

令和8年9月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨を
つくるための
(魚・肉・卵・大豆・
牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとに
なるための
(こく類・いも・さとう・
油 など)

♣おもに体の調子を
ととのえるための
(野菜・果物 など)

！ さかなのほねなど、のどにつまりやす
いものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにち
もってきてね！

1 日 (火)	ごはん かみかみじゃこ ポークカレー マスタードふうみサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	楽しい給食 今日から2学期の 給食がはじまりま す。「いただきます」、 「ごちそうさま」のあ いさつをしっかりし て、みんなであらた く食 べましょう。	9 日 (水)	こくとうパン ポテトコロッケ フルーツミックス トマトに ぎゅうにゅう 牛乳	トマト あまいトマトを育て るには、水やりがポイン トです。種を植え、根 付いた後は水のやり すぎに注意します。水 分を少なくすることで、 糖分がぎょう縮し、あ まみが増します。
♥	にぼし3	ぶたにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15	♥	とりにく15 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう
◆	こめ75	じゃがいも40	◆	こくとうパン1こ ポテトコロッケ1こ	じゃがいも50
♣	にんにく0.3 たまねぎ30 にんじん10 トマトピューレ1	しょうが0.2 ソテーたまねぎ20 りんごピューレ6	♣	みかん20 りんご20	セロリー2 たまねぎ30 にんじん10 トマト10 しめじ5
2 日 (水)	ヨーグルト ランチパン ガーリックチキン コーンポテト オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがいも じゃがいもはジャカ ルタから日本へ入っ て来ました。「ジャカ ルタから来たいも」が なまり、じゃがたら いも→じゃがいもと呼 ばれるようになった そうです。	10 日 (木)	ごはん かんこくふうあじつけのり カミカミチュモツパふうふりかけ ヤンニョムチキン ぎゅうにゅう 牛乳	学校給食献立コンテスト 審査員特別賞 今年度 献立コンテスト受賞 立です。9～12月にか けて、受賞献立が実施 されます。今月は高鷲 南中学校3年生土井杏 樹さんの「よく噛んで楽 しく食べる韓国料理」で す。
♥	ヨーグルト1こ	とりにく45	♥	かんこくのり1ふくろ	まぐろあぶらづけ10 とりにく40 ぼしわかめ0.3 (とりがらスープ)8
◆	ランチパン1こ	じゃがいも30	◆	こめ70	しろごま0.6 トック15
♣	しょうが0.1 にんにく0.3	ホールコーン5	♣	きざみたくあん10 あおねぎ3	しょうが0.12 にんにく0.08 しょうが0.2 ぼししいたけ0.3 たまねぎ10 にんじん10
3 日 (木)	ごはん きりぼしだいこんのいためもの ゴーヤチップス とりにくとがんものごまふうみ ぎゅうにゅう 牛乳	ゴーヤ 古くから沖縄で食 べられてきた野菜 で、熟す前の未熟果 を食べます。ゴーヤ は熟すとオレンジ色 になり、中には赤い 果肉に包まれた種が あります。	11 日 (金)	ごはん ウイナー ポークハヤシライス コールスローサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	なすなど 木が2本、ごはん の上に乗っけていま す。これってどんな食 べ物？ ヒント：今日の給食の 献立です。
♥	やきぶた5	とりにく25 がんもどき25	♥	ウイナー1ぼん	ぶたにく40 (とんこつスープ)4 (とりがらスープ)7
◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.6	◆	こめ75	ブラウルウ12 デミグラスソース3
♣	きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	ゴーヤ20	♣	にんにく0.1 たまねぎ30 にんじん15 しめじ10 トマトペースト5 トマトピューレ2	キャベツ20 にんじん5 ホールコーン5 にんにく0.02
4 日 (金)	ごはん ひじきとかつおのふりかけ とりつくねのあまからあんかけ ぶたにくとうふのいためもの ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 豚肉には糖質をエ ネルギーに変える 「ビタミンB1」が多く 含まれています。つか れた体を元気にして くれる効果がありま す。	14 日 (月)	ごはん にんじんしりしり さばのあまずあんかけ うちまめじる ぎゅうにゅう 牛乳	う 打ち豆 大豆そのものをつ ぶした食材なので大 豆の栄養素がそのま まふくまれています。 つぶしておくことで、 火が通りやすく、料 理に使いやすいで す。
♥	こなかつお2.25 めひじき0.75	とりつくね40	♥	まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2	さば1きれ うちまめ7 あかみそ8 しろみそ2 (けずりあじ)2.5 (だしこんぶ)0.5 じゃがいも20
◆	こめ70	しろごま1	◆	こめ70	にんじん20
♣	しょうが0.3 キャベツ20 チンゲンサイ20 たまねぎ20 にんじん15 しめじ5	しょうが0.1 たまねぎ30 にんじん20 ぼししいたけ0.3 こんにやく25	♣	にんじん20	だいこん30 にんじん5 あおねぎ3
7 日 (月)	ごはん こまつなごまあえ さわらのピリからダレ ぶたにくのあまからに ぎゅうにゅう 牛乳	春雨 じゃがいも、緑豆、 さつまいもなどので んぷんから作られま す。春雨のように 細い形なので春雨と いう名前になったそう です。	15 日 (火)	ごはん ひじきのサラダ あげシューマイ ぶたにくとなすのピリからいため ぎゅうにゅう 牛乳	なす なすは他の食材の うま味やだしをスポン ジのように吸収しま す。そのため、煮る、 焼く、揚げる、浸ける などいろいろな料理 に使える万能野菜で す。
♥	こまつな20 にんじん5	さわら1きれ	♥	めひじき1	シューマイ 小学生2こ 中学生3こ
◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3	◆	こめ70	ぶたにく20 あつあげ40 (とんこつスープ)5
♣	こまつな20 にんじん5	にんにく0.06	♣	にんじん5 ホールコーン5	しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん10 キャベツ10 ぼししいたけ0.3
8 日 (火)	ごはん きゅうりのあまず とりにくのてりやき トンじゃが ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 きゅうりが曲がるの はなぜでしょうか？ ①強い風 ②水不足 ③暑さ	16 日 (水)	チョコクリーム ランチパン にくだんごのケチャップソース ポトフ ぎゅうにゅう 牛乳	セロリー 特有の香りと歯ざ わりが特ちょうです。 香りの強いセロリー はアメリカで好まれ、 世界の中で一番の 消費国と言われてい ます。
♥	とりにく45	ぶたにく35	♥	とりにく30 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	じゃがいも50	◆	チョコクリーム1こ ランチパン1こ	じゃがいも50
♣	きゅうり25	しょうが0.3	♣	トマトピューレ1.2	チンゲンサイ25 にんじん5
9 日 (水)	チョコクリーム ランチパン にくだんごのケチャップソース ポトフ ぎゅうにゅう 牛乳	セロリー セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ30 にんじん20	♣	チョコクリーム1こ ランチパン1こ	じゃがいも50
♥	とりにく30 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう	♥	とりにく30 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう
◆	チョコクリーム1こ ランチパン1こ	じゃがいも50	◆	チョコクリーム1こ ランチパン1こ	じゃがいも50
♣	チョコクリーム1こ ランチパン1こ	じゃがいも50	♣	チョコクリーム1こ ランチパン1こ	じゃがいも50

※マークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についての動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内)<https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

業者から学校 へ直接配送さ れる食品	○牛乳	○ヨーグルト(2日)
	○パンまたは米飯	

区分		栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
										A μgRAE	B ₂ mg	B ₂ mg	C mg		
小学校	栄養摂取基準	650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0	
	9月分 平均栄養量	640	15.8	28.3	2.0	345	85	2.7	251	0.4	0.5	23	3.6	3.0	
中学校	栄養摂取基準	830	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0	
	9月分 平均栄養量	800	15.5	27.2	2.5	380	104	3.7	301	0.5	0.6	29	4.6	3.8	

こたえは ハヤシライス です。

 林 = 

 ライス

ハヤシライス