

# 小学校給食献立表

令和6年度 9月分

令和6年度 10月分


第390号  
泉大津市教育委員会

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
2月	麦ごはん、牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	麦ごはん じゃがいも、小麦粉 サラダ油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん ケチャップ、グリーンピース ブルーベリー、みかん 黄桃、パイナップル、ナタデココ
3火	ごはん、発酵乳 豚肉と豆腐のキムチ煮 春巻	ごはん、ごま油 天ぷら油、春巻	発酵乳、豆腐 豚肉	白菜、たまねぎ、白菜キムチ にんじん、たけのこ、しめじ りんごピューレ、土しょうが にんにく、青ねぎ
4水	減量ごはん、牛乳 きざみうどん ゴーヤチャンプルー	減量ごはん、うどん ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉 うすあげ、ベーコン 豆腐、花かつお	ごぼう、にんじん 青ねぎ、白菜 ゴーヤ、たまねぎ
5木	黒糖米粉パン、牛乳 ABCスープ バジルポーク	黒糖米粉パン、サラダ油 じゃがいも、オリーブ油 マカロニ	牛乳、ハム 豚肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれん草 バジルペースト
6金	ツナの炊き込みご飯、牛乳 豆腐のすまし汁 八幡巻	アルファ化米、クリスタル 白ごま、ふ	牛乳、かまぼこ 豆腐、八幡巻 まぐろ油漬	しめじ、グリーンピース 小松菜、青ねぎ たまねぎ
9月	ごはん、発酵乳、梨 肉団子の煮物 じゃこビーマン	ごはん、サラダ油 白ごま	発酵乳、ミートボール 平天、ちりめんじゃこ	しいたけ、ごぼう、たまねぎ にんじん、青ねぎ、ピーマン 糸こんにゃく、たけのこ、梨
10火	玄米ごはん、牛乳 けんちん汁 豚肉の唐揚げ、ふりかけ	玄米ごはん 里いも、片栗粉 天ぷら油	牛乳、豆腐 うすあげ、豚肉	こんにゃく、大根、ごぼう にんじん、青ねぎ えのきたけ、土しょうが
11水	減量ごはん、牛乳 塩コーンラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	減量ごはん、中華めん ホールコーン、サラダ油 ごま油	牛乳、鶏肉 焼豚	青ねぎ、白菜、にんじん たまねぎ、にんにく 土しょうが、パプリカ エリンギ、しめじ、たけのこ
ときめき	ごはん、甘酒入りみそ汁 さんまの甘露煮 鶏肉と里芋の煮物	ごはん、里いも 甘酒、ごま油 片栗粉、白ごま	豆腐、うすあげ、わかめ オーガニックみそ さんまの甘露煮、鶏肉	大根、にんじん 青ねぎ、しいたけ こんにゃく、土しょうが
13金	ごはん、牛乳 チキンと冬瓜のスープ アドボ、ミニフィッシュ	ごはん、サラダ油 じゃがいも	牛乳、サラダチキン 豚肉、ミニフィッシュ	たまねぎ、にんじん とうがん、白ねぎ にんにく、土しょうが
17火	ごはん、牛乳 月見だんご汁 里芋のそぼろ煮、お月見デザート	ごはん、白玉もち 里いも、サラダ油 片栗粉、お月見デザート	牛乳、かまぼこ みそ、合ミンチ	ごぼう、にんじん、大根 しいたけ、こんにゃく 青ねぎ、三度豆、土しょうが
18水	減量ごはん、牛乳 インディアンスパゲティ 海藻サラダ	減量パン、スパゲティ サラダ油	牛乳、ベーコン 海藻ミックス まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん ピーマン、エリンギ きゅうり
19木	ごはん、発酵乳 沢煮碗 ゼリーフライ、ふりかけ	ごはん、天ぷら油 片栗粉	発酵乳、鶏肉 うすあげ、ゼリーフライ	にんじん、大根 ごぼう、しめじ 青ねぎ
20金	チャーハン、牛乳 中華スープ しゅうまい	アルファ化米、クリスタル サラダ油、ごま油	豚肉、牛乳 豆腐、ハム しゅうまい	にんじん、青ねぎ、にら たまねぎ、土しょうが にんにく、しいたけ
24火	玄米ごはん、牛乳 ハヤシライス ウインナーと枝豆のソテー	玄米ごはん サラダ油、小麦粉 ホールコーン	牛乳、牛肉 ウインナー	にんにく、にんじん、枝豆 ケチャップ、たまねぎ しめじ、グリーンピース セロリ、トマト、パプリカ
25水	減量ごはん、発酵乳 ちゃんこうどん いそ煮	減量ごはん、うどん サラダ油	発酵乳、鶏肉 うすあげ、ひじき 大豆、ちくわ	にんじん、白菜 青ねぎ、ごぼう
ときめき	ごはん、どさんこ汁 ザンギ 有機かぼちゃのオープン焼き	ごはん、じゃがいも ホールコーン、天ぷら油 ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ、豆腐、わかめ ほたて貝柱、ザンギ オーガニックみそ、ハム	にんじん、大根 青ねぎ、エリンギ 有機かぼちゃ
27金	ごはん、牛乳 関東煮《卵除去可能》 きゅうりの酢の物	ごはん、じゃがいも	牛乳、牛肉、すじ肉 ちくわ、厚揚げ ごぼう天、うずら卵 わかめ、まぐろ油漬	こんにゃく、大根 きゅうり
30月	ごはん、牛乳 くずきりと鶏肉の煮物 ちくわとごぼうのきんぴら	ごはん、くずきり 白ごま、ごま油	牛乳、豆腐 鶏肉、ちくわ	たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ ごぼう、こんにゃく

## 生活リズムを考えよう

規則正しい生活を送ることができていますか？  
生活リズムを整えるためには、**早寝早起き**を心がけるとともに「朝・昼・夕」の3食をきちんと食べることが大切です。

まだまだ暑い日が続く、食欲が落ちてバテやすくなる時期です。朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。



### ときめき給食の紹介

★9月12日「長寿・まごわ(は)やさしい」

「ま」「豆類」「ご」「ごま」「わ」「わかめ」「や」「野菜」「さ」「魚」「し」「しいたけ」「い」「いも」

健康寿命をのばすために、食事に取り入れたい食材です。その頭文字をとった、覚えやすい食育ワードが「まごわ(は)やさしい」です。

★9月26日「旭川(農業連携)」


泉大津市と農業連携協定を結んでいる「旭川市」で、有機栽培されたかぼちゃを使った、オープン焼きが登場します。ザンギ(から揚げ)もですよ。

★10月10日「目の愛護デー」

目によいとされている「ビタミンA・カロテン」「アントシアニン」が多く含まれる食材を使った料理が登場しますよ。

★10月24日「秋が旬」

秋野菜や鮭、きのこなど、秋の味覚をふんだんに使った献立です。秋が旬の食べものには、おいしいものがたくさんありますね。



### 食育の日献立の紹介

毎月19日は食育の日


★9月(19日実施予定) ゼリーフライ(埼玉県)

★10月(18日実施予定) みそかんぷら(福島県)

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1火	玄米ごはん、牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天	玄米ごはん、じゃがいも 小麦粉、サラダ油	牛乳、牛肉	ブルーベリー、ケチャップ みかん、黄桃、パイナップル、寒天 にんじん、たまねぎ、グリーンピース
2水	減量ごはん、発酵乳 ちゃんぽん もやしとにらの炒め物	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ごま油	発酵乳、豚肉 焼豚	にんにく、土しょうが、にら たまねぎ、にんじん、青ねぎ キャベツ、太もやし
3木	ごはん、牛乳 みそけんちん汁 太刀魚の竜田揚げ、柿	ごはん、天ぷら油	牛乳、豆腐 うすあげ、みそ 太刀魚の竜田揚げ	えのきたけ、しめじ こんにゃく、にんじん ごぼう、小松菜、柿
4金	ツナピラフ、牛乳 豆乳チャウダー ウインナー	アルファ化米、クリスタル ホールコーン、サラダ油 じゃがいも、小麦粉	牛乳、まぐろ油漬 鶏肉、豆乳 ウインナー	にんじん、たまねぎ しめじ、枝豆
7月	ごはん、牛乳 とりすき 糸こんにゃく	ごはん、ふ くずきり、サラダ油 ごま油、白ごま	牛乳、鶏肉 豆腐、ベーコン	白菜、たまねぎ、白ねぎ 大根、糸こんにゃく、しめじ えのきたけ、ピーマン ごぼう、青ねぎ、にんじん
8火	麦ごはん、牛乳 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え	麦ごはん、ごま油 片栗粉、ラー油	牛乳、合ミンチ 豆腐、みそ サラダチキン	たまねぎ、にんじん、白菜 にら、土しょうが きゅうり、こんにゃく寒天
9水	減量パン、牛乳 ナポリタンスパゲティ キャベツとツナのソテー	減量パン、ホールコーン オリーブ油、サラダ油 スパゲティ	牛乳、まぐろ油漬 ウインナー	キャベツ、にんにく、たまねぎ にんじん、しめじ、ピーマン パセリ、ケチャップ
ときめき	ごはん、かぼちゃのみそ汁 豚肉となすのポン酢炒め レバー入り肉団子の甘辛煮 ブルーベリーゼリー	ごはん、片栗粉 サラダ油	豆腐、うすあげ、豚肉 オーガニックみそ ミートボール(レバー入り)	かぼちゃ、白ねぎ、青ねぎ にんじん、たまねぎ、なす チンゲンサイ、太もやし エリンギ
11金	ごはん、発酵乳 さつまいもと鶏肉の煮物 小松菜のおひたし、ふりかけ	ごはん、サラダ油 さつまいも	発酵乳、鶏肉 ちくわ、うすあげ	にんじん、たまねぎ 三度豆、こんにゃく 小松菜、しめじ
15火	ごはん、牛乳 春雨スープ ルーローハン	ごはん、ごま油 春雨、片栗粉 サラダ油	牛乳、ハム 豆腐、豚肉	チンゲンサイ、にら たまねぎ、にんじん にんにく、たけのこ、白ねぎ しいたけ、土しょうが
16水	減量ごはん、牛乳 かやくごはん ひじき豆、ミニフィッシュ	減量ごはん、うどん サラダ油	牛乳、鶏肉、かまぼこ 大豆、うすあげ、ひじき ミニフィッシュ	しいたけ、白菜 青ねぎ、にんじん こんにゃく
17木	ごはん、牛乳 ハッシュドビーフ シンプルサラダ	パン、サラダ油 小麦粉、ホールコーン	牛乳、牛肉	にんにく、にんじん、しめじ たまねぎ、ケチャップ セロリ、グリーンピース トマト、キャベツ、きゅうり
18金	ごはん、発酵乳 根菜焼 みそかんぷら、ふりかけ	ごはん、片栗粉 じゃがいも、天ぷら油	発酵乳、かまぼこ うすあげ、豚肉 みそ	にんじん、大根 ごぼう、えのきたけ 青ねぎ、三度豆
22火	ごはん、発酵乳 なめこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き	ごはん、サラダ油	発酵乳、豆腐 うすあげ、みそ 豚肉	にんじん、白ねぎ、大根 青ねぎ、なめこ、キャベツ 太もやし、土しょうが
23水	減量パン、牛乳 鶏肉とキャベツのペペロンチーノ 三色ソテー	減量パン、オリーブ油 スパゲティ、サラダ油 ホールコーン	牛乳、鶏肉 ハム	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく えのきたけ、枝豆
ときめき	ごはん、鮭と秋野菜の豆乳シチュー 鶏肉ときのこのガーリック炒め れんこんサラダ	ごはん、サラダ油 さつまいも、小麦粉 オリーブ油、ホールコーン	鮭、豆乳 鶏肉、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、かぼ グリーンピース、しめじ えのきたけ、きゅうり にんにく、れんこん
25金	中華おこわ、牛乳 スーミータン 厚揚げの中華あん	アルファ化米、クリスタル サラダ油、クリームコーン ホールコーン、ごま油 片栗粉	豚肉、牛乳 スーミータン 厚揚げ	にんじん、青ねぎ、しいたけ たけのこ、土しょうが にんにく、たまねぎ にら、もやし、白ねぎ
28月	ごはん、牛乳 切干大根のみそ汁 鶏肉のカレー風味揚げ	ごはん、片栗粉 天ぷら油	牛乳、うすあげ 豆腐、みそ 鶏肉	切干大根、にんじん しいたけ、たまねぎ、白ねぎ 小松菜、青ねぎ
29火	玄米ごはん、発酵乳 親子丼《卵除去可能》 豆腐おかつ炒め	玄米ごはん ふ、片栗粉 ごま油、白ごま	発酵乳、鶏肉、卵 かまぼこ、うすあげ 豆腐、花かつお	たまねぎ、にんじん、白菜 青ねぎ、こんにゃく 三度豆、しめじ
30水	減量ごはん、牛乳 しゅうゆラーメン ひじきの中華炒め	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	牛乳、豚肉 ひじき、焼豚	もやし、青ねぎ、にんじん たまねぎ、土しょうが にんにく、チンゲンサイ
31木	オリーブパン、牛乳 パンプキンポタージュ チキンのラタトゥーユがけ	オリーブパン、サラダ油 クリームコーン オリーブ油	牛乳、ベーコン 豆乳、鶏肉	かぼちゃマッシュ、かぼちゃ たまねぎ、にんじん、トマト グリーンピース、にんにく、パプリカ ケチャップ、スッキーニ、パプリカ

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	650Kcal	24.0g	総エネルギー 30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg
今月の栄養量	602	22.9	28	354	3.1	177	0.37	0.42	18

いずみおとし  
※泉大津市ホームページからも  
献立表をご確認ください。



給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	650Kcal	24.0g	総エネルギー 30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg
今月の栄養量	604	22.2	29	373	2.5	177	0.4	0.45	21

(9月分給食予定回数19回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

(10月分給食予定回数21回)