令和8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

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？

連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。

早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう！

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

※献立表は小学校中学年用に統一しています。
※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。

こんだて名	8月26日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ぐだくさんみそしる		
トリニータどん		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・具だくさんみそ汁		696
油揚げ	10	
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	10	
太もやし	10	
突きこんにゃく	5	
青ねぎ	5	
しめじ	3	
赤味噌	7	26.9
白味噌	4	
削り節	3	
・トリニータ丼		
鶏肉	55	
にら	7	
にんにく	0.3	
しょうが	0.2	
濃口しょうゆ	4.8	
砂糖	3.2	
酒	2	
みりん	0.6	
ごま油	0.6	23.2
コチュジャン	0.6	
トウバンジャン	0.05	
でん粉	8	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	4	
		脂質

こんだて名	27日	木
ぎゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
やきそば		
フルーツジュレ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・焼きそば		612
スパゲティ	23	
豚肉	20	
切りいか	20	
焼きちくわ	10	
キャベツ	30	
玉ねぎ	30	
人参	10	
太もやし	5	
トンカツソース	10	24.7
ウスターソース	6	
サラダ油	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
		脂質
・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	
		17.6

こんだて名	28日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ポークカレー		
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		665
豚肉	30	
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	23.8
トマトケチャップ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
		脂質
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	20	
ほうれん草	18	
太もやし	15	
人参	7	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	16.7
酒	0.1	
・福神漬け		
福神漬け	8	

こんだて名	31日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
もやしのみそしる		
ミンチカツ		
おひたし		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・もやしのみそ汁		615
かまぼこ	10	
干しわかめ	0.5	
人参	10	
玉ねぎ	10	
大根	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	22.1
白味噌	4	
削り節	4	
・ミンチカツ	1個	
ミンチカツ	40	
菜種油	4	
		脂質
・おひたし		
キャベツ	25	
ほうれん草	15	
淡口しょうゆ	1.2	
花かつお	0.5	
砂糖	0.4	16.5

こんだて名	9月1日	火
ぎゅうにゅう		
パン		
オニオンスープ		
ぶたにくのケチャップいため		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		540
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
鶏がらスープ	2	24.1
白ワイン	0.3	
塩	0.8	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
・豚肉のケチャップ炒め		
豚肉	30	
玉ねぎ	30	
人参	5	
しめじ	5	
トマトケチャップ	4.5	
トンカツソース	2	20.4
砂糖	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
		脂質

こんだて名	2日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
すましじる		
キムタクごはんのぐ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・すまし汁		565
冷凍豆腐	20	
かまぼこ	10	
干しわかめ	0.3	
白菜	20	
人参	10	
大根	10	
えのきたけ	4	
青ねぎ	5	22.7
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
・キムタクご飯の具		
豚肉	30	
キムチ	15	
つぼ漬け	15	
濃口しょうゆ	1.5	
ごま油	1	
砂糖	0.1	14.8

こんだて名	3日	木
ぎゅうにゅう		
パン		
ハッシュドポーク		
ツナサラダ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ハッシュドポーク		700
豚肉	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	
ハヤシルウ	10	
トマト水煮	10	26.8
トマトケチャップ	1.2	
鶏がらスープ	1	
コンソメの素	0.5	
ウスターソース	0.5	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
		脂質
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	
塩	0.1	
こしょう	0.01	32.8
マヨネーズ風ドレッシング	8	

こんだて名	4日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
こおりどうふのふくめに		
あまずあえ		
ひじきのつくだに		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		603
切り高野豆腐	12	
かまぼこ	15	
里芋	20	
人参	10	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	25.1
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	
人参	10	
きゅうり	10	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
菜種油	0.5	
・ひじきの佃煮		
ひじきの佃煮	8	14.6

こんだて名	7日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ	NEW!!	
ぶたにくのチャプチェ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・わかめスープ		548
鶏肉	10	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
太もやし	10	
青ねぎ	3	
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	2	
・豚肉のチャプチェ		
豚肉	15	18.9
春雨	7	
小松菜	10	
玉ねぎ	8	
人参	5	
しいたけ	3	
しょうが	0.3	
にんにく	0.2	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	1.35	13.4
白ごま	1	
ごま油	0.5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
		脂質

こんだて名	8日	火
ぎゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
コーンラーメン		
とりにくのたつたあげ		
ボイルキャベツ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・コーンラーメン		613
冷凍中華めん	50	
焼き豚	15	
コーン	10	
玉ねぎ	10	
太もやし	10	
人参	5	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	6.5	
豚骨スープ	2	
鶏がらスープ	2	
塩	0.1	28.4
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	
鶏肉	50	
しょうが	0.5	
にんにく	0.3	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
でん粉	4	24.1
菜種油	3	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	
		脂質

こんだて名	9日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
けんちんじる		
ぶたバラだいこん		
ミニフィッシュ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・けんちん汁		585
冷凍豆腐	20	
油揚げ	5	
大根	20	
人参	10	
板こんにゃく	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
酒	1	
みりん	0.5	
削り節	3	
塩	0.1	
菜種油	0.5	25.2
・豚バラ大根		
豚肉	30	
大根	35	
しょうが	0.5	
青ねぎ	3	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.5	
酒	1	
みりん	0.5	16.4
削り節	0.5	
一味唐辛子	0.01	
・ミニフィッシュ	1個	
ミニフィッシュ	3.5	
		脂質

こんだて名	10日	木
ぎゅうにゅう		
パン		
たまごスープ		
とりにくのトマトに		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・卵スープ		540
鶏卵	20	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
淡口しょうゆ	5.5	
鶏がらスープ	2	
・鶏肉のトマト煮		
鶏肉	50	
玉ねぎ	20	
ピーマン	5	
マッシュルーム	3	30.7
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	
		19.3
		脂質

こんだて名	11日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
さつまじる		
さけのしおやき		
きのこのソテー		
のりふりかけ		

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・さつま汁		630
平天	10	
油揚げ	5	
さつまいも	25	
人参	10	
太もやし	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	5	
削り節	3	
・さけの塩焼き	1個	
さけ切身	50	29.8
塩	0.1	
菜種油	0.5	
・きのこのソテー		
太もやし	20	
しいたけ	5	
しめじ	5	
人参	5	
コンソメの素	0.3	
塩	0.1	15.7
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・のりふりかけ	1個	
のりふりかけ	2	
		脂質

献立表

こんだてる　14日　月

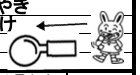
ぎゅうにゅう
ごはん
マーボーどうふ
あげギョーザ
ナムル



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・マーボー豆腐		693
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	20	
人参	13	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
青ねぎ	6	
赤味噌	8	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	23.9
でん粉	2.3	
菜種油	1	
・揚げギョーザ	2個	
ギョーザ	34	
菜種油	4	脂質
・ナムル		
小松菜	25	
人参	10	
淡口しょうゆ	1.7	
米酢	0.9	23.7
砂糖	0.8	
白ごま	1	
ごま油	0.2	

こんだてる　15日　火

ぎゅうにゅう
パン
カレースープ
じゃがいものチーズやき
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	
・カレースープ		639
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	10	
コーン	5	
パセリ	0.3	
カレールウ	10	たんぱく質
濃口しょうゆ	2	
鶏がらスープ	1	
ウスターソース	0.5	
塩	0.02	
こしょう	0.01	29.2
菜種油	0.5	
・じゃがいものチーズ焼き		
ベーコン	10	
チーズ	20	
じゃがいも	40	脂質
人参	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		24.8
いり大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

こんだてる　16日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
さわにわん
やきさばのみそだれ
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	
・沢煮椀		599
鶏肉	10	
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	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	3	
・焼きさばの味噌だれ	1個	
さば切身	50	
しょうが	3	
赤味噌	3.5	27.7
酒	1.8	
みりん	1.8	
濃口しょうゆ	0.5	
でん粉	0.3	
・きゅうちゃん漬け		脂質
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	1.7	
米酢	1.3	16.3
唐辛子	0.01	

こんだてる　17日　木

ぎゅうにゅう
さつまいもパン
ミネストローネ
バジルチキン



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
さつまいもダイス	16	
パン	55	
・ミネストローネ		620
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
コーン	10	
トマト水煮	13	
トマトケチャップ	7	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
淡口しょうゆ	1	
コンソメの素	1	
白ワイン	0.2	
塩	0.3	23.5
こしょう	0.01	
・バジルチキン		
鶏肉	30	
じゃがいも	30	
人参	5	脂質
バジルペースト	2	
塩	0.31	
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.5	
		24.3

こんだてる　18日　金

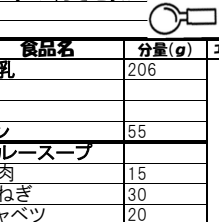
ぎゅうにゅう
ごはん(げんりょう)
かやくうどん
チンジャオロース

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	70	
・かやくうどん		597
冷凍うどん	60	
油揚げ	5	
かまぼこ	20	
人参	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	たんぱく質
みりん	0.5	
だし昆布	1	
削り節	3	
・チンジャオロース		
豚肉	30	24.7
人参	15	
たけのこ	12	
ピーマン	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	脂質
砂糖	1	
酒	1	
菜種油	1	
		15.1

敬老の日



国民の休日

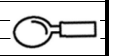


秋分の日

9月25日(金)
里芋と団子の煮物
だんごは水分と
いっしょにゆっくり
よくかんで食べま
しょう。

こんだてる　24日　木

ぎゅうにゅう
パン
ミートポテト
チキンカツ
ボイルキャベツ



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミートポテト		635
合い挽き肉	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	
人参	10	
マッシュルーム	5	
グリンピース	5	
トマトケチャップ	10	たんぱく質
ウスターソース	3	
コンソメの素	1	
菜種油	1	
・チキンカツ	1個	
チキンカツ	40	26.4
菜種油	4	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	
		脂質
		26

こんだてる　25日　金

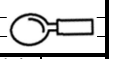
ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたにくのやながわに
さといもとだんごのにもの
おつきみデザート

お月見献立

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豚肉の柳川煮		688
豚肉	30	
鶏卵	25	
玉ねぎ	30	
ささがきごぼう	15	
人参	10	
青ねぎ	8	
濃口しょうゆ	6	たんぱく質
砂糖	2	
みりん	1	
削り節	2	
・里芋と団子の煮物		
里芋	25	26.2
白玉餅	25	
淡口しょうゆ	4.2	
砂糖	1.6	
削り節	2	
・お月見デザート	1個	脂質
お月見デザート	40	
		15.8

こんだてる　28日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
はっぽうさい
はるまき
ごまあえ



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・八宝菜		657
豚肉	25	
切りいか	10	
玉ねぎ	30	
白菜	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
たけのこ	10	たんぱく質
しいたけ	8	
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	2	
でん粉	1.5	21.8
こしょう	0.02	
ごま油	0.5	
・春巻	1個	
春巻	50	
菜種油	5	
・ごまあえ		脂質
太もやし	15	
ほうれん草	8	
人参	5	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1	21.2
砂糖	0.35	

こんだてる　29日　火

ぎゅうにゅう
パン(げんりょう)
ツナときのこのわふうスパゲティ
イタリアンサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ツナときのこの和風スパゲティ		596
スパゲティ	30	
まぐろ油漬け	20	
玉ねぎ	45	
人参	15	
しいたけ	5	
しめじ	5	
にんにく	0.3	たんぱく質
濃口しょうゆ	2	
コンソメの素	2	
サラダ油	1	
塩	0.2	24.6
オリーブ油	0.4	
・イタリアンサラダ		
ベーコン	15	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	脂質
赤ピーマン	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
イタリアンドレッシング	8	
		21.6

こんだてる　30日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
そぼろに
ちぐさあえ
かつおふりかけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・そぼろ煮		638
合い挽き肉	30	
平天	20	
じゃがいも	45	
玉ねぎ	30	
人参	15	
グリンピース	5	
濃口しょうゆ	6	たんぱく質
砂糖	3	
菜種油	0.5	
・千草あえ		
切りいか	15	
油揚げ	4	25.8
キャベツ	20	
人参	10	
太もやし	10	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	脂質
米酢	0.6	
ごま油	0.1	
・かつおふりかけ	1個	
かつおふりかけ	2.5	
		16.1

8.9月平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	カルシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB	ビタミンB	ビタミンC
小学校中学年	8.9月平均	621 kcal	25.3 g	19.6 g	315 mg	2.5 mg	356 μg	0.52 mg	0.56 mg	22 mg
	摂取基準	650 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	350 mg	3 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	25 mg
中学生	8.9月平均	745 kcal	29.7 g	22.5 g	335 mg	3.2 mg	412 μg	0.65 mg	0.63 mg	26 mg
	摂取基準	830 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450 mg	4.5 mg	300 μg	0.5 mg	0.6 mg	35 mg

毎月の献立表や献立写真など
市のホームページに掲載しています。
こちらから、ぜひご覧ください。

(https://www.city.hannan.lg.jp/kakuka/syogai/kyushokusenta/index.html)