

令和7年9月分			中学校給食予定献立表			東大阪市教育委員会								
月			火			水			木			金		
1日			2日			3日			4日			5日		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
812	30.8	26.2	789	39.8	23.2	811	32.4	33.1	797	23.5	27.9	780	32.4	31.6
ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			コッペパン 牛乳			わかめごはん 牛乳			ごはん 牛乳		
米粉のコーンサラダ			とりごぼう汁 ねぎ塩豚どん			キャベツのスープ ナポリタン			☆ごはん 白菜のサラダ			たまねぎのみそ汁 野菜サラダ		
カレーシチュー			鶏肉 15 豚肉 40			ショルダーベーコン 12 スパゲティ 20			☆[わかめごはん 2.3 の素 40			豚肉 15 キャベツ 30		
豚肉 35			とうふ 25			じゃがいも 25			はくさい 10			きゅうり 12		
土しよが 0.7			油あげ 4			にんにく 12			にんにく 10			油あげ 6		
にんにく 0.1			ささきりごぼう 12			キャベツ 25			塩中華ドレッシング (クラス1本)			にんにく 6		
赤ぶどう酒 2.4			にんにく 12			たまねぎ 25			☆と★は別の食缶			たまねぎ 35		
サラダ油 1.2			えのきたけ 12			パセリ 0.05			に入っています。			にんにく 6		
じゃがいも 40			土しよが 0.4			オリーブ油 0.6			かんこくに 韓国肉じゃが 35			えのきたけ 6		
25			土しよが 3			赤ぶどう酒 0.6			はるまき 春巻 1個(50)			青ねぎ 6		
たまねぎ 50			酒 1.2			トマトケチャップ 4.5			揚げる 5			みそ 6.4		
トマトケチャップ 3.5			うすくちしよゆ 6.5			トマトピューレ 4.5						赤みそ 6.4		
カレー粉 17			塩 0.1			塩 0.1						だし汁 6.4		
0.8			だし汁(削り節・こんぶ)			こしよ 0.03								
こしよ 0.1														
キャンディ型チーズ 1個(5)			ヨーグルト 1個(100)			ミルクバター 1袋(15)						チキン南蛮 70		
スプーン持参日			赤魚の煮つけ 1切(50)			照り焼き 1個(60)						鶏肉(鶏粉付) 8		
			赤魚 2			ハンバーグ 4						にんにく 0.1		
			土しよが 3			しめじ 4						さとう 1.4		
			さとう 3			さとう 1.3						こいくちしよゆ 2.3		
			こいくちしよゆ 6			みりん 1.3						酢 2.3		
			みりん 1.5			こいくちしよゆ 2						タルタルソース 1袋(8)		
			酒 1			でんぶん 0.4								

区 分	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物 繊維
	kcal	g	g	g (食塩相当量)	mg	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
9月の東大阪市平均栄養量	781	(16.2%) 31.7	(31.0%) 26.9	3.0	449	106	4.4	271	0.52	0.59	27	6.8
文部科学省:学校給食摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
 ◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
 ◎はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。
 ◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

せい かつ ととの
生活リズムを整えよう

みましよう。



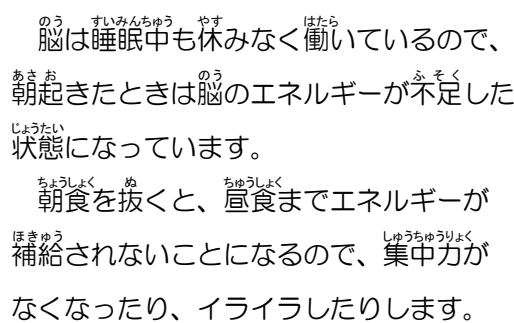
①～④がそろった^{しょくじ}食事をしてね！！

②^{きんにく}筋肉^ちや^{みなもと}血の源^{しゅさい}：主菜

めだまや や ざかな
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

④ ^{するもの}汁物 / ^の^{もの}飲み物

みそ汁、スープ、牛乳など



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット



じ ぜん こんだて かんが ゆうしょく の こ り よう ぜんじつ したじゆんび じか かんたんしゆく
事前^{じぜん}に献立^{こんだて}を考え^{かんが}、夕食^{ゆうしょく}の残り^{のこ}を利用^{りよう}したり、前日^{ぜんじつ}に下準備^{したじゆんび}をしておくと、時間短縮^{じかかんたんしゆく}になります。

あさ
★★★ 朝ごはんステップアップ° 1・2・3 ★★★

朝ごはんは食べているけれど、上の①～④がそろっていないと思ったそのあなた。今からでも遅くありません。初めから①～④をそろえるのは難しいですね。野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

しゅしよく ひん
主食 **2品**

