



# 令和6年9月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☒=食べない (代替食持参もしい) ■=代替食持参 ◼=卵除去食希望 (対応料理のみ)  
アレルギー除去食対応希望者のみご自分で表にチェックを入れ提出してください。

★=季節料理

○=新料理



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む□ 飲まない□  
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

| 日         | 2日(月)  | 3日(火)   | 4日(水)  | 5日(木)   | 6日(金)  | 9日(月)  | 10日(火)  | 11日(水)   | 12日(木)  | 13日(金)  | 17日(火)   |
|-----------|--|---|--|---|--|--|---|--|---|---|--|
| 献立        | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ふりかけ(さけウエット)<br><input type="checkbox"/> 鶏肉のさっぱりソース<br><input type="checkbox"/> 神戸たまねぎ天汁<br><input type="checkbox"/> ミニゼリー(レモン)   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> おろしハンバーグ   | <input type="checkbox"/> 小型パン<br><input type="checkbox"/> スパゲティミートソース<br><input type="checkbox"/> フライビーンス<br><input type="checkbox"/> ぶどう  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 焼鳥<br><input type="checkbox"/> 竹輪のいそべ揚げ<br><input type="checkbox"/> みそ汁  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> さわらのレモンソース<br><input type="checkbox"/> はうれん草のガーリック炒め<br><input type="checkbox"/> 押麦と野菜のスープ煮   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 親子煮<br><input type="checkbox"/> 小松菜と揚げのみそ煮  | <input type="checkbox"/> ひじきごはん<br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ひじきごはんの具<br><input type="checkbox"/> ますのから揚げ  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 豚肉とビーフンのスープ煮<br><input type="checkbox"/> しゅうまい(えび)  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 牛肉のオイスターソース炒め<br><input type="checkbox"/> さわ煮わん<br><input type="checkbox"/> 月見だんご  | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> りんごジャム<br><input type="checkbox"/> 鶏肉とさつまいものうま煮<br><input type="checkbox"/> カリフラワーのスープ煮   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 大和煮<br><input type="checkbox"/> 切干し大根のツナ炒め  |
| おかずの内容(g) | ふりかけ(さけ) 1袋(25)<br>冷凍鶏肉皮付 78<br>しょうが 0.65<br>なたね油(いため用) 0.52<br>たまねぎ 39<br>なたね油(いため用) 0.26<br>砂糖 1.95<br>こいくちしょうゆ 3.9<br>酢 3.9<br>料理酒 1.3<br>片栗粉 1.04<br>神戸たまねぎ天 39<br>冷凍豆腐 39<br>じゃがいも 26<br>冷凍小松菜 19.5<br>にんじん 19.5<br>しょうが 0.52<br>うすくちしょうゆ 3.9<br>料理酒 1.3<br>みりん 0.65<br>塩 0.52<br>削節 1.95<br>レンコン(ミニ) 1個(22)  | 鶏肉(片栗粉) 1個(60)<br>なたね油(いため用) 0.4<br>冷凍おろしだいこん 25<br>チンピヨ(ストリート) 5<br>砂糖 1<br>こいくちしょうゆ 2<br>片栗粉 0.5<br>冷凍豚肉 39<br>ごぼう 45.5<br>にんじん 32.5<br>ピーマン 13<br>干ししいたけ 0.65<br>だいず水煮 26<br>つきこんやく 13<br>なたね油(いため用) 0.78<br>砂糖 3.9<br>こいくちしょうゆ 5.2<br>料理酒 1.3   | スパゲティ 28.6<br>冷凍牛肉ひき肉 39<br>にんじん 13<br>たまねぎ 58.5<br>冷凍グリーンピース 6.5<br>なたね油(いため用) 0.78<br>砂糖 3.9<br>こいくちしょうゆ 4.55<br>ホホワイトソース 16.9<br>トマトケチャップ 14.3<br>ウスターソース 5.2<br>料理ワイン 1.3<br>塩 0.52<br>こしょう 0.04<br>なたね油(いため用) 0.26<br>だいず水煮 26<br>片栗粉 2.6<br>なたね油(揚げ用) 1.95<br>砂糖 2.6<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>ぶどう 39 | 冷凍鶏肉皮付 78<br>鶏レバー 16.9<br>白ねぎ 15.6<br>しょうが 0.39<br>なたね油(いため用) 0.78<br>レモン果汁 6<br>砂糖 4.8<br>うすくちしょうゆ 4.2<br>冷凍ほうれん草 45.5<br>カットベーコン 19.5<br>なたね油(いため用) 0.52<br>こしょう 0.03<br>ガーリック 0.03<br>押麦 6.5<br>冷凍鶏肉皮引 32.5<br>じゃがいも 39<br>にんじん 13<br>キャベツ 39<br>たまねぎ 39<br>冷凍グリーンピース 3.9<br>なたね油(いため用) 0.78<br>チンピヨ(濃縮) 6.5<br>うすくちしょうゆ 3.9<br>料理ワイン 1.3<br>塩 0.39<br>こしょう 0.03 | さわら 1切(60)<br>料理酒 0.6<br>片栗粉 0.18<br>片栗粉 4.8<br>米粉 1.8<br>なたね油(揚げ用) 3.6<br>レモン果汁 6<br>砂糖 4.8<br>うすくちしょうゆ 4.2<br>冷凍ほうれん草 45.5<br>カットベーコン 19.5<br>なたね油(いため用) 0.52<br>こしょう 0.03<br>ガーリック 0.03<br>押麦 6.5<br>冷凍鶏肉皮引 32.5<br>じゃがいも 39<br>にんじん 13<br>キャベツ 39<br>たまねぎ 39<br>冷凍グリーンピース 3.9<br>なたね油(いため用) 0.78<br>チンピヨ(濃縮) 6.5<br>うすくちしょうゆ 3.9<br>料理ワイン 1.3<br>塩 0.39<br>こしょう 0.03 | 冷凍鶏肉皮付 39<br>料理酒 0.98<br>冷凍液卵 39<br>じゃがいも 78<br>にんじん 19.5<br>たまねぎ 39<br>冷凍グリーンピース 6.5<br>砂糖 3.25<br>こいくちしょうゆ 3.9<br>料理酒 1.3<br>塩 0.52<br>削節 1.3<br>小松菜 32.5<br>冷凍生揚げ 52<br>合わせみそ 5.2<br>砂糖 1.95<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>削節 0.65   | ひじき 2.6<br>しらす干し 3.9<br>竹輪 6.5<br>冷凍油揚げ 3.9<br>にんじん 9.1<br>なたね油(いため用) 0.26<br>砂糖 1.3<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>削節 0.65<br>塩 0.48<br>こしょう 0.01<br>片栗粉 4.8<br>米粉 1.8<br>なたね油(揚げ用) 3.6<br>冷凍鶏肉皮引 45.5<br>料理酒 1.3<br>じゃがいも 39<br>にんじん 13<br>たまねぎ 32.5<br>キャベツ 19.5<br>青ねぎ 6.5<br>しょうが 0.78<br>うすくちしょうゆ 3.9<br>塩 0.65<br>こしょう 0.03<br>削節 1.95 | 冷凍豚肉糸切 39<br>ビーフン 15.6<br>にんじん 19.5<br>冷凍ほうれん草 19.5<br>たまねぎ 39<br>干ししいたけ 0.65<br>白ごま 1.3<br>なたね油(いため用) 0.65<br>ごま油 0.13<br>ポークパイオン 10.4<br>うすくちしょうゆ 3.9<br>料理酒 1.3<br>塩 0.39<br>こしょう 0.03<br>しゅうまい(えび) 4個(72)                                    | 冷凍牛肉 52<br>にんじん 13<br>しょうが 45.5<br>なたね油(いため用) 0.78<br>料理ワイン 1.3<br>塩 0.13<br>こしょう 0.02<br>オイスターソース 2.6<br>片栗粉 0.52<br>冷凍豚肉糸切 39<br>小松菜 13<br>じゃがいも 19.5<br>にんじん 19.5<br>ごぼう 19.5<br>冷凍えのきたけ 7.8<br>しょうが 0.52<br>うすくちしょうゆ 3.9<br>料理酒 1.3<br>みりん 0.65<br>塩 0.52<br>こしょう 0.02<br>削節 1.95<br>月見だんご 1袋(30) | りんごジャム 1個(15)<br>冷凍鶏肉皮付 65<br>しょうが 0.65<br>こいくちしょうゆ 1.3<br>料理酒 0.2<br>片栗粉 6.5<br>なたね油(揚げ用) 3.91<br>さつまいも 39<br>なたね油(揚げ用) 1.3<br>にんじん 26<br>たまねぎ 26<br>冷凍さやいんげん 6.5<br>なたね油(いため用) 0.78<br>ごぼう 19.5<br>砂糖 3.9<br>こいくちしょうゆ 5.2<br>トマトケチャップ 2.6<br>冷凍カリフラワー 52<br>たまねぎ 13<br>なたね油(いため用) 0.26<br>ポークパイオン 6.5<br>塩 0.52<br>こしょう 0.02<br>削節 1.95 | 牛肉 39<br>だいず 16.9<br>じゃがいも 65<br>にんじん 19.5<br>たけのこ水煮 13<br>つきこんやく 13<br>なたね油(いため用) 0.78<br>砂糖 4.55<br>こいくちしょうゆ 5.85<br>料理酒 1.3<br>削節 1.3<br>切干し大根 6.5<br>まぐろ油漬 26<br>冷凍ほうれん草 26<br>なたね油(いため用) 0.52<br>砂糖 1.95<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>削節 0.65 |
| 日         | 18日(水)   | 19日(木)  | 20日(金)   | 24日(火)  | 25日(水)   | 26日(木)   | 27日(金)  | 30日(月)   | 中学生一食あたり<br>平均栄養量<br>※栄養量は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。   |   |  |
| 献立        | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> けいちゃん<br><input type="checkbox"/> 小松菜とたくあん炒め物<br><input type="checkbox"/> ★とうがんスープ  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 豆腐のカレー<br><input type="checkbox"/> そえ野菜(キャベツ)<br><input type="checkbox"/> ゆずゼリー  | <input type="checkbox"/> 米粉入りパン<br><input type="checkbox"/> コロッケ<br><input type="checkbox"/> ツナキャベツ<br><input type="checkbox"/> 豚肉と野菜のスープ  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> のりつくだ煮<br><input type="checkbox"/> 肉と野菜のうま煮<br><input type="checkbox"/> 田作り風<br><input type="checkbox"/> なしゼリー   | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ゴールデンシチュー<br><input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー)<br><input type="checkbox"/> ブロッコリー<br><input type="checkbox"/> 青じそドレッシング<br><input type="checkbox"/> 白身魚フライ  | <input type="checkbox"/> 豚にらどん<br><input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> 豚にらどんの具<br><input type="checkbox"/> わかさぎの甘酢つけ<br><input type="checkbox"/> みそ汁   | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> トマトソースチキン<br><input type="checkbox"/> 白いんげん豆のポタージュ  | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> まぐろとひじきの煮物<br><input type="checkbox"/> ★きゅうりのピリ辛炒め  | エネルギー<br>791kcal<br>たんぱく質エネルギー比<br>16.8%<br>脂肪エネルギー比<br>28.9%<br>カルシウム<br>345mg<br>マグネシウム<br>110mg<br>鉄<br>3.8mg<br>ビタミンA<br>417ugRAE<br>ビタミンB1<br>0.48mg<br>ビタミンB2<br>0.56mg<br>ビタミンC<br>32mg<br>食物繊維<br>6.7g<br>食塩相当量<br>3.0g   |   |  |
| おかずの内容(g) | 冷凍鶏肉皮付 65<br>おろしにんにく 0.26<br>合わせみそ 0.65<br>砂糖 0.26<br>こいくちしょうゆ 0.39<br>料理酒 1.3<br>にんじん 6.5<br>キャベツ 39<br>たまねぎ 13<br>なたね油(いため用) 0.78<br>合わせみそ 3.9<br>砂糖 0.78<br>こいくちしょうゆ 0.65<br>片栗粉 0.52<br>冷凍小松菜 10.4<br>きざみたかあん 10.4<br>白ごま 0.91<br>ごま油 0.26<br>こいくちしょうゆ 0.26<br>とうがん 39<br>冷凍豚肉 26<br>冷凍えのきたけ 0.65<br>料理酒 1.3<br>にんじん 19.5<br>干ししいたけ 0.39<br>なたね油(いため用) 0.52<br>ポークパイオン 1.3<br>うすくちしょうゆ 3.9<br>料理酒 1.3<br>塩 0.65<br>こしょう 0.02 | 冷凍豆腐 52<br>冷凍牛肉ひき肉 52<br>にんじん 19.5<br>たまねぎ 52<br>なす 26<br>しょうが 0.65<br>なたね油(いため用) 0.78<br>ポークパイオン 6.5<br>こいくちしょうゆ 1.56<br>こいくちしょうゆ 3.9<br>トマトピュール 2.6<br>トマトケチャップ 5.2<br>料理ワイン 0.65<br>塩 0.52<br>こしょう 0.02<br>ガーリック 0.03<br>ポークパイオン 10.4<br>キャベツ 52<br>冷凍ホールコーン 6.5<br>しょうが 0.39<br>なたね油(いため用) 0.52<br>ポークパイオン 10.4<br>うすくちしょうゆ 2.6<br>料理酒 1.3<br>塩 0.52<br>こしょう 0.02<br>ゆずゼリー 1個(50) | コッパ(調理用) 1個(60)<br>なたね油(揚げ用) 6<br>キャベツ 39<br>まぐろ野菜スープ煮 13<br>青ねぎ 3.9<br>なたね油(いため用) 0.52<br>砂糖 0.26<br>こいくちしょうゆ 1.56<br>冷凍豚肉 39<br>にんじん 19.5<br>たまねぎ 39<br>冷凍小松菜 19.5<br>しょうが 0.39<br>なたね油(いため用) 0.52<br>ポークパイオン 10.4<br>うすくちしょうゆ 2.6<br>料理酒 1.3<br>塩 0.52<br>こしょう 0.02                               | つくだいペースト 1袋(8)<br>冷凍豚肉 39<br>じゃがいも 78<br>にんじん 19.5<br>たまねぎ 52<br>冷凍さやいんげん 6.5<br>なたね油(いため用) 0.78<br>砂糖 3.9<br>こいくちしょうゆ 5.2<br>料理酒 1.3<br>塩 0.39<br>削節 1.3<br>煮干し 11.7<br>なたね油(揚げ用) 0.65<br>白ごま 0.65<br>砂糖 1.95<br>こいくちしょうゆ 1.04<br>なしゼリー 1個(50)   | 冷凍鶏肉皮付 52<br>じゃがいも 65<br>にんじん 26<br>しょうが 0.39<br>たまねぎ 39<br>冷凍ホールコーン 3.9<br>スイートコーンペースト 10.4<br>カレールウ(粉末) 1.3<br>ホホワイトソース 32.5<br>チンピヨ(濃縮) 6.5<br>料理ワイン 2.6<br>塩 0.78<br>こしょう 0.04<br>冷凍ブロッコリー 52<br>青じそドレッシング 1袋(8)<br>白身魚フライ 1個(60)<br>なたね油(揚げ用) 6   | 豚肉スライス 39<br>にら 13<br>にんじん 6.5<br>しょうが 0.39<br>なたね油(いため用) 0.52<br>砂糖 1.3<br>こいくちしょうゆ 3.25<br>料理酒 1.3<br>削節 0.65<br>わかさぎ 45.5<br>米粉 4.1<br>なたね油(揚げ用) 3.25<br>砂糖 1.95<br>こいくちしょうゆ 2.6<br>酢 2.6<br>冷凍豆腐 45.5<br>冷凍油揚げ 3.9<br>冷凍小松菜 19.5<br>にんじん 13<br>たまねぎ 32.5<br>合わせみそ 15.6<br>削節 2.6 | 冷凍鶏肉皮付 78<br>塩 0.26<br>こしょう 0.02<br>片栗粉 7.8<br>なたね油(揚げ用) 5.2<br>たまねぎ 26<br>なたね油(いため用) 0.26<br>チンピヨ(ストリート) 9.1<br>兵庫県産トマトジュース 26<br>砂糖 1.3<br>削節 0.65<br>塩 1.3<br>こしょう 0.02<br>白いんげん豆(ピューレ) 19.5<br>じゃがいも 39<br>にんじん 6.5<br>たまねぎ 39<br>パセリ 0.65<br>なたね油(いため用) 0.52<br>豆乳 26ml<br>ポークパイオン 13<br>塩 1.3<br>こしょう 0.03<br>米粉 2.6        | まぐろ油漬 39<br>ひじき 3.9<br>冷凍がんもどき 32.5<br>にんじん 13<br>たまねぎ 32.5<br>なたね油(いため用) 0.78<br>砂糖 3.25<br>こいくちしょうゆ 4.55<br>削節 1.3<br>きゅうり 39<br>冷凍豚肉角切 26<br>おろしにんにく 0.13<br>なたね油(いため用) 0.52<br>砂糖 1.95<br>こいくちしょうゆ 4.55<br>酢 3.9<br>料理酒 1.95<br>トウバンジャン 0.13 |   |   |  |

## お月見

今年の「お月見」は、9月17日(火)です。

この日の月は「中秋の名月」や「十五夜」とよばれ、だんごやおもち、さといも、すすきなどをお供えて月をながめます。

