令和5年度

学校給食8・9月分予定献立表

門真市教育委員会
門真市学校給食会

日	曜	献立名	小学生1人当エネルギー量 kcal	中学生1人当エネルギー量 kcal	主な食品名
8/29	火	食パン・白菜とベーコンのスープ・ホットポテトサラダ・スライスチーズ		738	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・はくさい・パセリ・豚骨スープ)(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ・じゃがいも)
30	水	麩入り玉子丼・ゆで干し大根の炒め煮		705	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)
31	木	コッペパン・米粉のクリームスープ・ミートビーンズ・みかんミックス	610	811	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・牛乳・生クリーム・鶏がらスープ・米粉)(牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・たまねぎ・にんじん・ソース・ケチャップ)(【缶詰】なつみかん・みかん)
9/1	金	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・チンゲン菜ともやしの炒め物・あかしそふりかけ	600	776	(高野豆腐・でんぷん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)
4	月	ごはん・きゅうりのピリ辛スープ・夏野菜のチャプチェ	531	675	(鶏肉・にんじん・干ししいたけ・はるさめ・卵・でんぷん・きゅうり・トウバンジャン・ごま油・鶏がらスープ) (牛肉・にんにく・ねぎ・たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ・ごま油)
5	火	コッペパン・ワンタンスープ・じゃがいもとピーマンの炒め物・ココアビーンズ	574	743	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)
6	水	カレーライス・ゆで干し大根のごま炒め	676	829	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉) (にんじん・キャベツ・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)
7	木	コッペパン・スパゲティナポリターナ・コーンと小松菜のソテー	564	746	(ベーコン・たまねぎ・トマト・なす・にんにく・オリーブ油・トマトの水煮・スパゲティ・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・バター) (ホールコーン・こまつな・バター)
8	金	チャーハン・レタススープ・かつおのうまだれ	565	699	(焼き豚・にんじん・たまねぎ・土しょうが・ねぎ・オイスターソース)(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節) (かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)
11	月	三色手巻・えのきのみそ汁・手巻のり	612	782	(卵・まぐろ油漬け・こまつな・ごま)(にんじん・たまねぎ・きょうあげ・えのき・白玉麩・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)
12	火	コッペパン・チンゲン菜のスープ・さめのヤンニョムソース・ふかし芋	611	803	(豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節) (さめ・でんぷん・にんにく・ケチャップ・コチジャン・ごま)(さつまいも)
13	水	ごはん・きつねうどん・大豆と豚肉の甘辛煮・あかしそふりかけ	610	823	(すしあげ・たまねぎ・かまぼこ・うどん・ねぎ・だし昆布・削り節)(豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ)
14	木	コッペパン・ひよこ豆のトマト煮込み・キャベツのさっと煮	558	741	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマト・トマトの水煮・オリーブ油・ひよこまめ・鶏がらスープ)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
15	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根の煮物・あさりとちりめんじゃこの佃煮	575	727	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節) (あさり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)
19	火	きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン	593	774	(きなこ)(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節) (豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干ししいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
20	水	ターメリックライス・ひき肉カレー・きゅうりとキャベツのドレッシングかけ	594	728	(ターメリック・オリーブ油)(たまねぎ・牛ひき肉・豚ひき肉・にんじん・土しょうが・にんにく・マッシュルーム・トマトの水煮・レンズ豆・カレー粉・ソース・ケチャップ)(きゅうり・キャベツ・ごま油)
21	木	パーカーパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・あじのフライ	559	737	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ・豚骨スープ)(あじ・卵・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース)
22	金	ツナひじきごはん・冬瓜と京揚げのみそ汁・さわらの煮付け	575	717	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・きょうあげ・えのき・とうがん・白玉麩・ねぎ・みそ・削り節)(さわら・柚子酢)
25	月	ごはん・高野豆腐の煮物・小松菜とじゃこの炒め物	564	730	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
26	火	コッペパン・あさりの豆乳ポタージュ・ツナとひじきのサラダ	572	747	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あさり・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・豚骨スープ) (まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
27	水	木の葉丼・大豆の磯煮	584	740	(にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)
28	木	黒糖パン・和風のフォー・ゆで干し大根とみつばのかき揚げ	609	813	(鶏肉・にんじん・はくさい・うすあげ・フォー・ねぎ・だし昆布・削り節) (にんじん・みつば・ゆで干し大根・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)
29	金	ごはん・月見団子汁・いわしのごまがらめ・あかしそふりかけ	574	736	(にんじん・はくさい・干ししいたけ・鶏肉・白玉もち・えのき・ねぎ・だし昆布・削り節)(いわし・でんぷん・ごま)

1人1回当り平均栄養量

区分		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
小学生	平均栄養摂取量	586	16.9	32.1	350	79	2.7	245	0.45	0.56	25	5.4	2.1
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	753	16.3	29.8	390	93	3.4	282	0.61	0.67	30	7	2.6
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日　毎週：月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。