

令和 8 年
9 月分

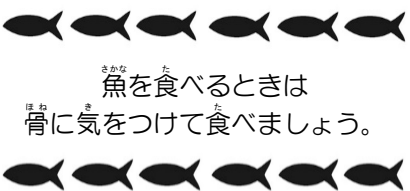
学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
(令和8年 9月 1日～30日 19回)



月	火		水		木		金		
お知らせ 下記のQRコードを読むと、過去の献立表や給食だよりなどの給食の情報や9月からは、アレルギー表示献立表も見ることができます。   このマークのある日は、給食当番は、三角巾、エプロン、マスクを使用しますので、ご用意をお願いします。  このマークがついている日は、スプーンがあると食べやすいですよ。	1	エネルギー 820Kcal たんぱく質 35.2g 脂質 24.9g	2	エネルギー 839Kcal たんぱく質 34.0g 脂質 27.8g	3	エネルギー 819Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.3g	4	エネルギー 884Kcal たんぱく質 32.3g 脂質 23.7g	
	ごはん こめ 110	チヂミ 1こ	ごはん こめ 110	きゅうり きゅうり 炒め煮 20	ごはん こめ 110	コーンコロッケ 1こ こめあぶらあげよう	ごはん こめ 110	肉しゅうまい 3こ	
	タッカルビ とりにく 70 こめあぶら 0.5 さけ 1 キャベツ 40 しろねぎ 10 あおピーマン 10 にんにく 0.2 しょうが 0.2 コチュジャン 1.2 いちみつとうがらし 0.01 こいくちしょうゆ 2.7 さとう 1.2 みりん 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 0.5	ぶたにく 豚肉とにらの 塩炒め 30 こめあぶら 0.2 さけ 1 にら 10 にんにく 0.1 うすくちしょうゆ 0.6 しお 0.15 こしょう 0.01	ぶたにく 豚肉の しょうが炒め 70 こめあぶら 0.5 さけ 0.7 たまねぎ 30 もやし 15 こまつな 15 しょうが 1 こいくちしょうゆ 4.2 さとう 1.5 みりん 1 でんぶん 0.2	とりにく あつあげ 20 くきわかめ 5 にんじん 5 こめあぶら 0.3 さけ 1 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 3.3 しお 0.1 こしょう 0.01 みず 5 さといも 里芋の 甘辛がらめ 30 でんぶん 3 こめあぶら 3 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1.2 みりん 1.2 みず 3 でんぶん 0.2	ぶたにく 35 こめあぶら 0.3 あかワイン 1 じゃがいも 35 たまねぎ 40 にんじん 20 にんにく 0.2 しょうが 0.2 りんごピューレ 5 こめコカールウ 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 カレーこ 0.02 しお 0.1 こしょう 0.02 バジルこ 0.02 みず 100	まーぼーどーろふ 麻婆豆腐 30 こめあぶら 0.5 さけ 1 とうふ 100 たまねぎ 40 ほししいたけ 0.4 しょうが 0.4 しんしゅうみそ 4 はっちょうみそ 3.5 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 2 さとう 2 みず 35 でんぶん 2	ピーマン 8 こまつな 15 にんじん 3 こめあぶら 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 みりん 0.3 さとう 0.5 うすくちしょうゆ 2.4 ごまあぶら 0.4 みず 2		
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		
7	エネルギー 879Kcal たんぱく質 31.9g 脂質 30.6g	8	エネルギー 829Kcal たんぱく質 33.8g 脂質 26.1g	9	エネルギー 773Kcal たんぱく質 35.7g 脂質 21.9g	10	エネルギー 762Kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.7g	11	エネルギー 855Kcal たんぱく質 38.2g 脂質 24.8g
ごはん こめ 110	れんこんの 甘辛炒め れんこん 30 ほうれんそう 10 こめあぶら 0.3 しろごま 0.3 こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.9 みりん 0.3 ごまあぶら 0.2 いちみつとうがらし 0.01	ごはん こめ 110	ホキの チリソース ほき 45 さけ 1 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 6 こめあぶらあげよう 5 にんにく 0.3 こめあぶら 0.5 トマトケチャップ 8 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 3 さとう 2.3 みず 3 でんぶん 0.2	栗ごはん こめ 100 むきぐり 15 さけ 1 しお 1.2	ほっけの一夜干し 1こ なすとえのきの ピリ辛煮 なす 30 えのきだけ 5 こめあぶら 1 きくがたかまぼこ 2 しょうが 0.3 うすくちしょうゆ 2.7 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.5 さとう 1.2 トウバンジャン 0.2 みず 2 ごまあぶら 0.5	ごはん こめ 110	ガーリックポテト じゃがいも 50 こめあぶら 1 しお 0.3 こしょう 0.03 ガーリックこ 0.03	ごはん こめ 110	鱈の西京焼き さわら 1こ しろみそ 4 さけ 1 さとう 0.7 みりん 1
鶏肉のから揚げ とりにく 3こ しょうが 0.4 にんにく 0.4 こいくちしょうゆ 3.8 さとう 0.2 さけ 0.6 でんぶん 8 こめあぶらあげよう	ひじきの煮物 ひじき 3 にんじん 3 むきえだまめ 3 こめあぶら 0.5 こいくちしょうゆ 2.8 さとう 1.8 みりん 0.4 けずりぶし 0.2 みず 10	スパゲティソテー スパゲティ 10 こめあぶら 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 のうこうソース 0.3 カレーこ 0.01	春雨サラダ はるさめ 6 にんじん 7 あおピーマン 5 うすくちしょうゆ 5 さとう 1.2 みりん 1.2 ごまあぶら 0.3	スパゲティ とりにく 55 こめあぶら 0.3 さけ 1 やきどうふ 25 はくさい 50 たまねぎ 30 にんじん 10 しろねぎ 10 こんにゃくいと 30 こいくちしょうゆ 12 さとう 6 みず 30	スパゲティ とりにく 1こ しろワイン 1 しお 0.5 カレーこ 0.4 オールスパイス 0.06 こしょう 0.02 レモンかじゅう 0.3	ツナとピーマンの 炒め物 まぐろあぶらづけ 7 あおピーマン 10 たまねぎ 30 こめあぶら 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5	大豆ミートの そぼろ ぶたミンチ 30 こめあぶら 0.5 さけ 1 だいずミート 3 しょうが 0.3 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 2 みず 15		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
14	エネルギー 807Kcal たんぱく質 36.1g 脂質 28.2g	15	エネルギー 808Kcal たんぱく質 29.0g 脂質 28.4g	16	エネルギー 895Kcal たんぱく質 33.4g 脂質 27.3g	17	エネルギー 771Kcal たんぱく質 32.7g 脂質 19.0g	18	エネルギー 864Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 31.5g
ごはん こめ 110	赤魚のねぎ塩だれ あかうお 1こ でんぶん 4 こめあぶら 5 しろねぎ 3 さけ 0.2 さけ 1 はくさいキムチ 30 にら 3 こいくちしょうゆ 2.3 オイスターソース 0.35 ごまあぶら 0.5	ランチパン 1こ ミートスパゲティ スパゲティ 20 ぶたミンチ 30 こめあぶら 0.5 あかワイン 1 たまねぎ 20 にんじん 10 にんにく 0.1 トマト缶 10 トマトケチャップ 30 さとう 0.3 しお 0.4 こしょう 0.03 とりがらスープ 1.5 みず 20 でんぶん 1	ツナマヨポテト まぐろあぶらづけ 5 フレンチポテト 40 ノンエッグマヨネーズ 7 しお 0.05 ほうれん草のソテー ベーコン 10 こめあぶら 0.3 ほうれんそう 25 たまねぎ 10 ホールコーン 5 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 いちごジャム 1こ	ごはん こめ 110	春巻き こめあぶらあげよう ホイコーロー ぶたにく 70 こいくちしょうゆ 1.2 こめあぶら 0.5 さけ 1 キャベツ 50 にんじん 15 あおピーマン 7 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.2 テンメンジャン 4 オイスターソース 0.45 みりん 2 ごまあぶら 0.2 でんぶん 0.15	みそポテト じゃがいも 50 こめこ 4 でんぶん 2 みず 5 こめあぶらあげよう しろみそ 3 こいくちしょうゆ 1 さとう 1.2 みりん 1.2 さけ 1 みず 8 でんぶん 0.2	チキンナゲット こめ 110 2こ こめあぶら 2 肉団子のトマト煮 ミートボール 60 こめあぶら 0.3 あかワイン 1 だいず 5 じゃがいも 20 たまねぎ 50 トマトペースト 2.6 トマトケチャップ 10 ウスターソース 2.6 さとう 0.4 しお 0.2 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.9 みず 50 でんぶん 1		
豚キムチ ぶたにく 70 こいくちしょうゆ 1.2 こめあぶら 0.5 さけ 1 はくさいキムチ 30 にら 3 こいくちしょうゆ 2.3 オイスターソース 0.35 ごまあぶら 0.5	チンゲン菜の 炒め物 とりミンチ 5 チンゲンサイ 30 たけのこ 5 こめあぶら 0.3 さけ 0.5 ガーリックこ 0.03 うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 さとう 0.1 こしょう 0.01 ごまあぶら 0.2	スパゲティ ぶたにく 70 こいくちしょうゆ 1.2 こめあぶら 0.5 さけ 1 キャベツ 50 にんじん 15 あおピーマン 7 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 1.6 トウバンジャン 0.2 テンメンジャン 4 オイスターソース 0.45 みりん 2 ごまあぶら 0.2 でんぶん 0.15	わかめスープ とりミンチ 10 こめあぶら 0.5 さけ 0.3 ほしわかめ 0.5 はくさい 35 にんじん 10 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 こしょう 0.01 とりがらスープ 2 みず 150 ごまあぶら 0.2	小松菜の炒め物 こまつな 35 さけ 1 みりん 1.2 さけ 1 みず 8 でんぶん 0.2	きんぴらごぼう ぶたにく 15 こめあぶら 0.2 さけ 0.5 ごぼう 15 にんじん 3 むきえだまめ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.9 みりん 0.3 ごまあぶら 0.1	小松菜とコーンの ソテー こまつな 25 ホールコーン 5 こめあぶら 0.2 うすくちしょうゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ 1こ			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		

富田林市産の野菜を使用する予定です	
・なす	9日
・小松菜	4日・24日
・青ピーマン	8日
・青ねぎ	28日



民間調理場・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギーが物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

中学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
9月平均栄養量	828	15.3%	26.7%	340	101	3.5	226	0.59	0.54	32	4.4	2.5

●献立表中の食品の数量の単位はgで量を示しています。 ●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますので御了承ください。

月	火	水	木	金
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日		
ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 ごまあぶら 0.2 牛乳		ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 ごまあぶら 0.2 牛乳	ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 ごまあぶら 0.2 牛乳	ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 ごまあぶら 0.2 牛乳
28	29	30	【献立表の見方】	
ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 ごまあぶら 0.2 牛乳	ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 ごまあぶら 0.2 牛乳	ご飯 こめ 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 ごまあぶら 0.2 牛乳	【献立表の見方】 30 エネルギー 830Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 23.2g ご飯 110 さけ 1 あつあげ 50 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しょうが 0.2 にんにく 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 しお 0.3 こしょう 0.02 オイスターソース 0.2 みりん 1.2 とりがらスープ 1.3 みず 30 でんぶん 1.8 ごまあぶら 0.2 牛乳	

9/1 防災の日 備蓄食の見直しを！

大規模災害や新型観戦症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いかと思います。賞味期限切れや足りない物がいないか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

最低限、備えておきたい物



夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑いひが続きます。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど。新進とともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギです。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌されて、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。

決まった時間に食事をする

特に一日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜が揃った朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が上がり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



今年は
9/25

秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜(旧暦8月15日)に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月25日です。月見団子は、満月に見立てた丸い形の所が多いですが、地域によってさまざまです。

