

令和8年9月分

中学校給食予定献立表

東大阪市教育局

月				火				水				木				金			
1日				2日				3日				4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)							
85128.527.1				80633.832.0				85639.230.6				79723.527.9							
ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳							
米粉の				コッペパン				豆腐とレタスの				わかめごはん							
カレーシチュー				キャベツのスープ				たまごスープ				☆ごはん							
牛肉				鶏肉				とうふ				★[わかめごはんの素]							
土しやうが				じゃがいも				たまご				☆と★は別の食缶に入っています。							
にんにく				にんにく				レタス				韓国肉じゃが							
赤ぶどう酒				たまねぎ				にんにく				豚肉							
サラダ油				パセリ				はるさめ				にんにく							
じゃがいも				チキンスープ				チキンスープ				土しやうが							
にんにく				うすくちしやうゆ				うすくちしやうゆ				酒							
たまねぎ				塩				塩				こしょう							
トマトケチャップ				こしょう				こしょう				こしょう							
カレー粉				ミルクバター				ヨーグルト				赤魚のから揚げ							
塩				1袋(15)				1個(100)				1切(50)							
こしょう				照り焼き				ハンバーグ				揚げ油							
フルーツゼリー				ささみフライ				ハンバーグ				さとう							
(メロン)				ささみフライ				しめじ				こいくちしやうゆ							
1個(60)				揚げ油				さとう				酒							
				1個(40)				みりん				みりん							
				5				こいくちしやうゆ				0.5							
								でんぶん											
スプーン持参日				スプーン持参日				スプーン持参日				スプーン持参日							
ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れないうように気を付けましょう。																			
7日				8日				9日				10日				11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)			
68627.918.9				83132.824.4				79136.930.6				87233.334.3				82728.326.0			
ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳				ごはん牛乳			
かぼちゃのみそ汁				とうがんの				クリームシチュー				たぬき汁				揚げそばの			
油あげ				すまし汁				鶏肉				こんにやく				あんかけ			
かぼちゃ				鶏肉				じゃがいも				ひら天				豚肉			
とうふ				ピーマン				たまねぎ				油あげ				たまねぎ			
青ねぎ				かまぼこ				にんにく				にんにく				にんにく			
みそ				油あげ				パセリ				えのきたけ				酒			
だし汁(削り節・こんぶ)				にんにく				サラダ油				青ねぎ				サラダ油			
				さとう				生クリーム				土しやうが				たまねぎ			
				こいくちしやうゆ				粉チーズ				うすくちしやうゆ				青ねぎ			
				みりん				チキンスープ				塩				塩こうじ			
				だし汁(削り節・こんぶ)				ホウワイトルウ				だし汁(削り節・こんぶ)				こしょう			
								こしょう								こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
																こしょう			
								</											

9月22日は 花園ラグビーの日 & トライくんの誕生日

花園ラグビーの日とは？

花園ラグビー場でラグビーワールドカップ2019®日本大会の初戦が開催された日を記念して制定されました。

★トライくんにインタビュー★

Q 誕生日は？

9月22日。花園ラグビーの日と同じ日！

Q 特技は？

ラグビーです。タックルとパスを練習中！

Q 好きな飲み物は？

牛乳！給食には毎日登場しますね。ほくも体が大きくなるように飲んです。

Q 好きな食べ物は？

もちろんカレーパン！他にもラグビーボールの形に似ている食べ物（キャベツやサツマイモなど）が好きです。

カレーパンの具 16日(水)

カレーパンは、ラグビーボールの形に似ていることなどから、東大阪市の名物にして、元気なまちづくりをしようという取り組みが行われています。給食では、「パンズパン」に「カレーパンの具」をはさんで、カレーパン風にして食べる献立にしています。

スプーン持参日

24日

25日

月				火				水				木				金			
28日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	29日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	30日	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)								
ごはん 牛乳				ごはん 牛乳				ごはん 牛乳											
たまねぎのみそ汁				野菜サラダ				肉じゃがいも◆もやしの辛子和え											
とうふ	25	キャベツ	30	牛肉	45	太もやし	30	豚肉	15	チンゲンサイ	30								
油あげ	6	きゅうり	12	じゃがいも	90	にんじん	10	たまご	30	きゅうり	10								
たまねぎ	35	にんじん	6	たまねぎ	35	さとう	0.7	ほしわかめ	0.8	にんじん	8								
にんじん	6	和風柑橘ドレッシング		にんじん	20	みりん	0.4	とうふ	35	スイートコーン	10								
えのきたけ	6	(クラス1本)		つきこんにやく	25	うすくちしょうゆ	2.5	にんじん	6	和風たまねぎドレッシング									
青ねぎ	6			サラダ油	0.4	粉からし	0.15	青ねぎ	6	(クラス1本)									
みそ	6.4			さとう	2			チキンスープ	6										
赤みそ	6.4			こいくちしょうゆ	6.5			うすくちしょうゆ	6.5										
だし汁(削り節・こんぶ)				酒	1.3			塩	0.1										
ミルクプリン				ミルメークコーヒー				わかめと				テンゲンサイの							
1個(40)				1個(12.5)				たまごのスープ				彩りサラダ							
にんじんの				とろごぼう															
かば焼き風				ごはんの具															
にんじん1切(40)				鶏ひき肉															
でんぶん				土しろうが															
揚げ油				酒															
2				細切りごぼう															
6				にんじん															
2				さとう															
2				こいくちしょうゆ															
1				みりん															
				サラダ油															
				0.3															