

2022年度9月 学校給食献立表



松原市飯南・飯南高等学校給食センター

日	曜日	献立名	食品名			エネルギー		
			血や肉になるもの あか	体の調子をととのえるもの みどり	体の熱や力になるもの きいろ	小学校 k cal	中学校 k cal	
1	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそポテト キャベツとハムのスープ	ぎゅうにゅう みそ ハム	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しょうが	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	609	761	
2	金	キムチチャーハン (むぎいり) ぎゅうにゅう わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ わかめ とうふ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン きゅうり ほうきさい とうもろこし もやし	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	590	748	
5	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ	にんにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	657	817	
6	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのみりんぼし はるさめのすのもの なつやさいのみそじる	ぎゅうにゅう さんま ハム みそ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ なす たまねぎ ねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう	647	776	
7	水	コッペパン ぎゅうにゅう あじのマスタードソース フレンチサラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう あじ ベーコン	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ もやし モロヘイヤ	パン かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ はちみつ さとう オリーブあぶら	590	768	
8	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あつあげのごまだれ もやしのおこんぶあえ きりぼしだいこんのソースいため	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ あおりの	きゅうり もやし にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	619	796	
和食の日 (中秋の名月にちなんだ行事食のお月見汁)								
9	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう おつきみぜりー	まぐろのみそかつ ゆでキャベツ おつきみじる	ぎゅうにゅう まぐろ みそ あぶらあげ	キャベツ オクラ にんじん だいこん ねぎ	こめ さつまいも あぶら こむぎこ パンこ さとう こめこ	645	760
12	月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき きゅうりとたくあんのごまあえ じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう さば ちくわ	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	601	776	
13	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのみそあんかけ とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ とうがん チンゲンサイ とうもろこし	こめ むぎ ごまあぶら さとう	643	831	
14	水	コッペパン ぎゅうにゅう ペンネのミートソース だいたサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ツナ	セロリ にんにく しめじ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	パン ペンネ オリーブあぶら さとう あぶら	592	760	
15	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さわらのやさいあんかけ ひじきサラダ わかめふりかけ	ぎゅうにゅう さわら ひじき ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	616	785	
16	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー もやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ベーコン	キャベツ ピーマン にんにく なら もやし たまねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	644	801	
ちゃちゃもランチ (上野屋さんのこだわりこんにやくを使った、こんにやくとごぼうのきんぴら)								
20	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ きゅうりのしおこんぶあえ こんにやくとごぼうのきんぴら	ぎゅうにゅう いか こんぶ ぶたにく さつまあげ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう こんにやく さやいんげん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	631	788	
21	水	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ チーズいりちくわサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ちくわ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう ごまドレッシング	586	766	
22	木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのみりんぼし ごまずあえ すましじる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ わかめ かまぼこ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	594	760	
26	月	カレーピラフ (むぎいり) ぎゅうにゅう ござかないりフライビーンズ オーロラサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいた にぼし ツナ チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり だいこん とうもろこし	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ	647	811	
27	火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ごしきあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	619	748	
28	水	コッペパン ぎゅうにゅう チキンのフレークやき わふうサラダ やさいのケチャップソテー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ こんぶ ぶたにく	チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	パン ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフレーク あぶら สปาゲティ	621	807	
29	木	しめじのたきこみごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう きゅうりのしそあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ツナ こんぶ ししやも ぶたにく	にんじん しめじ きゅうり だいこん しいたけ たけのこ ねぎ しそ	こめ むぎ あぶら パンこ	595	751	
30	金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とうふとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ なら えのきたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	602	748	

※ 材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆給食開始日のお知らせ☆	
粥見小、飯南中、飯南高	2日から
柿野小、宮前小、香肌小	5日から