしる, 18 はっぼうさい, 19 にくどうふどんぶり and nutritional data.

Table with columns: 区分, 栄養素 (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 (A, B1, B2, C), 食物繊維. Includes data for '9月の八尾市平均' and '学校給食摂取基準'.

《栄養三色》
(注) 献立表に記された数値はすべて中学年分とし、配膳時、低・中・高の区分をつけず、やむおえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。
黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
緑：主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

* 摂取エネルギーの25~30%

月			火			水			木			金											
22 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのもの ふたコンいため			23 しゅうぶん 秋分の日 			24 げんりょうごはん ぎゅうにゅう コーンラーメン はるまき			25 パインパン ぎゅうにゅう もずくとたまごのスープ ごぼうサラダ			26 むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものスープ ドライカレー											
あつあげ(冷)	30	赤	ふたにく	15	赤	スパゲティ	20	黄	はるまき	1本	赤	もずく	10	赤	ごぼう	20	緑	ショルダーベーコン	15	赤	オイルツナ	18	赤
じゃがいも	45	黄	ほぞぎりこんぶ	2	赤	やきふた	10	赤	あぶら	5	黄	たまご	15	赤	にんじん	10	緑	じゃがいも	30	黄	ひよこまめ(水煮)	5	黄
にんじん	20	緑	にんじん	10	緑	キャベツ	20	緑	キムチまぜごはん			とりにく	15	赤	もきえだまめ	5	緑	たまねぎ	15	黄	たまねぎ	40	緑
むきえだまめ	5	緑	ピーマン	5	緑	ホールコーン	20	黄	にんじん	7	緑	たまねぎ	20	緑	いりごま	1	黄	にんじん	15	緑	にんじん	15	緑
きりぼしだいこん	2	緑	つちしょうが	0.2	緑	しなちく	10	緑	はくさいキムチ	10	緑	青ねぎ	7	緑	うす口しょうゆ	0.3	黄	パセリ	0.5	黄	つちしょうが	0.1	緑
ほししいたけ	0.5	緑	いりごま	2	黄	青ねぎ	7	緑	きざみたくあん	15	緑	とりがらす	1.5	黄	とりがらす	0.3	黄	チキンブイヨン	1	黄	とマトピューレ	6	緑
けずりぶし	1	赤	赤みそ	2	赤	とうにゅう	20	赤	にんじん	5	緑	オイスターソース	0.5	黄	ごまドレッシング	0.3	黄	とりがらす	0.5	黄	とマトケチャップ	3	緑
こい口しょうゆ	4	黄	コチュジャン	0.5	黄	ポークブイヨン	1.5	黄	いりごま	1	黄	りょうりしゅ	0.5	黄	白ワイン	0.5	黄	とりがらす	3.5	黄	カレーウ	3	黄
さとう	1.5	黄	こい口しょうゆ	1	黄	とりがらす	1	黄	うす口しょうゆ	1	黄	しお	0.2	黄	しお	0.1	黄	カレーこ	0.3	黄	とりがらす	1	黄
みりん	1	黄	りょうりしゅ	1	黄	うす口しょうゆ	5	黄	さとう	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	ウスターソース	1	黄	とりがらす	1	黄
りょうりしゅ	0.5	黄	ガーリックパウダー	0.01	黄	オイスターソース	1	黄	ごまあぶら	0.3	黄	りょうりしゅ	0.5	黄	でんぷん	0.5	黄	こい口しょうゆ	1.5	黄	しお	0.3	黄
あぶら	0.5	黄	あぶら	0.5	黄	しお	0.2	黄	水	90	黄	かみかみまめ			水	75	黄	こしょう	0.01	黄	ガーリックパウダー	0.01	黄
だしじる	30	黄	ごまあぶら	0.2	黄	ガーリックパウダー	0.03	黄				1袋	赤	キャベツ	40	緑	あぶら	0.5	黄	あぶら	0.5	黄	
			こしょう	0.02	黄	こしょう	0.02	黄							キャベツ(タレ)								
エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g
580	18.8	14.1	622	19.8	18.9	580	23.9	15.6	616	20.9	16.7												

29 ごはん ぎゅうにゅう とうがんのスープ マーボーがんも			30 ライむぎロール ぎゅうにゅう ミートボールのトマトに ミックスピクルス								
とりにく	15	赤	だいずミート	4	赤	ミートボール	30	赤	きゅうり	30	緑
とうがん	30	緑	ミニがんもどき	25	赤	じゃがいも	30	黄	にんじん	5	緑
たけのこ	7	緑	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	30	緑	す	2	黄
にんじん	10	緑	にんじん	5	緑	にんじん	15	緑	さとう	2	黄
青ねぎ	5	緑	ピーマン	5	緑	ズッキーニ	5	緑	うす口しょうゆ	0.3	黄
ほししいたけ	0.5	緑	赤みそ	6	赤	トマト水煮	20	緑	しお	0.05	黄
つちしょうが	0.5	緑	テンメンジャン	2	赤	とマトケチャップ	6	緑	こしょう	0.01	黄
とりがらす	1.5	黄	とりがらす	1.2	黄	ドミグラスソース	5	黄	ローリエ	0.01	黄
うす口しょうゆ	3	黄	こい口しょうゆ	1	黄	ウスターソース	1	黄	水	2	黄
りょうりしゅ	0.5	黄	りょうりしゅ	0.3	黄	とりがらす	1.5	黄			
しお	0.1	黄	さとう	0.5	黄	しお	0.3	黄			
こしょう	0.01	黄	ガーリックパウダー	0.01	黄	さとう	0.2	黄			
あぶら	0.3	黄	トウバンジャン	0.01	黄	こしょう	0.01	黄			
水	90	黄	でんぷん	0.5	黄	あぶら	0.5	黄			
			あぶら	0.5	黄	水	40	黄			
			水	5	黄						
エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g
603	23.0	17.6	589	23.2	19.6						

9月の こんだてから

4日(木)
ミルファンティ
カポナータ

イタリア料理です。

ミルファンティはイタリア風のチーズ入りかきたま汁で、カポナータは揚げた野菜を甘酢で煮込んだものです。

5日(金)
かやくごはん

大阪の郷土料理で、ごはんにいろいろな材料をまぜて炊いたごはんのことです。

8日(月)
つきみ
月見こんだて

・月見汁
・里芋のゆずあんかけ
月にみたてた里芋が入った
こんだてです。

22日(月)
ぶた
豚コン炒め

豚コンのコンは昆布のコンです。ピリカラでみそ味の炒め物です。



は だいおう かめかめ歯大王の かめちしき

よくかんで食べると...
「言葉の発音が はっきりする」

今日のおすすめかみかみ献立

3日(水) れんこんのソテー

5日(金) きりぼしだいこんのいためもの

8日(月) キャベツとたくあんのいためもの

18日(木) いかときゅうりのあえもの

25日(木) ごぼうサラダ



しっかりかんで食べるんじや

