令和7年　8月・9月こんだて表

阪南市教育委員会　阪南市学校給食会

こんだて名　8月26日　火
- ぎゅうにゅう
- パン(げんりょう)
- ミートスパゲティ
- フルーツジュレ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ミートスパゲティ		646
スパゲティ	34	
合い挽き肉	30	
玉ねぎ	40	
人参	20	
グリンピース	5	たんぱく質
マッシュルーム	5	
トマトケチャップ	10	
トマト水煮	5	
トマトピューレ	5	24
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	
塩	0.2	
こしょう	0.03	脂質
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
黄桃缶	15	
みかん缶	15	
パイナップル缶	10	19

こんだて名　27日　水
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- みそしる
- トリニータどん

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・みそ汁		695
冷凍豆腐	30	
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	10	
人参	10	たんぱく質
大根	5	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	27.5
けずり節	4	
・トリニータ丼		
鶏肉	53	
にら	10	
にんにく	0.3	脂質
しょうが	0.2	
でん粉	8	
濃口しょうゆ	4.8	
砂糖	3.2	
酒	2	
みりん	0.6	22.8
ごま油	0.6	
塩	0.1	
コチュジャン	0.6	
トウバンジャン	0.05	
菜種油	4	

こんだて名　28日　木
- ぎゅうにゅう
- パン
- オニオンスープ
- フランクフルト
- ツナサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		698
鶏肉	15	
オニオンソテー	20	
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
白ワイン	0.3	
塩	0.8	
こしょう	0.04	27.8
菜種油	1	
・フランクフルト	1本	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・ツナサラダ		脂質
まぐろ油漬け	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.1	36.7
こしょう	0.01	

こんだて名　29日　金
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- ポークカレーライス
- かいそうサラダ
- ふくじんづけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・ポークカレーライス		657
豚肉	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
人参	20	
グリンピース	5	たんぱく質
オニオンソテー	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
カレールウ	20	21.5
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
こしょう	0.01	脂質
菜種油	0.5	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.8	
キャベツ	23	
人参	5	
コーン	5	17
ブロッコリー	3	
和風ドレッシング	5	
・福神漬け		
福神漬け	8	

こんだて名　9月1日　月
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- はるさめスープ
- にくみそいため

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・春雨スープ		582
春雨	3	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	たんぱく質
太もやし	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	1	24.5
ごま油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・肉みそ炒め		
合い挽き肉	40	脂質
人参	5	
ピーマン	5	
しめじ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	2	
白ごま	1	
砂糖	1	
みりん	1	16.4
酒	1	
濃口しょうゆ	0.5	

こんだて名　2日　火
- ぎゅうにゅう
- パン(げんりょう)
- しょうゆラーメン
- ちぐさあえ
- いちごジャム

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・しょうゆラーメン		506
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
太もやし	10	たんぱく質
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	5	
豚骨スープ	3	22.8
鶏がらスープ	1	
ごま油	0.7	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・千草あえ		脂質
切りいか	15	
油揚げ	3.6	
キャベツ	23	
人参	7.2	
太もやし	7.2	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.77	
米酢	0.65	15
ごま油	0.1	
・いちごジャム	1個	
いちごジャム	10	

こんだて名　3日　水
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- すましじる
- やきとりふう
- こまつなのにびたし

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・すまし汁		596
冷凍豆腐	20	
焼きかまぼこ	10	
玉ねぎ	10	
人参	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
・焼き鳥風		
鶏肉	50	26.3
白ねぎ	7	
にんにく	0.01	
みりん	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	脂質
菜種油	0.4	
・小松菜の煮びたし		
油揚げ	3	
小松菜	30	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.6	
けずり節	1	17.3

こんだて名　4日　木
- ぎゅうにゅう
- パン
- ミネストローネ
- てりやきハンバーグ
- おんやさいのサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミネストローネ		708
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
コーン	10	たんぱく質
トマト水煮	13	
トマトケチャップ	7	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	25.8
淡口しょうゆ	1	
白ワイン	0.2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・照り焼きハンバーグ	1個	脂質
ハンバーグ	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	4	
砂糖	2	
みりん	0.5	
でん粉	0.5	
菜種油	3	
・温野菜のサラダ		32.1
さつまいも	25	
かぼちゃ	10	
マヨネーズ風ドレッシング	5	

こんだて名　5日　金
- ぎゅうにゅう
- なめし
- さつまじる
- まぐろのたつたあげ
- あまずあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
菜めしの素	2.8	
ご飯	80	
・さつま汁		702
豚肉	20	
油揚げ	5	
さつまいも	30	
人参	10	
太もやし	10	たんぱく質
ささがきごぼう	5	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	5	35
削り節	3	
・まぐろの竜田揚げ		
まぐろ角切り	45	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	脂質
みりん	1.5	
酒	1.3	
砂糖	0.5	
でん粉	3	
菜種油	3	
・甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	17.9
きゅうり	10	
人参	10	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
白ごま	1	
菜種油	0.5	

こんだて名　8日　月
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- にくじゃが
- さわらのてりやき
- きゅうちゃんづけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・肉じゃが		
牛肉	25	695
平天	20	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	40	
人参	5	
さやいんげん	5	
濃口しょうゆ	5	たんぱく質
砂糖	2.2	
みりん	1	
けずり節	2	
菜種油	0.5	
・さわらの照り焼き	1個	33.1
さわら切身	50	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
でん粉	0.3	脂質
菜種油	0.5	
・きゅうちゃん漬け		
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
濃口しょうゆ	3.1	18.8
砂糖	1.7	
米酢	1.3	
唐辛子	0.01	

こんだて名　9日　火
- ぎゅうにゅう
- パン(げんりょう)
- やきそば
- こめこチキンカツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・焼きそば		
スパゲティ	23	677
豚肉	30	
切りいか	20	
焼きちくわ	10	
キャベツ	40	
玉ねぎ	30	
人参	10	たんぱく質
太もやし	5	
トンカツソース	10	
ウスターソース	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	28.8
菜種油	0.5	
・米粉チキンカツ	1個	
こめこチキンカツ	40	
菜種油	4	
		脂質
		24.3

こんだて名　10日　水
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- けんちんじる
- とりにくのてりに
- アセロラゼリー

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	611
油揚げ	5	
板こんにゃく	10	
大根	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
けずり節	3	
酒	1	
みりん	0.5	
塩	0.1	
菜種油	0.5	27.8
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1.8	脂質
砂糖	1.7	
酒	1.5	
でん粉	0.25	
・アセロラゼリー	1個	
アセロラゼリー	40	13.6

こんだて名　11日　木
- ぎゅうにゅう
- パン
- ビーフシチュー
- コーンサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ビーフシチュー		607
牛肉	30	
玉ねぎ	40	
じゃがいも	30	
人参	15	
オニオンソテー	10	
グリンピース	7	
マッシュルーム	5	たんぱく質
ハヤシルウ	10	
トマトケチャップ	1.2	
鶏がらスープ	1	
ウスターソース	0.5	
コンソメの素	0.5	24.2
こしょう	0.02	
・コーンサラダ		
ポンレスハム角切り	7	
きゅうり	15	
コーン	15	脂質
人参	7	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
		24.7

こんだて名　12日　金
- ぎゅうにゅう
- ごはん
- かふうスープ
- キムタクごはんのぐ
- ごまあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・華風スープ		
焼き豚	15	585
玉ねぎ	30	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	
春雨	2	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
・キムタクご飯の具		
豚肉	30	
キムチ	15	
つぼ漬け	15	23.2
濃口しょうゆ	1.5	
ごま油	1	
砂糖	0.1	
・ごまあえ		
白菜	25	脂質
小松菜	15	
淡口しょうゆ	1.2	
白ごま	1	
砂糖	0.4	
		15.4

献立表

敬老の日

こんだてる　16日　火

ぎゅうにゅう
さつまいもパン
チンゲンサイのスープ
タンドリーチキン

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
おさつダイス	16	
パン	55	
・チンゲンサイのスープ		
チンゲンサイ	20	593
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
太もやし	10	
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	1	
・タンドリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
トマトケチャップ	2	27.9
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	
カレー粉	0.4	
オリーブ油	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	24

こんだてる　17日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
みそしる
ぎゅうにくとごぼうのあまからに
あじつけのり

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・みそ汁		
冷凍豆腐	30	596
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	4	
・牛肉とごぼうの甘辛煮		
牛肉	30	25.9
ささがきごぼう	30	
人参	10	
濃口しょうゆ	4	
砂糖	2.4	
菜種油	0.5	
・味つけのり	1個	
味つけのり	2	15.7

こんだてる　18日　木

ぎゅうにゅう
パン
コーンスープ
ポテトピザ
だいずのくろざとうがけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コーンスープ		
ソーセージ	20	646
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
コーン	10	
パセリ	0.7	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	0.5	
塩	0.25	
こしょう	0.01	
・ポテトピザ		
ベーコン	10	29.1
チーズ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	
ピザソース	3.5	
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		
いり大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	28.4

こんだてる　19日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
マーボーどうふ
あげギョーザ
ほうれんそうとコーンのいためもの

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	80	693
合い挽き肉	23	
人参	13	
しいたけ	5	
青ねぎ	6	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	
でん粉	2.3	
砂糖	1.5	
濃口しょうゆ	1.2	
鶏がらスープ	1	
酒	0.5	24.1
トウバンジャン	0.05	
菜種油	1	
・揚げギョーザ	2個	
ギョーザ	34	
菜種油	4	
・ほうれん草とコーンの炒め物		
ほうれん草	25	
コーン	5	
濃口しょうゆ	0.3	
塩	0.05	23.8
こしょう	0.01	
菜種油	0.2	

こんだてる　22日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
さわにわん
やきさばのみそだれ　NEW!!
おひたし

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・沢煮椀		
豚肉	10	602
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
みりん	0.5	
・焼きさばのみそだれ	1個	
さば切身	50	
しょうが	3	
赤味噌	3.5	28.4
みりん	1.8	
酒	1.8	
濃口しょうゆ	0.5	
でん粉	0.3	
・おひたし		
キャベツ	25	
ほうれん草	15	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	16.5

秋分の日

こんだてる　24日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
はっぽうさい
はるさめのごもくいため

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・八宝菜		
豚肉	25	598
むきえび	10	
玉ねぎ	33	
白菜	25	
人参	12	
ヤングコーン	5	
しいたけ	8	
チンゲンサイ	5	
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	2	
でん粉	1.5	
ごま油	0.5	23.9
こしょう	0.02	
・春雨の五目炒め		
焼き豚	15	
にら	7	
人参	5	
たけのこ	5	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1	
春雨	7	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	1.35	14.7
酒	0.8	
菜種油	1	

こんだてる　25日　木

ぎゅうにゅう
パン
コンソメスープ
とりにくのトマトに
ひよこまめのサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメスープ		
ベーコン	10	599
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	10	
パセリ	0.1	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	
塩	0.5	
こしょう	0.02	
・鶏肉のトマト煮		
鶏肉	50	
玉ねぎ	20	30.7
ピーマン	5	
マッシュルーム	3	
にんにく	0.2	
トマト水煮	11	
トマトケチャップ	6	
ウスターソース	1	
赤ワイン	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ひよこ豆のサラダ		
ひよこ豆	7	21.3
ボンレスハム角切り	7	
きゅうり	15	
黄ピーマン	7	
マヨネーズ風ドレッシング	5	

こんだてる　26日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
ポークカレーライス
ささみのちゅうかサラダ
ふくじんづけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・ポークカレーライス		
豚肉	30	658
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
人参	20	
グリンピース	5	
オニオンソテー	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	26
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	25	
ほうれん草	20	
太もやし	12	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
酒	0.1	16.2
サラダ油	0.4	
・福神漬け		
福神漬け	8	

こんだてる　29日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
さといものみそしる
とりにくのたつたあげ
かつおふりかけ

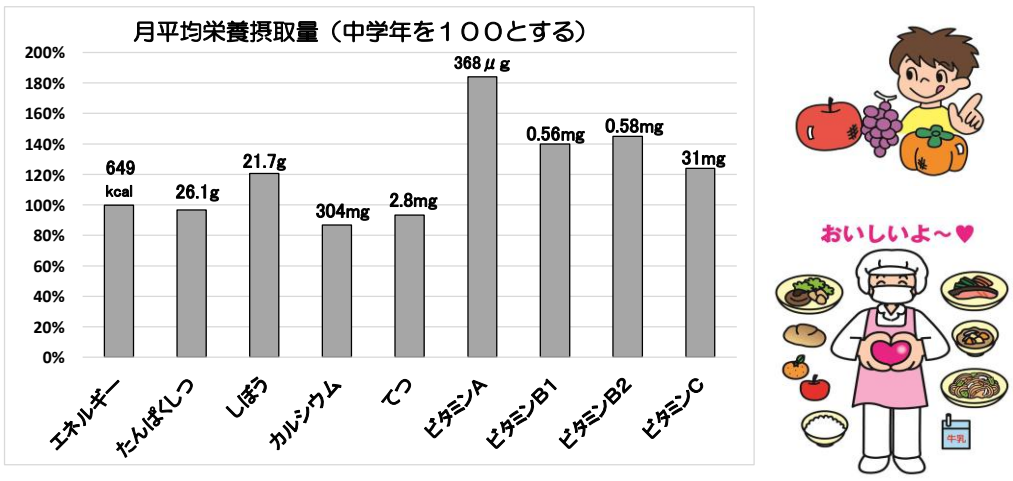
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・里芋のみそ汁		
冷凍豆腐	15	650
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	20	
里芋	10	
大根	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	3	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	26.3
鶏肉	50	
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
菜種油	3	
・かつおふりかけ	1個	
かつおふりかけ	2.5	20.9

こんだてる　30日　火

ぎゅうにゅう
パン
ミートポテト
フランクフルト
ほうれんそうとたまごのソテー

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミートポテト		
合い挽き肉	36	694
じゃがいも	36	
玉ねぎ	36	
人参	12	
グリンピース	6	
マッシュルーム	6	
トマトケチャップ	12	
ウスターソース	2.4	
コンソメの素	0.84	
菜種油	1	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	30.1
菜種油	0.5	
・ほうれん草と卵のソテー		
鶏卵	10	
ベーコン	5	
ほうれん草	30	
コーン	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	32.3

8.9月平均摂取量



夏休みが終わり、新学期がスタートします！まだまだ暑い日が続きます・・・
もし生活が不規則になっていたら、毎日の朝食を欠かさないことから、規則正しい生活リズムを取り戻すように努めましょう！

お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

献立表