



9月分 学校給食献立表



☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有・無		
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			北 部	西 山	井 芹
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
2月	ハヤシライス グリーンサラダ	豚肉 チーズ・スキムミルク	人参・トマト 緑黄色野菜	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・セロリ その他の野菜・きのこ・果物	米・麦・じゃが芋 穀類・いも類・さとう	油 油	743	①	①	①	
3火	ミルクパン 焼きそば ごぼうサラダ	豚肉・かまぼこ 青のり・いりこ	人参・ねぎ 人参	キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんにく・生姜 ごぼう・きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油・ごま	737 31.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
4水	麦ごはん 塩マーボー (Fe・Ca) 中華あえ カルちゃんデー	豆腐・豚肉・大豆 豆腐	人参・小松菜 人参	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜 もやし・キャベツ・きくらげ	米・麦 砂糖・てんぷん 砂糖	ごま油・油 ごま油	730 31.5	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
5木	ごはん いわしのおかか煮 ゆかりあえ さつま汁	いわし かつお節 鶏肉・豆腐・みそ	人参・ゆかり 人参・ねぎ	もやし・きゅうり 大根・ごぼう・生姜	米 砂糖 ごま油	ごま油	738 28.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
6金	食パン オムレツのトマトソース ツナサラダ かぼちゃのスープ	卵 ツナ ベーコン	トマト 人参・パセリ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ	油 油	787 32.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
9月	塩豚丼 ししゃもフライ(2尾) 春雨汁	豚肉 ししゃも かまぼこ・かつお節(だし)	昆布(だし) 人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	米・麦・こんにやく・てんぷん パン粉 春雨	ごま油・油 油	729 26.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
10火	コッペパン(カット) チリコンカン 野菜のスープ煮	豚肉・レバー・大豆 ウインナー	人参・ピーマン・トマト 人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ・じゃが芋	油 油	734 33.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
11水	麦ごはん さばの生姜煮 れんこんの酢の物 肉吸い 城めぐり:大阪城	さば 牛肉・豆腐・かつお節(だし)	昆布(だし) 人参・ねぎ	れんこん・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ごぼう	米・麦 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	771 30.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
12木	ごはん レバーとポテトの揚げがらめ ひじきと切干大根のあえもの にらたま汁 鉄ちゃんデー	鶏レバー 卵・豆腐・かまぼこ・かつお節(だし)	ひじき 人参・にら	切干大根 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま	746 28.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
13金	ミルクパン なすのスパゲティミートソース 人参サラダ	豚肉・レバー ツナ	チーズ 人参・ピーマン 人参	玉ねぎ・なす・セロリ・にんにく きゅうり・玉ねぎ・コーン	パン スパゲッティ 砂糖	油 油	800 33.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
17火	食パン クリームシチュー コーンサラダ ココアピーンズ	鶏肉・いんげん豆 大豆	人参・チンゲン菜 人参	玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ	パン マカロニ・じゃが芋 砂糖	油 油	761 35.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
18水	ピピンバ わかめと卵のスープ	牛肉・豚肉 卵・豆腐・かまぼこ	ねぎ・人参・にら 人参・ねぎ	しいたけ・生姜・にんにく・もやし 玉ねぎ	米・麦・砂糖 でんぷん	ごま油・ごま ごま油	727 30.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
19木	麦ごはん 大豆の磯煮 きびなごフライ(3尾) スタミナ豚汁	魚すり身あげ・大豆 きびなご	人参 人参・にら	いんげん 大根・ごぼう・にんにく	米・麦 こんにやく・砂糖 パン粉	油 油	746 29.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
20金	丸パン(カット) 照り焼き豆腐ハンバーグ 海藻サラダ ベーコンとキャベツのスープ	豆腐ハンバーグ ベーコン	人参 人参・パセリ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ	パン 砂糖・てんぷん 砂糖	ごま油 油	686 26.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
24火	ミルクパン 肉みそビーフン ナッツサラダ	かまぼこ・豚肉・大豆・みそ	人参・ねぎ 人参	もやし・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・生姜 キャベツ・きゅうり	パン ビーフン・砂糖 砂糖	ごま・ごま油・油 アーモンド・油	775 32.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
25水	麦ごはん 魚のにんにくソース 春雨の酢の物 白玉汁	ホキ かまぼこ・油揚げ・かつお節(だし)	人参 人参・小松菜	にんにく キャベツ・きゅうり・きくらげ 大根	米・麦 でんぷん・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま・ごま油	717 27.5	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
26木	ポークカレー ピーンズサラダ 梨入りフルーツミックス	豚肉・レバー ハム・大豆	人参 人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんご・ビュレ キャベツ・きゅうり 梨・パイン・黄桃	米・じゃが芋 砂糖	油 油	845 28.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
27金	丸パン(カット) 魚フライ コールスロー コーンと卵のスープ	ホキ 卵・ベーコン	人参 人参・ねぎ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン	パン パン粉 小麦粉 砂糖	油 油	739 29.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
30月	ぶち丸麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 酢みそあえ 手作りふりかけ	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ みそ 系かつお	南瓜・人参 わかめ いりこ	玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	米・麦 こんにやく・砂糖 砂糖	油 ごま	749 28.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③	

2学期がはじまりました。夏休み明けは、朝起きられなかったり、なんとなく体がだるかったり、食欲が出なかったりと、心身ともに不調を感じ、夏バテの症状がみられがちです。バランスを考えた食事をして、早く学校生活モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。

バランスのよい食事ってどんな食事?



- **主食** ・ ・ ・ ごはん、パン
→ **炭水化物(糖質)**
- **主菜** ・ ・ ・ 肉、魚、豆腐、卵
→ **たんぱく質**
- **副菜** ・ ・ ・ 汁物、野菜、海藻
→ **ミネラル・ビタミン**
食物繊維

バランスのよい食事とは、
私たちに必要な栄養素が
過不足なく満たされた食事
のことです。
主食・主菜・副菜がそろった食事は、いろいろな食材をとることができるだけでなく、自然と栄養のバランスもとのいやすくなります。

夏バテ解消のポイント

ビタミンB1をとろう!
夏バテ解消のポイントは、つかれをとることです。ビタミンB1は、糖質がエネルギーに変わるときに、手助けをする栄養素で、不足するとエネルギーがうまく作られず、体がかたくなりやすくなります。ビタミンB1を多く含む食品を積極的にとりましょう。

- **ビタミンB1を多く含む食品**
豚肉・うなぎ・レバー・ピーナッツ・大豆
大豆製品・ごま・さば・玄米

生活リズムを整えよう!

夏バテ気味の方は、生活リズムを整えることを意識してみましょう。生活リズムのリセットには、「朝ごはん」が有効です。調理場だよりも、朝ごはんのポイントが載せてあるので、自分に合ったステップから、はじめてみましょう!

★9月の市産品活用予定★

れんこん、梨、にら

牛乳は毎日提供されます。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。