2018年 9月 学校給食予定献立表 （北区）

堺市教育委員会

今月は、「長崎県」の郷土料理「長崎皿うどん」を紹介します。長崎皿うどんは、もとは出前用の料理でした。汁がこぼれないように、ちゃんぽん麺の汁気を少なくしたもので、長崎の中華料理屋の店主が考えたといわれています。皿に盛った焼うどんに似ていたことから皿うどんと呼ばれるようになりました。豚肉・野菜などの材料を炒めて、片栗粉でとろみをつけたあんをパリッとした麺の上にかけて食べます。麺には細い麺を油で揚げたものと、太い中華麺を焼いたものの2種類があります。今では庶民の味として長崎を代表する郷土料理の1つになっています。
給食では油で揚げた麺に具だくさんのあんをかけていただきます。

5（水）

コッペパン・牛乳
ミネストローネ
☆ビーンズサラダ
手作りドレッシング
乾パン

栄養価：629 / 21.3 / 29

赤) 冷ベーコン	8	緑) 皮むきトマト缶	20
緑) セロリ	2	緑) にんにく	0.2
緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	30
黄) じゃがいも	30	黄) スパゲティ(エルボ)	8
中華ブイヨン	1	トマトケチャップ	5
ウスターソース	1	しょうゆ	0.5
塩	0.3	こしょう	0.02
赤) まぐろ(油漬)	5	緑) ホールコーン缶	15
黄) 白いんげん豆水煮	20	緑) にんじん	5
緑) たまねぎ	10		
黄) マヨネーズ風ドレッシング	2	黄) 油	2
黄) 砂糖	1	酢	0.5
塩	0.1	こしょう	0.01
黄) 乾パン	1個		

防災の日献立

6（木）

ごはん・牛乳
かきたま汁
☆豚肉の生姜焼き

栄養価：603 / 27.7 / 27

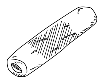
緑) 青ねぎ	2	緑) えのき茸	5
赤) 焼かまぼこ	10	赤) 冷豆腐	20
赤) 鶏卵	20	淡口しょうゆ	4
削りぶし	2		
赤) 冷豚肉	50	緑) ピーマン	3
緑) 土しょうが	1	緑) にんにく	0.2
緑) ***たまねぎ***	15	しょうゆ	3
料理酒	1	黄) 砂糖	0.5
こしょう	0.01	みりん	1

7（金）

コッペパン・牛乳
かやくうどん
ちくわの磯辺あげ

栄養価：641 / 25.2 / 29

赤) 冷鶏肉	10	緑) たけのこ水煮	10
緑) 青ねぎ	2	緑) にんじん	10
赤) 焼かまぼこ	10	赤) 冷うすあげ	5
緑) 干しいたけ	0.5	黄) 冷うどん	60
みりん	1	淡口しょうゆ	4.5
削りぶし	2		
赤) 焼ちくわ(本) 低・中	1/2本	赤) 青のり	0.15
高	1本	塩	0.05
黄) 小麦粉	9		
黄) 油	5		



10（月）

ごはん・牛乳
呉汁
☆さばのピリッと焼き

栄養価：631 / 21.7 / 30

つきこんにゃく	10	赤) ひきわり大豆水煮	5
赤) 大豆裏ごし	5	緑) ささがきごぼう	5
緑) にんじん	5	緑) ***小松菜***	5
淡口しょうゆ	0.6	黄) じゃがいも	20
赤) 白みそ	4	赤) 赤みそ	6
削りぶし	2		
赤) 冷さば(角切)	40	しょうゆ	0.5
料理酒	3	酢	1
緑) 白ねぎ	2	緑) にんにく	0.2
緑) 土しょうが	0.5	しょうゆ	2
黄) 砂糖	1	みりん	2.5
酢	1.5	豆板醤	0.1
黄) ごま油	0.5		

11（火）

ごはん・牛乳
肉じゃが
かきあげ

栄養価：640 / 18.8 / 22

赤) 冷豚肉	10	糸こんにゃく	20
緑) にんじん	20	緑) たまねぎ	40
黄) じゃがいも	60	黄) 油	0.5
黄) 砂糖	2.5	みりん	1
しょうゆ	5	削りぶし	0.5
緑) ささがきごぼう	5	緑) にんじん	5
緑) かぼちゃ	8	赤) かえりちりめん	3
緑) たまねぎ	10	ベーキングパウダー	0.2
黄) 小麦粉	10	黄) 油	5
塩	0.1		

12（水）

コッペパン・牛乳
長崎皿うどん
揚げ麺
☆焼シューマイ

栄養価：690 / 27.6 / 33

赤) 冷豚肉	10	赤) うずら卵缶	20
緑) キャベツ	40	緑) にんにく	0.1
緑) 土しょうが	0.3	緑) にんじん	15
緑) たまねぎ	30	赤) 焼かまぼこ	10
緑) 干しいたけ	0.3	黄) 油	0.5
中華ブイヨン	1	しょうゆ	3
黄) ごま油	0.2	黄) 片栗粉	1
塩	0.2	こしょう	0.02
黄) 揚げ麺	1袋		
赤) 冷シューマイ	2個		

13（木）

ごはん・牛乳
レタスとトマトの卵スープ
ガパオ

栄養価：607 / 25.6 / 27

赤) 冷ベーコン	10	緑) トマト	10
緑) レタス	10	緑) セロリ	5
緑) にんにく	0.2	緑) たまねぎ	20
赤) 鶏卵	25	中華ブイヨン	1
淡口しょうゆ	3.5	黄) 片栗粉	0.5
塩	0.2	こしょう	0.02
赤) 冷鶏肉(挽肉)	40	バジル	0.1
緑) ピーマン	10	緑) しめじ	10
緑) にんにく	0.5	緑) にんじん	10
緑) たまねぎ	20	黄) 油	1
黄) 砂糖	1	しょうゆ	2
みりん	2	料理酒	1
オイスターソース	2	ナンプラー	1
豆板醤	0.3	塩	0.1
こしょう	0.02		

14（金）

コッペパン・牛乳
ポークビーンズ
野菜ソテー
☆アーモンドキャロットケーキ

栄養価：696 / 23.4 / 32

赤) 冷豚肉	10	緑) 皮むきトマト缶	15
黄) 白いんげん豆水煮	20	緑) にんにく	0.2
緑) にんじん	15	緑) たまねぎ	40
黄) 油	0.5	ボーンストック	1
黄) ブラウンルウ	7	デミグラスソース	5
ウスターソース	2	塩	0.2
こしょう	0.02		
緑) キャベツ	35	緑) にんじん	5
黄) 油	0.2	淡口しょうゆ	0.5
塩	0.1	こしょう	0.02
緑) 冷にんじん裏ごし	10	黄) アーモンド(粉末)	8
黄) アーモンドスライス	0.8	赤) 牛乳	7
黄) コンパウンドマーガリン(有塩)	3	黄) 小麦粉	10
ベーキングパウダー	0.5	黄) 砂糖	8

17（月）

敬老の日

栄養価：エネルギー / たんぱく質 / 脂質エネルギー比

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』の***小松菜、たまねぎ***を使用予定です。

献立表について
- 単位はg(グラム)
- 食品の数量は中学年の量
- (冷)＝冷凍食品

18（火）

ごはん・牛乳
すまし汁
親子丼
☆さつまきなこ

栄養価：647 / 22.2 / 22

緑) 青ねぎ	2	緑) えのき茸	5
緑) にんじん	10	赤) 焼かまぼこ	10
黄) ふ	1	淡口しょうゆ	4
削りぶし	2		
赤) 冷鶏肉	15	緑) みつば	2
緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	35
赤) 鶏卵	30	黄) 砂糖	1.5
みりん	1	しょうゆ	2
淡口しょうゆ	3	削りぶし	
黄) さつまいも	40	赤) きなこ	1.6
黄) 油	1.6	黄) 砂糖	5
しょうゆ	0.65		

19（水）

ごはん・牛乳
みそ汁
卵の花
☆塩やきとり

毎月19日は食育の日

栄養価：618 / 24.6 / 26

緑) ***小松菜***	5	緑) えのき茸	5
緑) ***たまねぎ***	20	赤) 冷うすあげ	3
赤) 赤みそ	6	赤) 白みそ	4
削りぶし	2		
つきこんにゃく	5	緑) 青ねぎ	1
緑) にんじん	10	赤) 焼ちくわ	10
緑) 干しいたけ	0.3	赤) 乾おから	3
黄) 油	0.5	黄) 砂糖	2
みりん	1	淡口しょうゆ	3
削りぶし			
赤) 冷鶏肉	50	緑) 白ねぎ	5
塩	0.4	こしょう	0.02

20（木）

黒糖パン・牛乳
ミートスパゲティ
☆わかめサラダ
手作りドレッシング

栄養価：609 / 22.2 / 23

赤) 冷豚肉	10	緑) マッシュルーム缶	10
緑) なす	5	緑) にんにく	0.2
緑) にんじん	15	緑) たまねぎ	40
緑) トマトピューレ	10	黄) スパゲティ	30
黄) 油	0.5	ボーンストック	1
トマトケチャップ	20	ウスターソース	1
ナツメグ	0.02	塩	0.1
こしょう	0.02		
赤) ささみフレーク	5	緑) ホールコーン缶	10
緑) キャベツ	30	緑) にんじん	5
赤) 乾わかめ	0.2		
黄) 砂糖	1.5	酢	1.5
しょうゆ	2	黄) ごま油	0.3

21（金）

ごはん・牛乳
月見汁
☆鮭のさんしょう焼き
みたらしだんご

栄養価：652 / 25.1 / 18

緑) みつば	3	緑) 大根	10
緑) にんじん	10	黄) 冷さといも	25
赤) 焼かまぼこ	10	淡口しょうゆ	4
削りぶし	2	だし昆布	0.5
赤) 冷鮭(角切)	40	料理酒	1.2
黄) 砂糖	0.7	みりん	4
しょうゆ	4	粉さんしょう	0.02
黄) 冷団子	40	黄) 砂糖	5
しょうゆ	2.5		

お月見献立

えいよう三色

(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物
(黄) 熱や力のもとになる食べ物
(緑) 体の調子を整える食べ物

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

25（火）

オリーブパン・牛乳
米粉カレー
いかフリッター

栄養価：638 / 24.4 / 36

赤) 冷豚肉	15	緑) なす	5
緑) かぼちゃ	15	緑) にんにく	0.3
緑) 土しょうが	0.1	緑) にんじん	10
緑) たまねぎ	40	黄) じゃがいも	30
緑) 冷ソテードオニオン	10	黄) 油	0.5
ボーンストック	1	緑) りんごピューレ	5
トマトケチャップ	6	ウスターソース	3
白ワイン	0.5	しょうゆ	2
カレー粉	0.5	クミン	0.05
ローリエ	0.02	黄) 米粉	4
塩	0.6	こしょう	0.02
赤) 冷いかフリッター	45	黄) 油	5

26（水）

ごはん・牛乳
中華スープ
チンジャオロース
ヨーグルト

栄養価：602 / 21.4 / 23

赤) 冷鶏肉	10	緑) 青ねぎ	2
緑) にんじん	10	緑) たまねぎ	20
黄) 油	0.5	中華ブイヨン	1
淡口しょうゆ	4	黄) ごま油	0.2
塩	0.2	こしょう	0.02
赤) 冷豚肉	20	緑) たけのこ水煮	10
緑) ピーマン	10	黄) 緑豆春雨	5
黄) 油	0.5	黄) 砂糖	2
しょうゆ	3	料理酒	1
オイスターソース	0.5		
赤) ヨーグルト（プレーン）	1個		

27（木）

ごはん・牛乳
おでん
☆和風サラダ
手作りドレッシング

栄養価：622 / 21.7 / 24

赤) 冷鶏肉	10	赤) うずら卵缶	20
こんにゃく	20	緑) 大根	30
黄) じゃがいも	50	赤) 焼ちくわ	10
赤) 冷厚揚げ	20	黄) 砂糖	2
みりん	1	しょうゆ	4.5
削りぶし	1		
赤) まぐろ(油漬)	5	緑) ホールコーン缶	10
緑) キャベツ	30	緑) にんじん	5
赤) 生ひじき	3		
黄) あたりごま	1	黄) 砂糖	1.5
酢	1.5	しょうゆ	2

28（金）

コッペパン・牛乳
みそラーメン
☆小籠包

栄養価：611 / 23.6 / 24

赤) 冷豚肉	10	緑) たけのこ水煮	10
緑) はくさい	30	緑) 青ねぎ	2
緑) にんにく	0.2	緑) 土しょうが	1
緑) にんじん	10	黄) 冷中華麺	50
黄) 油	0.5	中華ブイヨン	1.5
しょうゆ	1	赤) 赤みそ	10
塩	0.05	こしょう	0.02
赤) 冷小籠包	1個		

☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
9月平均	630	23.5	26	296	73	1.6	2.6	210	0.33	0.49	19	2.27	3.6
文部科学省基準	640	18～32	25～30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0