



8・9月の給食申し込みは

マークシート  
7月18日(火)

インターネット  
8月分 9月分  
8月5日(土) 8月20日(日)

しめ切りです。

9月19~29日分は、  
インターネットのみ  
9月5日(火)まで  
追加予約ができます。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!

25日(金) 始業式



8月

9月

28日(月) ソースヒレカツ

豚肉とキャベツの和風スパゲッティ、わかめのくたくた煮、かぼちゃの甘煮。NEW

29日(火) ガパオライス

コーンコロケ、チンゲン菜のガーリックソテー、白桃ゼリー。NEW

30日(水) 中華風かやくご飯

八宝菜、揚げ焼売、ごまみつだんご、水菜とえのきの煮浸し。

31日(木) 冷しゃぶ

いかフライ、ひじきの煮物、かみかみ豆、ごまドレッシング。

1日(金) レッドホットチキン

さっぱりサラダ、さつまいんご、小松菜のじゃこ炒め。NEW

4日(月) いわしのかば焼き風

すき焼き風煮、フライドポテト、黄桃(缶詰)。

5日(火) カレーライス

揚げ野菜(かぼちゃ・なす)、人参のレモン風味、とうもろこしソテー。NEW

6日(水) 焼肉

ちくわの磯辺揚げ、チンゲン菜の煮浸し、ココア豆。

7日(木) 豚肉のノルウェー風

ベーコンと野菜のソテー、高野豆腐の煮物、プチゼリー(ぶどう)。

8日(金) さつまいもご飯

えびの天ぷら、春菊のかき揚げ、鶏肉と大根の炒め煮、抹茶わらび餅、ピリカラこんにやく。重陽の節句

11日(月) 米粉の白身魚フライ

ジャーマンポテト、ひじきソテー、チキンナゲット、ノンエッグタルタルソース。

12日(火) 冷麺

揚げ餃子、ちくわとピーマンの炒め物、昆布の佃煮、中華ドレッシング。

13日(水) ハヤシライス

揚げ里芋の甘辛だれ、切干大根のサラダ、甘夏みかん(缶詰)。NEW

14日(木) てりやきチキン

餅いなりと冬瓜の炊き合わせ、さつまいもの黒糖きな粉がらめ、はくさいのゆかり和え。NEW

15日(金) コッペパン・コロケ

キャベツのソース炒め、かぼちゃのグラタン風、枝豆、ナタデココ、いちごジャム。NEW

18日(月) 敬老の日



19日(火) デミグラスハンバーグ

コールスローサラダ、茹でとうもろこし、たらこんにやく。

20日(水) ウィナーピラフ

あじの香草パン粉焼き、チキンポトフ、はくさいのおかりんご(缶詰)。NEW

21日(木) 豚丼

さつまいもの天ぷら、キムチはりはり、オクラのごま和え。NEW

22日(金) チキン南蛮

チャプチェ、水菜のお浸し、ピリカラきゅうり。

25日(月) まぐろメンチカツ

ベーコンとはくさいの炒め物、マーボー厚揚げ、青のりポテトビーンズ、ミックスゼリー。NEW

26日(火) まぜたらチキンライス

茎わかめのサラダ、ホキのさくさく揚げ、大学かぼちゃ、イタリアンドレッシング。NEW

27日(水) 春巻

タイ風えびピーマン、肉団子の甘酢煮、みかん(缶詰)。NEW

28日(木) バジルのチキンフライ

カレーボール、じゃがいものガーリックソテー、ひじきの甘辛炒め、人参ラペ。NEW

29日(金) 大阪バラ寿司

いかのお好み揚げ、お月見だんご、里芋のそぼろあん、きざみのり。お月見献立

# 吹田市中学校給食 献立表



令和5年8・9月

吹田市教育委員会  
吹田市学校給食会

<p>8/28(月) ソースヒレカツ</p> <p>豚肉とキャベツの和風スパゲッティ わかめのたくた煮 かぼちゃの甘煮</p>	<p>8/29(火) ガパオライス</p> <p>コーンコロッケ チンゲン菜のガーリックソテー 白桃ゼリー</p> <p>New!! スプーンの日</p>	<p>8/30(水) 中華風かやくご飯</p> <p>八宝菜 揚げ焼売 ごまみつだんご 水菜とえのきの煮浸し</p>	<p>8/31(木) 冷しゃぶ</p> <p>いかフライ ひじきの煮物 かみかみ豆 ごまドレッシング</p>	<p>9/1(金) レッドホットチキン</p> <p>さっぱりサラダ さつまいも 小松菜のじゃこ炒め</p> <p>New!!</p>
<p>4 (月) いわしのかば焼き風</p> <p>すき焼き風煮 フライドポテト 黄桃 (缶詰)</p>	<p>5 (火) カレーライス</p> <p>揚げ野菜 (かぼちゃ・なす) 人参のレモン風味 とうもろこしソテー</p> <p>New!! スプーンの日</p>	<p>6 (水) 焼肉</p> <p>ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜の煮浸し ココア豆</p>	<p>7 (木) 豚肉のノルウェー風</p> <p>ベーコンと野菜のソテー 高野豆腐の煮物 プチゼリー (ぶどう)</p>	<p>8 (金) さつまいもご飯</p> <p>えびの天ぷら 春菊のかき揚げ 鶏肉と大根の炒め煮 抹茶わらび餅 ピリカラこんにゃく</p> <p>重陽の節句</p>
<p>11 (月) 米粉の白身魚フライ</p> <p>ジャーマンポテト ひじきソテー チキンナゲット ノンエッグタルタルソース</p>	<p>12 (火) 冷麺</p> <p>揚げ餃子 ちくわとピーマンの炒め物 昆布の佃煮 中華ドレッシング</p>	<p>13 (水) ハヤシライス</p> <p>揚げ里芋の甘辛だれ 切干大根のサラダ 甘夏みかん (缶詰)</p> <p>スプーンの日</p>	<p>14 (木) てりやきチキン</p> <p>餅いなりと冬瓜の炊き合わせ さつまいもの黒糖きな粉がらめ はくさいのゆかり和え</p> <p>New!!</p>	<p>15 (金) コッペパン・コロッケ</p> <p>キャベツのソース炒め かぼちゃのグラタン風 枝豆 ナタデココ いちごジャム</p> <p>New!! パンの日</p>
<p><b>給食のときは おはしを忘れずに! 「スプーンの日」は おはしとスプーンがあると 食べやすい日です。</b></p>	<p>19 (火) デミグラスハンバーグ</p> <p>コールスローサラダ 茹でとうもろこし たらこんにゃく</p>	<p>20 (水) ウィンナーピラフ</p> <p>あじの香草パン粉焼き チキンポトフ はくさいのおかか りんご (缶詰)</p> <p>スプーンの日</p>	<p>21 (木) 豚丼</p> <p>さつまいもの天ぷら キムチはりはり オクラのごま和え</p> <p>スプーンの日</p>	<p>22 (金) チキン南蛮</p> <p>チャブチェ 水菜のお浸し ピリカラきゅうり</p>
<p>25 (月) まぐろメンチカツ</p> <p>ベーコンとはくさいの炒め物 マーボー厚揚げ 青のりポテトビーンズ ミックスゼリー</p> <p>New!!</p>	<p>26 (火) まぜたらチキンライス</p> <p>莖わかめのサラダ ホキのさくさく揚げ 大学かぼちゃ イタリアンドレッシング</p> <p>スプーンの日</p>	<p>27 (水) 春巻</p> <p>タイ風えびピーフン 肉団子の甘酢煮 みかん (缶詰)</p> <p>New!!</p>	<p>28 (木) バジルのチキンフライ</p> <p>カレーボール じゃがいものガーリックソテー ひじきの甘辛炒め 人参ラペ</p> <p>New!!</p>	<p>29 (金) 大阪バラ寿司</p> <p>いかのお好み揚げ お月見だんご 里芋のそぼろあん きざみのり</p> <p>お月見献立 スプーンの日</p>

8月分の給食費は8月1日(火)まで、9月分の給食費は8月15日(火)までに納付してください。  
 マークシートの申込みは8・9月分とも、7月18日(火)締切りです。(用紙は2枚配付します)  
 インターネットの申込みは、8月分が8月5日(土)、9月分が8月20日(日)、9月追加予約分  
 (19~29日)は9月5日(火)締切りです。 ※申込み方法により締切日が異なります。

吹田市中学校給食予約ホームページ  
 PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>  
 携帯電話 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



## 8・9月の給食実施日と申込みについて・・・

献立表は全中学校共通で配布します。

そのため、短縮授業などで給食の実施がない日も、献立表には記載があります。

2学期の給食開始日は学校ごとに異なり、予約カレンダーでチェックボックスがない日やマークシートに日付がない日は、給食の実施がありません。

また、申込みの期間は方法により異なりますのでご注意ください。

申込み方法	給食日	申込み期間
マークシート	8月分	7月上旬～ <b>7月18日</b>
	9月分	
PC・スマホ	8月分	7月上旬～ <b>8月5日</b>
	9月分	7月上旬～8月20日

8・9月分の食券は8月25～28日頃の昼休みに配膳室で配付予定です。（学校ごとに日程は異なります）

9月後半の食券は9月12日頃から配付します。

受け取りには必ず生徒手帳・名札を持参してください。



### ★重要なお知らせ★

7月の献立表で「2学期分の払込票は、7月分の食券に添付します」とお知らせしていましたが、給食委託業者との契約更新手続きに伴い、別途お届けさせていただくことになりました。



### 2学期分の給食費の払込票は、夏休みまでに個別にお届けします。

8月分の給食は、8月1日までに給食費を入金いただき、8月5日までにインターネットでお申込みください。（マークシートは7月18日締切りですが、入金前でもご提出いただけます）

## アレルギー物質を含む食品の一覧 ※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料				特定原材料に準ずるもの						
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
8月28日			○		○	○	○	○		○	
8月29日			○			○	○				もも
8月30日			○		○	○	○	○		○	
8月31日			○		○		○	○		○	いか
9月1日			○			○	○		○		
9月4日			○		○		○				もも
9月5日			○		○	○	○		○		牛肉
9月6日			○			○	○			○	牛肉
9月7日			○		○	○	○				
9月8日			○	○		○	○	○		○	
9月11日			○		○	○	○		○		
9月12日			○		○	○	○	○	○	○	
9月13日			○		○		○				
9月14日			○			○	○	○			
9月15日		○	○		○	○	○				
9月19日			○		○	○	○				
9月20日			○		○	○	○	○			
9月21日			○		○		○	○		○	
9月22日			○			○	○	○		○	牛肉
9月25日			○		○	○	○		○		
9月26日			○		○	○	○			○	
9月27日			○	○	○	○	○				
9月28日			○		○	○	○		○		
9月29日			○			○	○	○			いか

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。（油：大豆、醤油：大豆・小麦、削り節：さば等）

揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

# 吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和5年 8・9月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

8/28(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8/29(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8/30(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8/31(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー
	29.2g	19.5g	767kcal		34.4g	18.6g	809kcal		30.4g	21.3g	782kcal		36.7g	29.3g	849kcal
ごはん ソースヒレカツ (冷)ヒレ、揚げ油、トカゲ、ケチャップ、砂糖、からし 豚肉とキャベツの和風スパゲッティ 豚肉、スパゲッティ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、油 (濃)しょうゆ、塩、コショウ、きざみのり わかめのくたくた煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒、削り節 ごま かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節、澱粉	342kcal 167kcal 68kcal 27kcal 26kcal	ごはん ガバオライス 鶏肉、塩、コショウ、大豆、玉ねぎ、ピーマン、人参、タケノコ、ツナ、油、(濃)しょうゆ、かつお、料理酒 砂糖、オリーブオイル、パスタ コーンコロケ (冷)コーン、揚げ油 チンゲン菜のガーリックソテー チンゲン菜、人参、コショウ、油、(薄)しょうゆ、塩、コショウ 白桃ゼリー	342kcal 183kcal 103kcal 13kcal 31kcal	中華風かやくご飯(大盛不可) 米、焼豚、人参、干し椎茸、ごま油、(濃)しょうゆ 料理酒、(冷)鶏がらスープ、塩 八宝菜 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、白菜、玉ねぎ、人参 にら、ツナ、油、(冷)鶏がらスープ、(薄)しょうゆ、塩 コショウ、澱粉、ごま油 揚げ焼売 (冷)ボロチヨウマイ、揚げ油 ごまみつだんご (冷)だんご、砂糖、黒砂糖、澱粉、ごま 水菜とえのきの煮浸し きょうな、えのき、人参、(薄)しょうゆ、みりん (濃)しょうゆ、削り節	360kcal 91kcal 94kcal 90kcal 10kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、キャベツ、小大豆もやし、小松菜、人参 (濃)しょうゆ、レモン果汁、砂糖、削り節 いかフライ (冷)イカ、揚げ油 ひじきの煮物 きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 かみかみ豆 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ ごまドレッシング	342kcal 140kcal 111kcal 30kcal 50kcal 39kcal								
9/1(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	4(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー
34.3g	22.2g	830kcal	29.6g	25.2g	797kcal	27.0g	26.9g	858kcal	35.6g	22.4g	830kcal				
ごはん レッドホットチキン 鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、コショウ、油、ケチャップ コショウ、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤 さっぱりサラダ ワ、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖 オリーブオイル、塩、コショウ さつまいもご さつまいも、りんご(缶)、砂糖 小松菜のじゃこ炒め (冷)ちりめんじゃこ、小松菜、コショウ、油、(濃)しょうゆ 砂糖	342kcal 223kcal 58kcal 54kcal 16kcal	ごはん いわしのかば焼き風 (冷)いわし開き澱粉付、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ みりん、澱粉 ずき焼き風煮 豚肉、焼き豆腐、白菜、春菊、人参、白ねぎ、しらたき 油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん フライドポテト じゃがいも、揚げ油、塩 黄桃(缶詰)	342kcal 136kcal 81kcal 81kcal 20kcal	ごはん カレー 牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コショウ、ツナ 油、小麦粉、(冷)オリーブ、ケチャップ、リンゴペースト (濃)しょうゆ、ウスターソース、コショウ、加糖粉、塩、パスタ ソース 揚げ野菜 かぼちゃ、なす、揚げ油 人参のレモン風味 ワ、人参、玉ねぎ、油、米酢、砂糖、塩、コショウ、レモン果汁 とうもろこしソテー コーン、油、(濃)しょうゆ、パスタ、砂糖	342kcal 188kcal 81kcal 100kcal 64kcal 27kcal	ごはん 焼肉 牛肉、コショウ、ツナ、(濃)しょうゆ、料理酒、油、玉ねぎ 人参、塩、コショウ、砂糖、赤だし味噌、ウスターソース、ケチャップ 豆板醤、ごま、澱粉 ちくわの磯辺揚げ 焼き竹輪、澱粉、コーンスターチ、油、あおさ、パセリ、パセリ 揚げ油 チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜、えのき、(薄)しょうゆ、みりん、削り節 ココア豆 煎り大豆、砂糖、ココア	342kcal 183kcal 90kcal 12kcal 66kcal								
7(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	8(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
40.7g	28.8g	901kcal	31.5g	20.6g	859kcal	27.6g	27.6g	818kcal	30.0g	22.8g	820kcal				
ごはん 豚肉のノルウェー風 豚肉、澱粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 ベーコンと野菜のソテー パセリ、キャベツ、小松菜、人参、しめじ、油、(濃)しょうゆ コショウ、塩、コショウ 高野豆腐の煮物 高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん 削り節 プチゼリー(ぶどう)	342kcal 283kcal 62kcal 60kcal 17kcal	さつまいもご飯(大盛不可) 米、さつまいも、塩 えびの天ぷら (冷)えび、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 春菊のかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、玉ねぎ、春菊、人参、かぼちゃ コーン、小麦粉、澱粉、おろし、揚げ油 鶏肉と大根の炒め煮 鶏肉、油、大根、人参、青ねぎ、ツナ、(濃)しょうゆ 砂糖、削り節 わらび餅(抹茶) ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま	369kcal 77kcal 105kcal 62kcal 90kcal 19kcal	ごはん 米粉の白身魚フライ (冷)米粉の杖、揚げ油 ジャーマンポテト パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、油、(濃)しょうゆ、塩 コショウ ひじきソテー 豚肉、干ひじき、小松菜、人参、パセリ、コショウ、オリーブ (濃)しょうゆ、料理酒、塩、コショウ チキンナゲット (冷)チキン、揚げ油 ノンエッグタルタルソース	342kcal 135kcal 65kcal 27kcal 89kcal 23kcal	ごはん 冷麺 中華麺、オリーブオイル、サシム、料理酒、ほうれん草 小大豆もやし、人参、油、(薄)しょうゆ、ごま、ごま油 揚げ餃子 (冷)餃子、揚げ油 ちくわとピーマンの炒め物 焼き竹輪、ピーマン、油、(濃)しょうゆ、みりん 昆布の佃煮 昆布、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、ごま 中華ドレッシング	342kcal 182kcal 100kcal 28kcal 15kcal 16kcal								
13(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	14(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	19(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー
25.2g	18.3g	765kcal	34.6g	19.4g	830kcal	31.9g	29.7g	890kcal	26.0g	22.7g	762kcal				
ごはん ハヤシライス 豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、油、小麦粉 ケチャップ、トカゲ、ウスターソース、(濃)しょうゆ、塩、コショウ 揚げ里芋の甘辛だれ 里芋、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖 切干大根のサラダ 小松菜、切干大根、人参、(薄)しょうゆ 甘夏みかん(缶詰)	342kcal 149kcal 93kcal 27kcal 17kcal	ごはん てりやきチキン 鶏肉、ツナ、料理酒、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖 澱粉 餅いなりと冬瓜の炊き合わせ 餅いなり、とうがん、人参、青ねぎ、(薄)しょうゆ 砂糖、みりん、削り節 さつまいもの黒糖きな粉がらめ さつまいも、揚げ油、黒砂糖、砂糖、きな粉、塩 はくさいのゆかり和え 白菜、油、ゆかり、塩	342kcal 124kcal 96kcal 123kcal 8kcal	コッパパン(大盛不可) コロケ (冷)コッパ、揚げ油 キャベツのソース炒め キャベツ、油、トカゲ、コショウ、澱粉 かぼちゃのグラタン風 鶏肉、切干大根、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、油、塩、コショウ 小麦粉、バター、牛乳、チーズ、パセリ、パセリ 枝豆 (冷)さや付き枝豆 ナタデココ いちごジャム	341kcal 172kcal 13kcal 135kcal 31kcal 22kcal 39kcal	ごはん デミグラスハンバーグ (冷)ハンバーグ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、油、ケチャップ (冷)オリーブ、赤い、トカゲ、ウスターソース、(濃)しょうゆ コショウ、澱粉 コールスローサラダ レタス、キャベツ、人参、きゅうり、オリーブオイル、米酢、パセリ、塩 茹でとうもろこし (冷)カットコーン たらここんにゃく (冷)たらこ、しらたき、油、料理酒、(薄)しょうゆ	342kcal 183kcal 57kcal 34kcal 9kcal								
20(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー
36.1g	20.1g	761kcal	31.7g	22.5g	846kcal	39.4g	30.2g	897kcal	30.3g	28.0g	881kcal				
ウインナーピラフ(大盛不可) 米、ウインナー、玉ねぎ、油、(薄)しょうゆ、塩、人参 (冷)鶏がらスープ、コショウ あじの香草パン粉焼き (冷)アジ、塩、コショウ、パン粉、パセリ、ガーリックパウダー オリーブオイル チキンポトフ 鶏肉、じゃがいも、大根、人参、玉ねぎ、(薄)しょうゆ 料理酒、塩、コショウ、削り節 はくさいのおかか 白菜、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、塩、おかか りんご(缶詰)	397kcal 149kcal 127kcal 66kcal 13kcal 21kcal	ごはん 豚丼 豚肉、玉ねぎ、(濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、みりん 削り節 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 キムチはりはり 白菜、人参、切干大根、砂糖、(濃)しょうゆ、米酢 豆板醤 オクラのごま和え オクラ、みりん、(薄)しょうゆ、ごま	342kcal 187kcal 136kcal 27kcal 17kcal	ごはん チキン南蛮 鶏肉、コショウ、ツナ、(濃)しょうゆ、料理酒、コショウ 澱粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、米酢、砂糖、豆板醤 チャプチェ 牛肉、砂糖、(濃)しょうゆ、人参、タケノコ、にら、干し椎茸 コショウ、ツナ、しらたき、油、みりん、塩、コショウ、ごま ごま油 水菜のお浸し きざみ揚げ、きょうな、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 ピリカラきゅうり きゅうり、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、ごま油	342kcal 310kcal 56kcal 135kcal 31kcal 22kcal 39kcal 14kcal	ごはん まぐろメンチカツ (冷)マグロ、揚げ油 ペーコンとはくさいの炒め物 パセリ、白菜、小松菜、油、(濃)しょうゆ、コショウ、コショウ マーボー厚揚げ 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ミ厚揚げ、なす、玉ねぎ 人参、タケノコ、青ねぎ、コショウ、油、赤味噌、砂糖、豆板醤 澱粉 青のりポテトピーンズ 大豆、じゃがいも、澱粉、揚げ油、あおさ、塩 ミックスゼリー (冷)彩り三色ゼリー	342kcal 148kcal 20kcal 119kcal 88kcal 27kcal								
26(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー
30.7g	18.7g	813kcal	29.2g	27.2g	867kcal	26.5g	26.8g	838kcal	31.2g	17.2g	887kcal				
ごはん ませたらチキンライス 鶏肉、鶏卵、玉ねぎ、人参、コーン、コショウ、油、トマトソース ケチャップ、ウスターソース、白ワイン、コショウ 茎わかめのサラダ 茎わかめ、キャベツ、小松菜、人参 ホキのサクサク揚げ (冷)ホキ、塩、コショウ、澱粉、コーンスターチ、油、パセリ、パセリ 揚げ油 大学かぼちゃ かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま、澱粉 イタリアンドレッシング	342kcal 157kcal 16kcal 109kcal 31kcal 21kcal	ごはん 春巻 (冷)春巻、揚げ油 タイ風えびピーフン (冷)えび、料理酒、(冷)桜えび、ミ厚揚げ、ピーマン 小大豆もやし、玉ねぎ、にら、人参、コショウ、油 オリーブソース、かつお、砂糖、(濃)しょうゆ、コショウ 肉団子の甘辛煮 (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、砂糖、(濃)しょうゆ 米酢、澱粉 みかん(缶詰)	342kcal 177kcal 102kcal 87kcal 22kcal	ごはん パスタの子キンフライ (冷)パスタの杖、揚げ油 カレーポール (冷)カレー、揚げ油 じゃがいものガーリックソテー パセリ、じゃがいも、玉ねぎ、コショウ、パセリ、オリーブ (濃)しょうゆ、塩、コショウ ひじきの甘辛炒め 豚肉、干ひじき、青ねぎ、ツナ、こんにゃく、油 (濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、みりん 人参ラバ 人参、砂糖、米酢、オリーブオイル、塩	342kcal 130kcal 88kcal 70kcal 49kcal 22kcal	酢飯(大盛不可) 米、だし昆布、米酢、砂糖、塩 大阪バラ寿司 (冷)ちりめんじゃこ、高野豆腐、パセリ、人参、干し椎茸 砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、みりん、削り節 いかのお好み揚げ (冷)いか、焼き竹輪、キャベツ、人参、小麦粉、あおさ 揚げ油、ケチャップ、トカゲ、ウスターソース お月見だんご (冷)だんご、小豆、砂糖、塩 里芋のそぼろあん 鶏肉、里芋、ツナ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒 みりん、削り節、澱粉 きざみのり	361kcal 47kcal 152kcal 157kcal 32kcal 1kcal								

## 8・9月の栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
8月平均値	801kcal	16%	25%	379mg	117mg	3.58mg	338μgRE	0.69mg	0.58mg	41mg	5.7g	2.4g
9月平均値	836kcal	15%	26%	360mg	104mg	3.82mg	313μgRE	0.45mg	0.54mg	34mg	6.3g	2.3g
文部科学省基準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満