

令和8年度9月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

9月1日は防災の日
もしもの時のために
備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が
手に入らないことがあります。食品や水
は最低3日～1週間分の備蓄が望ましい
といわれています。栄養バランスや家族
の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、
日持ちするいもや野菜なども備蓄して
おきます。食品以外にカセットこんろやビ
ニール袋、ラップフィルムなどがあると
便利です。

月

9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう  大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。		火 1 ●牛乳 ごはん ■米 だし巻き卵・おろししょうゆかけ ●だし巻き卵 ▲大根おろし しょうゆ ひじきの炒め煮 ●ひじき ▲サラダ油 みりん ●油揚げ ▲砂糖 しょうゆ ▲にんじん 削りぶし 豚汁 ●豚肉 ▲じゃがいも ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ 削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ	水 2 ●牛乳 コッパパン ■いちごジャム 鶏肉のポテト衣フライ ●鶏むね肉のポテト衣フライ ■油 やきそば ●豚肉 ▲中華麺 ウスターソース ▲にんじん ▲サラダ油 塩 ▲キャベツ 濃厚ソース こしょう オニオンスープ ●ベーコン ▲にんじん 淡口しょうゆ ▲おろしにんにく ▲パセリ 塩 ▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう	木 3 ●牛乳 ツナピラフ ■米 ▲ホールコーン 塩 ●まぐろ油漬け ▲にんじん 野菜ブイオン 焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ ハムとキャベツのソテー ●ハム ▲サラダ油 塩 ▲キャベツ ▲片栗粉 こしょう さつまいものポタージュ ●ベーコン ▲さつまいもペースト ▲にんじん ▲乳・小麦なしホワイトルウ ▲たまねぎ 野菜ブイオン ■さつまいも 塩 カレー粉 こしょう	金 4 ●牛乳 ごはん ■米 揚げシューマイ ●シューマイ(豚肉) ■油 もやしときゅうりの温サラダ ▲太もやし ▲きゅうり 塩中華ドレッシング マーボー豆腐 ●豚肉 ●豆腐 しょうゆ ▲おろししょうが ▲青ねぎ テンメンジャン ▲おろしにんにく ●赤みそ トウバンジャン ▲たまねぎ ▲片栗粉 塩 ▲にんじん 料理酒 野菜ブイオン
月 7 ●牛乳 ごはん ■米 ホキのコーン衣フライ ●ホキのコーン衣フライ ■油 キムチ炒め ●豚肉 ▲にら キムチの素 ▲キャベツ ▲砂糖 しょうゆ ▲太もやし ▲片栗粉 わかめスープ ●焼き竹輪 ▲青ねぎ 淡口しょうゆ ▲にんじん ●わかめ 塩 ▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう ▲えのきたけ	8 ●牛乳 ごはん ■米 ハッシュドポーク ●豚肉 ▲乳・小麦なしブラウンルウ ▲おろしにんにく ●昆布パウダー ウスターソース ▲たまねぎ ▲トマトビュレ 濃厚ソース ▲にんじん 赤ワイン 塩 ▲マッシュルーム 野菜ブイオン こしょう ▲トマト水煮 ケチャップ チキンナゲット ●チキンナゲット ポテトの温サラダ ●フランクフルトソーセージ ▲にんじん ■じゃがいも 卵なしマヨネーズ	9 ●牛乳 パーカーパン ●スライスチーズ ハンバーグ・ピザソースかけ ●ハンバーグ ▲バジル ケチャップ ▲たまねぎ ▲オリーブオイル 塩 ▲おろしにんにく ▲トマトビュレ こしょう ▲トマト水煮 ▲砂糖 レタススープ ●ベーコン ▲レタス 塩 ▲にんじん 野菜ブイオン こしょう ▲たまねぎ 淡口しょうゆ フルーツミックスゼリー ▲パイン(缶) ▲ダイスゼリー(みかん)	10 ●牛乳 ごはん ■米 ココア牛乳の素 小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう チンジャオロースー ●豚肉 ▲にんじん ▲片栗粉 ▲おろしにんにく ▲たけのこ しょうゆ ▲おろししょうが ▲ピーマン 料理酒 ▲たまねぎ ▲砂糖 塩 中華スープ ●鶏肉 ▲ぶなしめじ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ 塩 ▲たまねぎ 野菜ブイオン こしょう ▲太もやし	11 ●牛乳 ごはん ■米 めばるの漬け焼き ●めばるの白しょうゆ漬け キャベツの塩昆布炒め ▲キャベツ ▲白ごま ■ごま油 ●塩昆布 みそおでん ●豚肉 ●厚揚げ ▲砂糖 ▲にんじん こんにゃく 削りぶし ▲大根 ●赤みそ しょうゆ ■じゃがいも ●白みそ	
14 ●牛乳 ごはん ■米 ドライカレーの具 ●豚肉 ▲にんじん しょうゆ ▲おろししょうが ●大豆 ウスターソース ▲おろしにんにく ▲ピーマン ケチャップ ▲たまねぎ カレー粉 塩 フライドポテト ■カットポテト 塩 ■油 コーンスープ ●ベーコン ▲クリームコーン ▲たまねぎ ▲乳・小麦なしホワイトルウ ▲にんじん 野菜ブイオン ▲ホールコーン 塩 こしょう	15 ●牛乳 ごはん ■米 鮭の塩焼き ●塩トラウトサーモン 大和煮 ●牛肉 ●大豆 ▲サラダ油 ▲にんじん ●昆布 ▲砂糖 ▲ごぼう こんにゃく しょうゆ ▲たけのこ じゃがいもとわかめのみそ汁 ●油揚げ ▲じゃがいも ●わかめ ▲にんじん ▲えのきたけ ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ 削りぶし	16 ●牛乳 コッパパン ■チョコレートスプレッド ポテトのトマトソース煮 ●豚肉 ▲マッシュルーム ケチャップ ▲おろしにんにく ▲トマト水煮 ウスターソース ▲たまねぎ ▲じゃがいも 塩 ▲にんじん ▲砂糖 こしょう ▲ピーマン 野菜ブイオン チキンとコーンのサラダ ●チキンフレーク ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ コンソメスープ ●ベーコン ▲キャベツ 塩 ▲にんじん 野菜ブイオン こしょう ▲たまねぎ 淡口しょうゆ	17 ●牛乳 ごはん ■米 ししゃものから揚げ ●ししゃも(粉付き) ■油 鶏肉と卵のさっぱり煮 ●鶏肉 ▲おろししょうが しょうゆ ●うずら卵 ▲たまねぎ 酢 ▲おろしにんにく ▲砂糖 冬瓜スープ ●焼豚 ▲青ねぎ 料理酒 ▲たまねぎ 野菜ブイオン 塩 ▲にんじん 淡口しょうゆ こしょう ▲とうがん	18 ●牛乳 ごはん ■米 肉団子の甘辛たれかけ ●豚肉団子 ▲片栗粉 しょうゆ ■砂糖 みりん ツナともやしの温サラダ ●まぐろ油漬け ▲太もやし ▲きゅうり ごまドレッシング 豆腐の中華煮 ●豚肉 ▲キャベツ 料理酒 ▲おろししょうが ▲青ねぎ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲片栗粉 しょうゆ ▲たまねぎ 野菜ブイオン 塩 ●豆腐	
21 敬老の日 	22 国民の休日 スマホやゲームは、 ほどほどに。睡眠 時間をしっかりと 確保しましょう！ 	23 秋分の日 	24 ●牛乳 ごはん ■米 コロッケ ■コロッケ ■油 ベーコンと小松菜のガーリックソテー ●ベーコン ▲オリーブオイル こしょう ▲おろしにんにく ▲片栗粉 とうがらし粉 ▲小松菜 塩 カレースープ ●豚肉 ▲ホールコーン しょうゆ ▲にんじん ▲昆布パウダー 塩 ▲たまねぎ ▲乳・小麦なしカレールウ ▲かぼちゃ 野菜ブイオン	25 ●牛乳 ごはん ■米 鶏肉と白ねぎの焼きとり風 ●鶏肉 ▲砂糖 しょうゆ ▲白ねぎ ▲片栗粉 料理酒 芋と団子の煮物 ●牛肉 ▲砂糖 淡口しょうゆ ■さといも 削りぶし しょうゆ ■白玉もち みりん 平天のみそ汁 ●平天 ▲はくさい ●赤みそ ▲にんじん ▲太もやし ●白みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ 削りぶし ▲月見ゼリー(みかん)	
28 ●牛乳 さつまいもごはん ■米 料理酒 塩 ■さつまいも 豆腐ハンバーグ ●豆腐ハンバーグ 中濃ソース きんぴらごぼう ●豚肉 こんにゃく みりん ▲ごぼう ▲サラダ油 しょうゆ ▲にんじん ▲砂糖 とうがらし粉 ■白ごま 油揚げのみそ汁 ●油揚げ ▲大根 ●赤みそ ▲にんじん ▲青ねぎ 削りぶし ▲たまねぎ ●わかめ	29 ●飲むヨーグルト ごはん ■米 チキン南蛮 ●鶏肉(衣付き) ▲砂糖 酢 ■油 しょうゆ 卵なしタルタルソース (小袋) 炒めナムル ●牛肉 ▲にんじん しょうゆ ▲おろしにんにく ▲チンゲンサイ コチュジャン ▲太もやし ▲砂糖 米粉のラーメンスープ ●焼豚 ▲はくさい 淡口しょうゆ ▲おろししょうが ▲米粉中華麺 塩 ▲にんじん ▲青ねぎ こしょう ▲たまねぎ 野菜ブイオン	30 ●牛乳 コッパパン ホキのバジル風味焼き ●ホキのバジル漬け 三色ソテー ●フランクフルトソーセージ 塩 ▲ホールコーン ▲片栗粉 こしょう ▲キャベツ ▲サラダ油 クリームシチュー ●鶏肉 ●牛乳 野菜ブイオン ▲たまねぎ ●粉チーズ 塩 ▲にんじん ▲サラダ油 こしょう ■じゃがいも ▲乳・小麦なしホワイトルウ	地域によって違う 月見だんごいろいろ  十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。 関東風 関西風 へそもち ★「アレルギー情報」はこちら 岸和田市 中学校 給食献立 検索 イラスト出典元:『家庭とつながる！新食育ブック①③④』少年写真新聞社刊 等		

●・・・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。