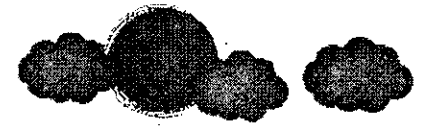


平成25年度

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

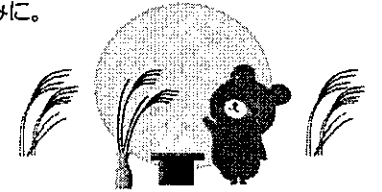
日 曜	献 立 名	小学生1人当 エネルギー量 kcal	中学生1人当 エネルギー量 kcal	主 な 食 品 名
8/27 火	黒糖パン・五目ラーメン・ひじきとコーンのかき揚げ・果物		874	(鶏肉・人参・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・生中華・ねぎ・豚骨スープ・ごま油) (たまねぎ・ひじき・ホールコーン・あさり・ロースハム・卵・小麦粉)
28 水	ごはん・チンゲン菜ときのこのスープ・ダッカルビ・ゆで干し大根の煮物		689	(人参・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節) (鶏肉・人参・キャベツ・にら・はくさい・キムチ・土しょうが・にんにく・白ねぎ・コチジャン・ごま・ごま油) (うすあげ・ゆで干し大根・人参・削り節)
29 木	バーカーパン・豆乳ポタージュ・なすのカレーサンド・果物	663	812	(ベーコン・人参・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・豚骨スープ) (豚ひき肉・ベーコン・人参・たまねぎ・なす・カレー粉・ケチャップ・ソース)
30 金	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・にらともやしの炒め物・味付けのり	662	819	(高野豆腐・でんぷん・豚肉・人参・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節) (もやし・にら・オイスターソース)
9/2 月	カレーライス・きゅうりの香りづけ	697	830	(押麦・豚肉・ワイン・人参・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・ピューレ・小麦粉・カレー粉) (きゅうり・ごま油・唐辛子(中))
3 火	チーズパン・きのこのスパゲティ・白身魚のカラフルソースかけ・果物	700	863	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・しめじ・えのき・スパゲティ・にんにく・バター・きざみり) (甘鯛・でんぷん・赤ピーマン・黄ピーマン・ねぎ・でんぷん・ごま油)
4 水	三色手巻・ゆばと冬瓜のみそ汁・手巻のり	610	712	(卵・まぐろ油漬け・ごまつな・ごま) (人参・たまねぎ・とうがん・ゆば・えのき・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)
5 木	くるみパン・ポークビーンズ・アメリカンドック・果物	790	984	(豚肉・ベーコン・人参・たまねぎ・じゃがいも・ピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース) (フランクフルト・でんぷん・卵・牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー)
6 金	木の葉井・小松菜とじゃこの炒め物	609	743	(人参・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節・きざみり) (ごまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
9 月	ごはん・ワンタンスープ・夏野菜のチャブチェ・ふりかけ	564	699	(鶏肉・人参・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ) (牛肉・にんにく・ねぎ・ごま油・赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニ) (ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま・あおのり)
10 火	うずまきパン・わかめうどん・じゃがいもとピーマンの炒め物・ココアビーンズ	651	779	(たまねぎ・干しいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節) (じゃがいも・豚肉・ピーマン・土しょうが・ねぎ)
11 水	ひじきごはん・じゃがいもわかめのみそ汁・さわらの煮付け・みかんジュース	706	814	(鶏肉・人参・ひじき・うすあげ・削り節) (きょうあげ・人参・たまねぎ・じゃがいも・えのき・わかめ・ねぎ・みそ・削り節) (さわら・柚子酢)
12 木	黒糖パン・チンゲンサイのスープ・おこのみあげ・果物	662	806	(豚肉・人参・たまねぎ・ホールコーン・くず切り・チンゲンサイ・だし昆布・削り節) (たこ・ちくわ・キャベツ・人参・卵・小麦粉・ソース・あおのり・破片かつお)
13 金	ごはん・大根と豚肉の煮物・ツナ大豆・梅干し	617	734	(豚肉・土しょうが・人参・こんにゃく・だいこん・ねぎ) (まぐろ油漬け・大豆・人参・土しょうが)
17 火	うずまきパン・八宝菜・ふかし芋・バター	685	834	(豚肉・人参・たまねぎ・干しいたけ・たけのこ・はくさい・ねぎ・いか・むきえび・うずら卵・豚骨スープ・でんぷん) (さつまいも)
18 水	ごはん・豚肉とキャベツの炒め煮・勝間南瓜のあんかけ・韓国のに	639	751	(豚肉・ごぼう・糸こんにゃく・キャベツ・ねぎ・にら・削り節) (勝間南瓜・鶏ひき肉・土しょうが・でんぷん・削り節)
19 木	アップルパン・チンゲン菜と湯葉のスープ・ししやもの磯辺揚げ・みたらし団子	620	758	(人参・ゆば・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節) (ししゃも・卵・小麦粉・あおのり) (団子・でんぷん)
20 金	ごはん・えのきのみそ汁・大豆と豚肉の甘辛煮・ひじきふりかけ	612	733	(人参・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) (豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ) (ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)
24 火	揚げパン・コンソメスープ・焼きビーフン	651	787	(鶏肉・人参・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・卵・でんぷん・パセリ・鶏がらスープ) (豚肉・人参・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
25 水	じゃことアーモンドのカレーピラフ風・わかめスープ・揚げしゅうまい・果物	610	766	(オリーブ油・カレー粉・ターメリック・人参・たまねぎ・ちりめんじゃこ・アーモンド・バター) (たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節) (しゅうまい)
26 木	ごまパン(バーカー)・コーンポタージュ・ミートビーンズ・スライスチーズ	796	967	(人参・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・鶏がらスープ) (牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・人参・たまねぎ・ソース・ケチャップ)
27 金	しめじごはん・にゅうめん汁・さんまのかば焼き・さつまいもの天ぷら(中)	608	856	(だし昆布・しめじ・人参・うすあげ) (人参・たまねぎ・うすあげ・えのき・なす・そうめん・ねぎ・みそ・削り節) (さんま・でんぷん) (さつまいも・卵・小麦粉)
30 月	ごはん・関東煮・いわしのアーモンドがらめ・ゆかりふりかけ	662	796	(鶏肉・人参・じゃがいも・こんにゃく・だいこん・ごぼう天・ちくわ・削り節) (いわし・でんぷん・アーモンド)



お月見

9月の行事といえば、お月見です。お月見は旧暦の8月15日ごろ(現代の9月中ごろ)に行われるため、「十五夜(じゅうごや)」とも呼ばれており、この十五夜に見える月のことを「中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)」と呼んでいます。この十五夜の日、太陽と月の角度により、最も月見に適した位置に月が来ています。

月見の日には、月の見える場所にすすきをかざり、月見団子や里芋を盛って月を眺めます。9月の給食にも、お月見献立としてみたらし団子が出ます。お楽しみに。



- ★食材について
- ・原乳は大阪府給食会から購入し、検査されています。
 - ・玄米は香川県産「ヒノヒカリ」を使用しています。
 - ・野菜については産地をすべて確認し安全な食材を使用しています。
 - ・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

区 分		1 人 1 回 当 り 平 均 栄 養 量										
		エネルギー量 kcal	蛋白質 g	脂 肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩 分
小学生	平均栄養摂取量	658	25.2	29.4	363	2.6	VitA	B1	B2	C	4.4	2.3
	8～9才の基準量	640	24	エネルギーの25～30%以下	350	3	170	0.4	0.4	20		
中学生	平均栄養摂取量	800	30.2	28.1	399	3.6	382	0.65	0.72	30	5.6	2.8
	基準量	820	30	エネルギーの25～30%以下	450	4	300	0.5	0.6	35		

★学校給食で使用している食材は、産地はすべて確認し安全な食材の提供に努めています。

平成25年度

学校給食10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
1 火	アップルパン・えびと豆腐のスープ煮・ 勝間南瓜のフリッター	661	852	(豚ひき肉・人参・たまねぎ・生しいたけ・土しょうが・むきえび・豆腐・ねぎ・オイスター・でんぷん・豚骨 スープ・うずら卵) (勝間南瓜・小麦粉・ベーキングパウダー・卵)
2 水	ごはん・高野豆腐の煮物・ にらともやしのキムチ炒め・韓国のに	650	780	(鶏肉・人参・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節) (にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさい キムチ・ごま油・ごま)
3 木	うずまきパン・中華そばのあんかけ・ 三度豆とさつま芋のかき揚げ・果物	681	832	(豚肉・人参・たまねぎ・たけのこ・はくさい・もやし・生中華・ねぎ・豚骨スープ・でんぷん) (干しえび・ さやいんげん・さつまいも・たまねぎ・卵・小麦粉)
4 金	玄米入りごはん・ひき肉カレー・ 野菜のドレッシングかけ	621	771	(玄米) (たまねぎ・牛ひき肉・豚ひき肉・人参・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) (カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)
7 月	くりごはん・むら雲汁・さわらの煮付け・ チンゲン菜ともやしの炒め物	601	710	(くり) (人参・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節) (さわら・柚子酢) (人参・もや し・チンゲンサイ・ごま油・唐辛子(中))
8 火	チーズパン・青菜とじゃこのスパゲティ・ 大豆とさつまいも黒みつかけ	718	882	(ほうれんそう・ベーコン・たまねぎ・エリンギ・ちりめんじゃこ・スパゲティ・にんにく・オリーブ油) (さ つまいも・大豆・でんぷん)
9 水	ごはん・関東煮・ゆで干し大根の炒め煮・ 梅干し	651	788	(鶏肉・人参・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・ごぼう天・ちくわ・削り節) (豚肉・ゆで干し大根・もや し・にら・オイスター・ごま油)
10 木	さつまいもパン・ポークビーンズ・ 小松菜のピーナッツ炒め・果物	688	834	(豚肉・ベーコン・人参・たまねぎ・じゃがいも・ビュレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース) (ごまっ な・ピーナッツ)
11 金	ツナひじきごはん・小芋のおつゆ・ さばのみそ煮	679	815	(人参・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬・削り節) (人参・だいこん・さといも・はくさい・豆腐・ちくわ・ うすあげ・ねぎ・だし昆布・削り節) (さば・土しょうが・みそ)
15 火	オーリーブパン・インゲン豆のポタージュ・ ホットポテトサラダ・果物	644	843	(ベーコン・人参・たまねぎ・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・白いんげん豆ペースト・パセリ) (人参・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬・マヨネーズ・じゃがいも)
16 水	きのこごはん・わかめのうどん・ ほきのかばやき	579	703	(だし昆布・しめじ・うすあげ・エリンギ) (たまねぎ・干しいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ ねぎ・だし昆布・削り節) (ホキ・でんぷん)
17 木	うずまきパン・鶏肉とさつまいものうま煮・ いりこのナッツ和え	702	902	(鶏肉・土しょうが・でんぷん・さつまいも・人参・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・さやいんげん・ケチャップ・ チリソース) (カシューナッツ・いり大豆・こうなご・あおのり)
18 金	ごはん・チンゲンサイのスープ・ダッカルビ・ つくだにふりかけ	598	712	(豚肉・人参・たまねぎ・ホールコーン・くず切り・チンゲンサイ・だし昆布・削り節) (鶏肉・キャベツ・にら・はくさい キムチ・土しょうが・にんにく・白ねぎ・コチジャン・ごま・ごま油) (細切り昆布・こうなご・ごま・破片かつお)
21 月	ごはん・ごまみそ煮・いかの照り焼き・ ひじきふりかけ	665	757	(豚肉・人参・じゃがいも・こんにゃく・さやいんげん・ひら天・みそ・削り節・ごま) (もんごいか・でんぷん) (ひじき・ ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)
22 火	ごまパン(パーカー)・コーンスープ・ さめフライ・キャベツのソテー	722	913	(ベーコン・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・卵・さやいんげん・豚骨スープ・でんぷん) (さめ・ 卵・小麦粉・パン粉・ビュレ・ソース) (人参・たまねぎ・キャベツ)
23 水	たこめし・じゃがいもわかめのみそ汁・ 五目豆	623	722	(だし昆布・たこ・土しょうが) (きょうあげ・人参・たまねぎ・じゃがいも・えのき・わかめ・ねぎ・みそ・ 削り節) (鶏肉・人参・ごぼう・つきこんにゃく・大豆・角切り昆布・削り節)
24 木	くるみパン・牛乳・八宝菜・大学いも	741	924	(豚肉・人参・たまねぎ・干しいたけ・たけのこ・はくさい・ねぎ・いか・むきえび・うずら卵・豚骨スープ・で んぷん) (さつまいも・ごま)
25 金	チキンライス・キャベツとフランクフルトの スープ煮・さけのマリネ	656	798	(オリーブ油・鶏肉・人参・たまねぎ・マッシュルーム・ケチャップ・バター) (フランクフルト・人参・たまね ぎ・キャベツ・パセリ・豚骨スープ) (さけ・でんぷん・たまねぎ・人参)
28 月	ごはん・麻婆豆腐・ししゃものから揚げ・ 果物	651	760	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油・さん しょう(中)) (ししゃも・でんぷん)
29 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	637	777	(きなこ) (人参・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・人参・たまねぎ・ たけのこ・干しいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
30 水	ごはん・豚肉としろなの煮物・ さんまのかば焼き・ゆかりふりかけ	657	788	(豚肉・豆腐・しろな・はるさめ・もやし・にら・だし昆布・削り節・ごま油) (さんま・でんぷん)
31 木	黒糖食パン・マカロニシチュー・ほうれん草 のソテー・果物	684	845	(鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳・マカロニ・パセリ・鶏がらスープ・チ ーズ・生クリーム) (ベーコン・ホールコーン・ほうれんそう)

なにわ伝統(でんとう)野菜



1日の献立で出てくる勝間南瓜(こつまな
んきん)。スーパー、八百屋などで見かけたこ
とはあるでしょうか?このかぼちゃは「なに
わ伝統野菜」のひとつで、おもに大阪市内で
作られています。

大阪では、昔から数多くの野菜が作られて
いました。しかし、畑のあった場所に家が建ち、
食生活の洋風化も進んでいったことで、大阪
にしかない歴史や伝統のある野菜が次々と消
えていきました。最近になって、こうした伝
統のある野菜を守らないといけなという声
が高まり、大阪府が先頭に立って、「なにわ伝
統野菜」の復活に取り組んでいます。

勝間南瓜のほかに、毛馬(けま)きゅうりや
玉造黒門越瓜(たまつくりくろもんしろり)
なども「なにわ伝統野菜」のうちのひとつです。
大阪の伝統野菜を守っていくために、売っ
ているのを見かけたときは、ぜひ買ってみてく
ださい。美味しいですよ。



★食材について

- ・原乳は大阪府給食会から購入し、検査され
ています。
- ・玄米は香川県産「ヒノヒカリ」を使用して
います。
- ・野菜については産地をすべて確認し安全な
食材を使用しています。
- ・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

区 分	1 人 1 回 当 り 平 均 栄 養 量											
	エネルギー量 kcal	蛋 白 質 g	脂 肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩 分	
						チノール μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg			
小学生	平均栄養摂取量	660	26.3	28.9	375	2.6	309	0.51	0.63	27	4.5	2.2
	8～9才の基準量	640	24	エネルギーの 25～30%以下	350	3	170	0.4	0.4	20		
中学生	平均栄養摂取量	805	31.9	28.2	416	3.4	372	0.65	0.73	32	5.7	2.8
	基準量	820	30	エネルギーの 25～30%以下	450	4	300	0.5	0.6	35		

★学校給食で使用している食材は、産地はすべて確認し安全な食材の提供に努めています。