

令和7年度8月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

8・9月の「みつば」は大阪府内産を使用します。

2学期が始まりました。まだまだ残暑の厳しい日が続いています。長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中だるさを感じたりする人が多くなります。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとりましょう。良い習慣は、生活に健康的なリズムをつくり、楽しく元気な生活の原動力になります。

火	水	木	金
26 ごはん ● 牛乳 夏野菜のカレーライスの具 ● 豚肉 ● かぼちゃ ウスターソース ▲ おろししょうが ▲ なす 濃厚ソース ▲ たまねぎ ▲ 乳・小麦なしカレーパウダー しょうゆ ▲ にんじん ● 昆布パウダー しょうゆ ▲ にんじん 野菜ブイオン 塩 ▲ じゃがいも カレー粉 こしょう ▲ トマト水煮 ケチャップ ツナとキャベツのソテー ● まぐろ油漬け ▲ サラダ油 塩 ▲ キャベツ ▲ 片栗粉 こしょう ▲ にんじん フルーツミックスゼリー ▲ パイン(缶) ▲ ダイゼリー(みかん)	27 コッパパン ● 牛乳 ポークミンチカツ ● ポークミンチカツ ▲ 油 中濃ソース ジャーマンポテト ● ベーコン ▲ じゃがいも 塩 ▲ たまねぎ ▲ パセリ こしょう ▲ にんじん 淡口しょうゆ レタススープ ● 鶏肉 ▲ えのきたけ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ レタス 塩 ▲ たまねぎ 野菜ブイオン こしょう	28 ごはん ● 牛乳 めばるの漬け焼き ● めばるの白しょうゆ漬 わかめときゅうりの酢の物 ● わかめ ▲ 砂糖 淡口しょうゆ ▲ きゅうり 酢 豚じゃが ● 豚肉 ▲ 三度豆 削りぶし ▲ たまねぎ ▲ 糸こんにゃく みりん ▲ にんじん ▲ 砂糖 しょうゆ ▲ じゃがいも	29 ごはん ● 牛乳 チキン南蛮 ● 鶏肉(衣付き) しょうゆ ▲ 油 ▲ 砂糖 酢 卵なしタルタルソース (小袋) キャベツとコーンのソテー ▲ キャベツ ▲ サラダ油 塩 ▲ ホールコーン ▲ 片栗粉 こしょう 夏のさわやか冬瓜スープ ● 焼豚 野菜ブイオン 塩 ▲ とうがん 淡口しょうゆ こしょう ▲ トマト 料理酒 ▲ オクラ

●・・・体の組織をつくる(1群, 2群) ▲・・・体の調子を整える(3群, 4群) ■・・・エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立

検索

8月9月給食だより

令和7年度

岸和田市学校給食センター



野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物せんいなど、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。成人で、毎日350g以上の野菜をとることが勧められています。

給食で食べたいメニューを考えよう!

9月の給食には、2024年度学校給食献立募集「給食で食べたい! 食分の献立コンテスト」でレシピ賞に輝いた献立を取り入れています。

9月2日の献立 ☆レシピ賞☆

久米田中学校 3年生 『夏のおいしさ』より
厚揚げ塩麻婆

【工夫した点・おすすめポイント】

いろいろな野菜をつめこんだ、夏野菜のトマトを使った

【料理名】

	牛乳
主食	ごはん
主菜	厚揚げ塩麻婆
副菜	みらみらにんじんの中華サラダ
汁物	トマトとスパウツのスープ



給食レシピ

かぼちゃとさつまいもの温サラダ 9/17

材料と分量・目安(4人分)

ベーコン	20g	短冊切り
かぼちゃ	60g	1.5cm角切り
さつまいも	80g	10mmいちょう
塩	0.4g	A
こしょう	少々	A

作り方

- ①かぼちゃとさつまいもを蒸す。
- ②ベーコンを炒め、①とAの調味料を加えて炒める。

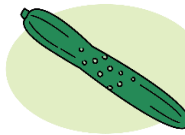


旬

8月28日(木) わかめときゅうりの酢の物

きゅうりは漢字で「胡瓜」と書くように、うり科の植物です。宮崎県、群馬県、埼玉県、福島県で多く栽培されています。みずみずしく、さわやかな風味で、暑い時期に体を内側から冷やしてくれます。

また、きゅうりの選び方は、イボのある品種の場合は、イボがチクチクするくらいとがっているものが、新鮮でおいしいです。



給食センターのヒミツ発見⑤

全長 9mの大型フライヤーがある!

給食センターには、食材をコンベアで移動させながら、油で揚げる大型のフライヤーがあります。コロッケなら、600個を9分で揚げることができます。フライヤーには、一度に600Lの米油を使用します。



油はタンクローリーで運ばれてきます



油をはったフライヤーに食材を入れます



食材がコンベアによって油の中を7m移動する間に揚げられます



おいしそうに揚げられました!