令和4年9月分学校給食予定献立表

羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるたべもの（魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう　など）

◆おもに熱や力のもとになるたべもの（こく類・いも・さとう・油　など）

♣おもに体の調子をととのえるたべもの（野菜・果物　など）

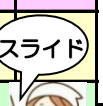
おはしは、まいにちもってきてね！

1日（木）

ごはん　あげシューマイ　ちゅうかあえ　なすいりマーボードーフ　ぎゅうにゅう

♥			シューマイ2こ	とうふ75　ぶたにく35 あかみそ2　はっちょうみそ2	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		チンゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.05		たけのこ15　なす25 あおねぎ5　ほししいたけ0.3 しょうが0.3　にんにく0.5	

スライド



楽しい給食

今日から2学期の給食がはじまります。「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしっかりして食べましょう。

エネルギー　kcal	664
たんぱく質　g	27.8
ししつ　g	20.6

2日（金）

キャベツときりぼしだいこんのごまず　チキンカレー　ふくじんづけ　ぎゅうにゅう

♥			とりにく45 （とんこつスープ）8 （とりがらスープ）15	ぎゅうにゅう
◆	しろごま0.6		じゃがいも40 こめ70 おしむぎ5	
♣	キャベツ15 きりぼしだいこん1	ふくじんづけ7	にんにく0.3　りんごピューレ6 たまねぎ30　トマトピューレ1 しょうが0.2　にんじん10 ソテーたまねぎ20	

押し麦

大麦を蒸して乾燥させたものです。もちもちとした食感が特ちょうなので、よく噛んで大麦を味わいましょう。

エネルギー　kcal	671
たんぱく質　g	22.8
ししつ　g	18.3

5日（月）

ごはん　ぶたにくのしょうがやき　きゅうりのばいにくあえ　いそに　ぎゅうにゅう

♥		ほしわかめ0.2	ぶたにく45	とりにく30　あぶらあげ7 めひじき1.5　（けずりぶし）1	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも40	
♣		きゅうり20 ばいにく1.9	たまねぎ10 しょうが0.3	たまねぎ10　にんじん15 しいたけ5　あおねぎ5 こんにゃく15	

クイズ1

磯煮は、何を使った煮物のことでしょうか？

①海藻

②野菜

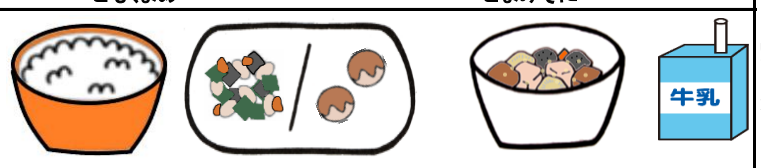
③きのこ

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー　kcal	666
たんぱく質　g	29.5
ししつ　g	21.1

6日（火）

ごはん　たこやき　ごもくまめ　ごまみそに　ぎゅうにゅう



♥		だいず8　ちくわ5 （けずりぶし）0.6 こんぶ0.13		ぶたにく30　あつあげ25 しろみそ4　あかみそ3	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		たこやき2こ	じゃがいも40　しろごま1 すりごま0.5	
♣		にんじん5		たまねぎ10　にんじん5 こんにゃく30	

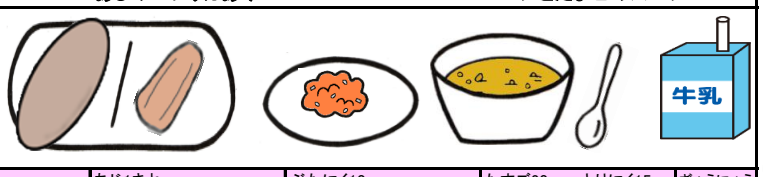
五目豆

「五目」は5種類の食材という意味ではなく、「さまざまなものが入り混じっている」という意味です。

エネルギー　kcal	656
たんぱく質　g	27.5
ししつ　g	18.9

7日（水）

こくとうパン　なすいりミートポテト　あじのパプリカあげ　コーンとたまごのスープ　ぎゅうにゅう



♥		あじ1きれ	ぶたにく10	たまご20　とりにく15 （とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆	こくとうパン1こ		じゃがいも25		
♣			たまねぎ10 なす10 にんにく0.05 トマトピューレ1.7	クリームコーン30 にんじん5　たまねぎ15 しょうが0.2　あおねぎ5	

なす

皮には、ナスニンという成分が含まれています。ナスニンには、免疫力を上げる働きがあり、元気な体を作ります。

エネルギー　kcal	654
たんぱく質　g	29.8
ししつ　g	22.2

8日（木）

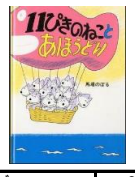
ごはん　11ぴきのねこのコロッケ　こまつなとキャベツのサラダ　ぶたにくとあつあげのいためもの　ぎゅうにゅう

♥				あつあげ40　ぶたにく30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		ポテトコロッケ1こ		
♣		こまつな10 キャベツ20		たまねぎ35　にんじん10 あおねぎ5　たけのこ15 しめじ5　にんにく0.2	

スライド

ブックメニュー

11ぴきのねことあほうどりに出てくる料理をイメージして、コロッケの献立です。



エネルギー　kcal	677
たんぱく質　g	25.5
ししつ　g	22.6

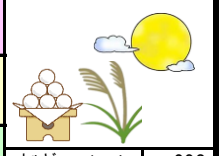
9日（金）

つきみだんご　わりぼしだいこんのゆずす　つきみじる　ごはん　さんまのかばやきふう　ぎゅうにゅう

♥			こんぶ0.12	さんま1きれ	とりにく10　かまぼこ7 （けずりぶし）2 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	つきみだんご1こ	こめ65			さといも20	
♣			わりぼしだいこん3 ゆずじる0.3	しょうが0.1	にんじん10　あおねぎ5	

お月見

豊作を願う行事です。稲に見立てたススキと、満月に見立てた月見団子を飾ります。



エネルギー　kcal	693
たんぱく質　g	23.6
ししつ　g	20.0

12日（月）

ごはん　さわらのゆずみそ　ピーマンとしおこんぶのいためもの　とりにくとがんものごもくに　ぎゅうにゅう

♥		しおこんぶ0.8	さわら1きれ あかみそ4	とりにく30　がんもどき30 （けずりぶし）1	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6		じゃがいも40	
♣		ピーマン10	ゆずじる0.5	こんにゃく20　たまねぎ15 にんじん10　たけのこ10 あおねぎ5	

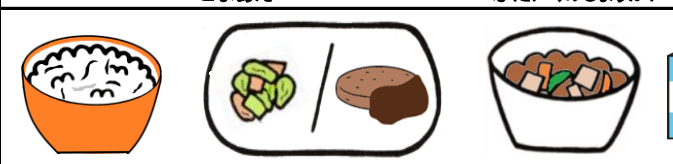
ピーマン

苦いのは、他の動物に食べられないようにするためです。苦味は油と合わせると感じにくいので、炒め物にしています。

エネルギー　kcal	692
たんぱく質　g	31.5
ししつ　g	23.9

13日（火）

ひじきちりめんごはん　とうふハンバーグのてりやき　ごまあえ　ぶたにくのしょうがに　ぎゅうにゅう



♥	ひじきちりめんごはんのもと2.1		とうふハンバーグ1こ	ぶたにく25　ひらてん5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3		じゃがいも35	
♣		キャベツ20 にんじん5	しょうが0.2 にんにく0.05	たまねぎ30　にんじん5 あおねぎ5　こんにゃく20 しょうが0.5	

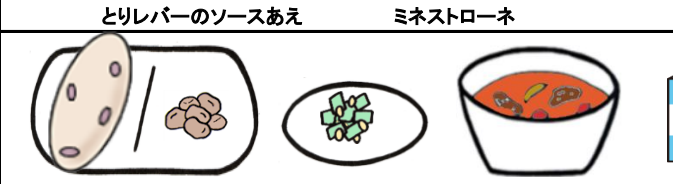
ちりめんじゃこ

ちりめんとは、細かなシワがある織物のことです。じゃこを干している姿がちりめんを広げた様子に似ていたことから名づけられました。

エネルギー　kcal	638
たんぱく質　g	23.3
ししつ　g	18.3

14日（水）

レーズンパン　こまつなのソテー　とりレバーのソースあえ　ミネストローネ　ぎゅうにゅう



♥		とりにく30 とりレバー10	まぐろあぶらづけ5	ベーコン5　ショルダーベーコン10 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	レーズンパン1こ				
♣		しょうが0.2	こまつな15 にんじん5	にんにく0.05　キャベツ15 たまねぎ20　にんじん10 えだまめ6　ホールコーン10 トマト7　セロリー2	

スライド

ミネストローネ

イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。使う野菜は季節や地域によってさまざまです。

エネルギー　kcal	628
たんぱく質　g	24.5
ししつ　g	24.8

15日（木）

ごはん　あげぎょうざ　きゅうりとわかめのすのもの　はっぽうさい　ぎゅうにゅう

♥		ほしわかめ0.2	ギョーザ2こ	ぶたにく30　うずらたまご25 かまぼこ10　（とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		きゅうり20		しょうが0.2　にんにく0.1 キャベツ40　たまねぎ30 たけのこ10　にんじん10 しめじ5　チンゲンサイ10	

クイズ2

きゅうりは完熟すると何色になるでしょうか？

①赤色

②黄色

③茶色

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー　kcal	654
たんぱく質　g	25.8
ししつ　g	18.9

16日（金）

ごはん　ホキのうめしそあえ　きりぼしだいこんのはりはりづけ　カレーうどん　ぎゅうにゅう

♥		こんぶ0.05	ホキ40	とりにく15　あぶらあげ5 （とりがらスープ）7 （とんこつスープ）4	ぎゅうにゅう
◆	こめ45			うどん60　カレールウ9	
♣		きりぼしだいこん2	あおじそ0.3 ばいにく1.2	こまつな10　たまねぎ25 にんじん10　あおねぎ5 りんごピューレ6　しょうが0.1 にんにく0.05	

はりはりづけ

きりぼし大根を合わせ酢につけたものです。かむとはりはりと音がすることから、このように呼ばれるようになりました。

エネルギー　kcal	610
たんぱく質　g	25.1
ししつ　g	18.6

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。（食育・給食課ページ内）https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html

令和4年 9月分

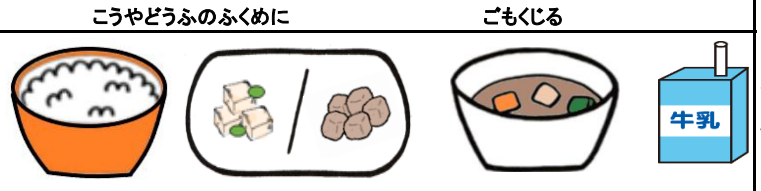
【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年（3年生・4年生）の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は、献立表に記載の0.85倍、高学年（5年生・6年生）は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳　○つきみだんご（9日） ○パンまたは米飯

20日（火）

ごはん　ぶたにくのからあげあんかけ　こうやどうふのふくめに　ごもくじる　ぎゅうにゅう



♥		こうやどうふ6 （けずりぶし）0.5	ぶたにく45	とりにく15 （けずりぶし）2 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		えだまめ2		とうがん25　たけのこ10 にんじん10　ほししいたけ0.5 あおねぎ5	

とうがん
夏が旬の野菜です。きゅうりやかぼちゃの仲間です。冬まで保存できることから「冬瓜」と呼ばれています。

エネルギー kcal	622
たんぱく質 g	28.1
ししつ g	18.2

21日（水）

きりめいりランチパン　マスタードふうみサラダ　ケチャップウインナー　ポトフ　ぎゅうにゅう

♥		ウインナー1ぽん		とりにく30 （とりがらスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	きりめいりランチパンに			じゃがいも50	
♣		トマトピューレ1.2	キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	たまねぎ30　にんじん15 えだまめ6　セロリー2 にんにく0.02	

ポトフ
フランスの郷土料理です。ポトは鍋、フーは火を表す言葉で「火にかけた鍋」という意味の料理です。

エネルギー kcal	658
たんぱく質 g	24.2
ししつ g	27.4

22日（木）

ごはん　はるまき　チンゲンサイのあまずいため　かんこくふうすきやき　ぎゅうにゅう

♥		やきぶた4		ぶたにく35　とうふ30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.3		すりごま1	
♣		チンゲンサイ15 にんじん7	はるまき1こ	しょうが0.2　にんにく0.1　たまねぎ30 にんじん10　えのきたけ5　あおねぎ5 いとこんにゃく30　りんごピューレ3 はくさいキムチ10	

スライド

クイズ3
すきやきの”すき”とは、何のことでしょうか？
①なべ
②フライパン
③畑の道具

◇こたえはしたにあるよ

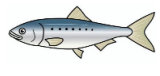
エネルギー kcal	689
たんぱく質 g	24.6
ししつ g	21.7

26日（月）

ふりかけ　こまつなのからしあえ　カレーにくじゃが　ごはん　いわしのねぎソース　ぎゅうにゅう

♥	ふりかけ1ふくろ		いわしひらき1まい	ぶたにく30	ぎゅうにゅう
◆		こめ70		じゃがいも50	
♣			こまつな20 にんじん5	あおねぎ3 しょうが0.2 にんにく0.05	たまねぎ30 にんじん10 いとこんにゃく20 あおねぎ5

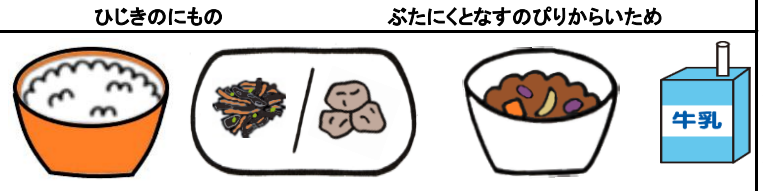
いわし
魚料理でよく使われる「真いわし」は、体に7つの点があることから、”7つ星”と呼ばれています。一度見てみましょう。



エネルギー kcal	654
たんぱく質 g	27.0
ししつ g	17.4

27日（火）

ごはん　とりつくねのあまずあんかけ　ひじきのにもの　ぶたにくとなすのぴりからいため　ぎゅうにゅう



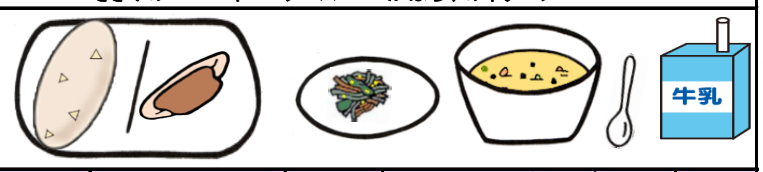
♥		こうやどうふ0.5 めひじき1	とりつくね40	ぶたにく20　あつあげ40 （とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		えだまめ6 にんじん2		しょうが0.2　にんにく0.2 たまねぎ30　なす20 にんじん10　あおねぎ5 キャベツ10　ほししいたけ0.3	

つくね
「捏ねる」という言葉から生まれた料理です。捏ねるとは、手で丸める・固めるという意味です。具材を問わず、手で丸めたものをつくねと呼びます。

エネルギー kcal	658
たんぱく質 g	28.8
ししつ g	20.3

28日（水）

チーズパン　キャベツとコーンのレモンふうみサラダ　ささみのバーベキューソース　かぼちゃのポタージュ　ぎゅうにゅう



♥		ささみ1こ		とりにく15　（とりがらスープ）7 ぎゅうにゅう20（とんこつスープ）4 チーズ2　だっしふんにゅう2	ぎゅうにゅう
◆	チーズパン1こ			なまクリーム1	
♣		しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2	キャベツ20 にんじん5 ホールコーン5 レモンじる0.4	たまねぎ35　えだまめ3 にんじん15　かぼちゃピューレ35	

スライド

なぞなぞ
大阪の人が「早く見て」と言っています。どの食べ物を見てほしいのでしょうか？
ヒント：今日の給食にも使われています。

◇こたえはしたにあるよ

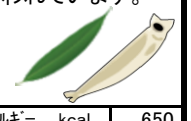
エネルギー kcal	673
たんぱく質 g	32.9
ししつ g	19.9

29日（木）

ごはん　やきししゃも　スタミナそぼろ　さといものうまに　ぎゅうにゅう

♥		だいず3 ぶたにく25	からふとししゃも1ぴき	とりにく30　こうやどうふ5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			さといも25	
♣		えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1		ごぼう10　たまねぎ20 あおねぎ5　しめじ5 いとこんにゃく30	

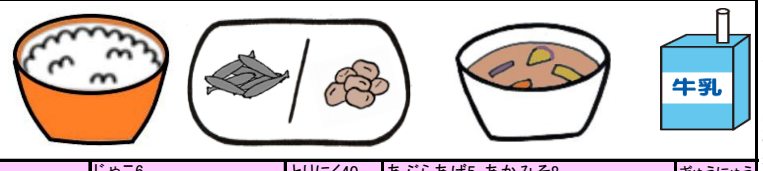
ししゃも
柳の葉をアイヌ（北海道の先住民）の言葉で「シュシャム」と言い、それがなまり「ししゃも」になったと言われています。



エネルギー kcal	650
たんぱく質 g	30.4
ししつ g	21.0

30日（金）

ごはん　とりにくのこうみやき　じゃこのつくだに　さつまいものみそしる　ぎゅうにゅう

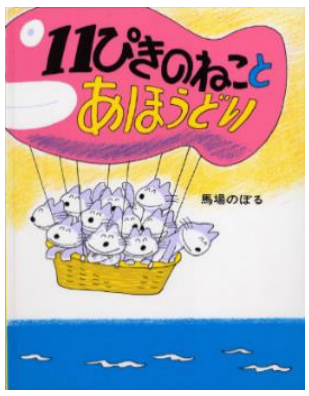


♥		じゃこ6	とりにく40	あぶらあげ5　あかみそ8 しろみそ2　（けずりぶし）2 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.4		さつまいも20	
♣		えだまめ3	しょうが0.3 ゆずじる0.5	たまねぎ15　にんじん5 あおねぎ3	

つくだに
しょうゆ・砂糖・みりん等で味を濃く煮つめた料理です。地域によって小魚・貝・海藻等さまざまなつくだにがあります。

エネルギー kcal	608
たんぱく質 g	24.2
ししつ g	18.9

きゅうしょくだより



「11ぴきのねことあほうどり」
作・絵：馬場のぼる
出版社：こぐま社

ブックメニュー

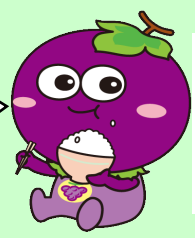
【あらすじ】
11ぴきのねこたちがコロッケの店を始めました。ところが、毎晩食べる売れ残りのコロッケに、ねこたちはうんざり。
「鳥の丸焼きが食べたいねえ」と夢を見ていると、そこに1羽のあほうどりが現れて…。

【11ぴきのねこのコロッケ】
給食には、11ぴきのねこのコロッケが登場します。絵本の中で作っている、じゃがいもたっぷりのコロッケです。

R4多子世帯学校給食費助成事業 7月1日から受付しています！

詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。
QRコードからもご確認いただけます。

18歳以下の子が3人以上いる世帯が対象です。



～お問い合わせは、食育・給食課までお申しつけください～

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	ししつ %	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	亜鉛 mg
栄養摂取基準	650	※1 13～20%	※2 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
9月分 平均栄養量	656	19.8	29.8	2.3	340	87	3.0	279	0.4	0.5	21	3.5	3.0

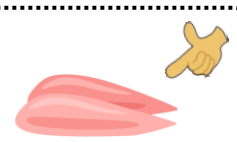
※1 摂取エネルギー全体の13～20%　※2 摂取エネルギー全体の20～30%

クイズなぞなぞのこたえ

クイズ1
こたえは　①海藻　です。
磯とは、波打ち際のことです。波打ち際では、海藻や小魚がとれます。そのことから、海藻を使った煮物を磯煮と呼びます。

クイズ2
こたえは　②黄色　です。
昔は黄色に熟したきゅうりを食べており「黄瓜」→「きゅうり」と呼ばれるようになったと言われています。

クイズ3
こたえは　③畑の道具　です。
”すき”という道具を鉄板の代わりにしてお肉を焼いたのが始まりと言われています。

すき→

なぞなぞ
こたえは　ささみ　です。
「早く見て」は大阪弁で「さっさと みい」と言うからです。