



# 2024年9月献立表

小学校  
3・4年

中学校

| 日   | 献立名                                                 | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |             |
|-----|-----------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 2月  | 牛乳<br>ごはん<br>韓国風肉じゃが<br>かぼすあえ                       | 牛乳 豚肉 さつまあげ<br>しらす干し               | 米 油 じゃがいも 砂糖<br>ごま油 ごま                       | たまねぎ にんじん 根深ねぎ<br>こんにゃく さやいんげん きゅうり<br>きゃべつ かぼす                  | 602<br>21.3             | 713<br>24.3 |
| 3火  | 牛乳<br>コッパパン<br>トマトスープ<br>とりのマーマレード焼き<br>ポテトサラダ      | 牛乳 豚肉 とり肉 ハム                       | コッパパン じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖                 | たまねぎ にんじん きゃべつ ト<br>マト パセリ にんにく コーン<br>きゅうり                      | 618<br>28.3             | 755<br>33.8 |
| 4水  | 牛乳<br>麦ごはん<br>豚汁<br>タラのおかか揚げ<br>梨(小) ヨーグルト(中)       | 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ<br>米みそ 麦みそ 花かつお<br>タラ | 米 麦 油 じゃがいも 砂糖<br>でんぷん・米粉(タラ)                | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ<br>なし                                           | 676<br>27.8             | 826<br>34.5 |
| 5木  | 牛乳<br>キャロットパン<br>ラビオリスープ<br>オムレツ<br>ヨーグルト(小) 梨(幼・中) | 牛乳 ベーコン 卵 ヨー<br>グルト                | コッパパン 小麦粉(ラビ<br>オリ)                          | にんじん たまねぎ きゃべつ ブ<br>ロッコリー                                        | 622<br>24.9             | 716<br>26.3 |
| 6金  | 牛乳<br>ごはん<br>ポークカレー<br>ミンチカツ<br>さっぱりサラダ             | 牛乳 豚肉 まぐろ                          | 米 じゃがいも 油 パン<br>粉(メンチカツ)                     | にんにく しょうが たまねぎ に<br>んじん ぶなしめじ りんご きゃ<br>べつ きゅうり                  | 709<br>22.5             | 869<br>27.5 |
| 9月  | 牛乳<br>ごはん<br>ごまみそ煮<br>ちくわの酢の物                       | 牛乳 とり肉 さつまあげ<br>厚揚げ 麦みそ ちくわ<br>わかめ | 米 じゃがいも 砂糖 ご<br>ま 油                          | こんにゃく たけのこ さやいんげ<br>ん にんじん だいこん きゃべつ                             | 653<br>24.2             | 772<br>27.8 |
| 10火 | 牛乳<br>ミルクパン<br>野菜スープ<br>サワラのトマトソース焼き<br>ココロソテー      | 牛乳 とり肉 ベーコン<br>さわら チキンハム           | ミルクパン じゃがいも<br>オリーブ油 バター                     | ぶなしめじ たまねぎ にんじん<br>パセリ バジル トマト にんにく<br>コーン えだまめ                  | 600<br>30.8             | 746<br>37.3 |
| 11水 | 牛乳<br>ごはん<br>八宝菜<br>焼き豚ナムル                          | 牛乳 豚肉 かまぼこ イ<br>カ えび うずら卵 焼豚       | 米 でんぷん 油 砂糖<br>ごま油                           | きゃべつ にんじん たまねぎ<br>しょうが にんにく きくらげ たけ<br>のこ もやし ほうれん草              | 622<br>28.7             | 732<br>33.2 |
| 12木 | 牛乳<br>コッパパン<br>ミートスパゲッティ<br>フルーツジュレ                 | 牛乳 豚肉 大豆 粉チー<br>ズ                  | コッパパン スパゲティ 油<br>ゼリー                         | にんじん たまねぎ グリンピース<br>マッシュルーム トマト にんにく<br>みかん 黄桃 パイナップル            | 626<br>23.8             | 771<br>28.7 |
| 13金 | 牛乳<br>ごはん<br>青梗菜のスープ<br>トリニータ丼                      | 牛乳 豚肉 かまぼこ と<br>り肉                 | 米 はるさめ でんぷん<br>油 砂糖 ごま油                      | チンゲンサイ もやし たまねぎ<br>にんじん にら しょうが にんにく                             | 642<br>27.3             | 760<br>31.6 |
| 17火 | 牛乳<br>コッパパン<br>卵とほうれん草のスープ<br>ハンバーグ<br>お月見だいふく      | 牛乳 ベーコン 卵 ハン<br>バーグ 豆乳             | コッパパン じゃがいも<br>砂糖 さつまいも 米粉                   | ほうれん草 たまねぎ にんじん                                                  | 686<br>28.3             | 843<br>34.9 |
| 18水 | 牛乳<br>ごはん<br>中華煮<br>ささみの塩サラダ                        | 牛乳 厚揚げ 豚肉 肉団<br>子 ささみ              | 米 油 ごま油 でんぷん                                 | たけのここんにゃく しいたけ<br>たまねぎ きくらげ にんじん 根<br>深ねぎ しょうが にんにく きゃ<br>べつ もやし | 641<br>28.1             | 756<br>32.1 |
| 19木 | 牛乳<br>ミルクパン<br>マカロニのクリーム煮<br>ごぼうサラダ                 | 牛乳 とり肉 白花豆 ま<br>ぐろ                 | ミルクパン マカロニ か<br>ぼちゃのニョッキ 油 ノン<br>エッグマヨネーズ ごま | たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>グリンピース レモン ごぼう きゅ<br>うり コーン                   | 623<br>24.2             | 765<br>28.8 |



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagram  
にのせています。ぜひ見てくださいね。



ホームページ



Instagram

献立担当 渡邊

小学校  
3・4年

中学校

| 日   | 献立名                                               | 赤の仲間<br>血や肉になる                             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                        | 緑の仲間<br>体の調子を整える                            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g) |             |
|-----|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| 20金 | 牛乳<br>ごはん<br>とうふとわかめのみそ汁<br>ぶりのそぼろ丼               | 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ<br>米みそ 麦みそ ぶりの中落<br>ち 卵      | 米 砂糖 油                                  | にんじん たまねぎ しょうが ねぎ                           | 617<br>24.8             | 729<br>28.4 |
| 24火 | 牛乳<br>くろざとうパン<br>カレーうどん<br>アーモンド和え                | 牛乳 かまぼこ とり肉 油<br>揚げ                        | 黒ざとうパン うどん アー<br>モンド 砂糖                 | たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん<br>草 きゃべつ                 | 627<br>26.1             | 773<br>31.0 |
| 25水 | 牛乳<br>ごはん<br>おじゃがもちスープ<br>いわし梅の香揚げ<br>ひじきと小松菜のあえ物 | 牛乳 とり肉 昆布 かつお<br>節 いわし ひじき                 | 米 おじゃがもち 油 ごま<br>パン粉・小麦粉(イワシの梅<br>の香揚げ) | たまねぎ にんじん ほうれん草 ね<br>ぎ しいたけ こまつな            | 606<br>22.5             | 717<br>26.1 |
| 26木 | 牛乳<br>コッパパン<br>ボークビーンズ<br>照り焼きパティ                 | 牛乳 豚肉 ウィナー 赤<br>いんげんまめ 日出町産大<br>豆 ひよこ豆 とり肉 | コッパパン じゃがいも 油<br>黒ざとう                   | たまねぎ にんじん えだまめ トマ<br>ト                      | 651<br>32.0             | 778<br>36.8 |
| 27金 | 牛乳<br>わかめごはん<br>高野どうふの煮物<br>ごまドレサラダ<br>ぶどうゼリー     | 牛乳 わかめ とり肉 高野<br>豆腐 さつまあげ ささみ              | 米 油 砂糖 油 ごま ぶ<br>どうゼリー                  | にんじん しいたけ ごぼう こん<br>にゃく たけのこ さやいんげん<br>きゅうり | 636<br>24.2             | 744<br>27.7 |
| 30月 | 牛乳<br>ごはん<br>もずくスープ<br>とり肉の塩こうじ焼き<br>かみかみきんぴら     | 牛乳 豆腐 もずく かまぼ<br>こ とり肉 豚肉 茎わかめ             | 米 ごま油 油 ごま 砂糖                           | もやし ねぎ しょうが ごぼう に<br>んじん こんにゃく              | 604<br>26.2             | 712<br>30.1 |

## とりすぎに注意！塩分

塩分(ナトリウム)は、体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると薄味では物足りなくなってしまう。大阪府では、「うま味」を「上手く」使った「うま塩レシピ」で減塩を進めています。30日のうま塩給食のとり肉の塩こうじ焼きもうま塩レシピを給食用にアレンジしたものです。ぜひこの機会にお家でも減塩について考えてみましょう！

例えば・・・ソースなどの調味料は、直接かけずにつけると塩分量を減らせます。



### 給食試食会・給食センター見学のお知らせ

9月の日程は下記のとおりです。申し込みは9月10日までとし、家族の方のみ対象で定員(20名)になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

【日時】 9月20日(金) 11時～ 【給食費】 1名につき270円  
【献立】 ごはん、牛乳、豆腐とわかめのみそ汁、ぶりのそぼろ丼

10月の日程は下記のとおりです。申し込みは10月10日までとし、家族の方のみ対象で定員(20名)になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

【日時】 10月22日(火) 11時～ 【給食費】 1名につき270円  
【献立】 チョコチップパン、牛乳、サケのマヨネーズ焼き、日出ポークのポトフ、日出のみかん

【申し込み方法】 電話 72-7785(給食センター)にて受け付けます。