

日	献立名・食品名	卵	えび	たこ	いか	青魚	鮭	乳・乳製品	小麦	大豆	ごま	備 考
2 月	カレーコロッケ							●	●	●		
3 火	白身魚フライ								●	●		
	タルタルソース(小袋)	●								●		
	麩								●			
4 水	キムチのたれ					●		●		●		
	しゅうまい								●			
5 木	野菜かき揚げ								●	●		※えびを含む製品と同じ設備で製造しています
	うどん								●			
	錦糸卵	●							●	●		
	めんつゆストレート(小袋)								●	●		調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
6 金	とんかつ	●						●	●	●		
9 月	ハンバーグ									●		
	スパゲティ								●			
	わらび餅(黒糖)									●		
10 火	だし巻き玉子	●							●	●		本品製造工場では、乳・牛肉・豚肉を含む製品を生産しています
11 水	オイスターソース											調味料の一部にかきエキ스가含まれます
13 金	チキンカツ								●	●		本品製造工場では、えび・かに・卵・乳成分を含む製品を製造しています
	和風ドレッシング								●	●		調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
	福神漬								●	●	●	調味料の一部に小麦・大豆が含まれます
	カレールウ								●	●		
17 火	豆腐ハンバーグ								●	●		
	白玉									●		
	きな粉									●		
18 水	豚肉コロッケ								●	●		本品製造工場では、卵・乳成分を含む製品を製造しています
	わらび餅(抹茶)									●		
19 木	コッペパン								●			
20 金	餃子								●	●		本品製造工場では、えび・かに・卵・乳成分・ごまを含む製品を製造しています
	香り胡麻ドレッシング								●	●	●	
	豆腐									●		
24 火	ササミチーズフライ							●	●	●		
	刻み油揚げ									●		
25 水	豆腐									●		
	錦糸卵	●							●	●		
	杏仁豆腐							●		●		
26 木	中華めん								●			
	ポークウインナー									●		
27 金	コッペパン								●			
	メンチカツ	●						●	●	●		本品製造工場では、えび・かにを含む製品を製造しています
	マヨネーズ(小袋)									●		
30 月	アジフライ					●			●	●		
	かぼちゃしゅうまい								●	●		

中学校給食献立の種類

献立名	アレルゲン等の除去内容
全献立共通 (基本献立)	※全ての献立で使用しない食品(A~D 献立でも使用しません) ○和そば ○落花生(ピーナッツ) ○くるみ ○その他ナッツ類 ○かに ○キウイフルーツ ○生のもの(但し、果物、ミニトマトは使用します) ○貝類(但し、オイスターソース等調味料となるエキ스는使用します)
A 献立	○卵(鶏卵、うずら卵、魚卵) を除去(代替)したメニュー
B 献立	○えび ○たこ ○いか ○青魚 ○鮭 すべてを除去(代替)したメニュー
C 献立	○牛乳 ○乳製品 を除去(代替)したメニュー
D 献立	A・B・C 献立のアレルゲンとその他(小麦、大豆、ごま)のアレルゲンを除去(代替)したメニュー ※調味料に含まれる微量のアレルゲンは除去しません。

※基本献立では、揚げ物調理で数回同じ油を使用することがあります。※A~Dは食物アレルギー対応献立

食物アレルギー対応献立を選択する場合の留意点

- ①配食の安全確保を最優先とするため、食物アレルギー対応献立(A~D 献立)を選択する場合、医師の証明(学校生活管理指導表(アレルギー用)の提出)と、学校での保護者面談が必要です。
なお、医師の証明にかかる費用は保護者のご負担となります。
- ②献立選択を変更(例、A献立から基本献立への変更)する場合も「①」と同様の手続きが必要です。

9月の食育

「食育の秋～秋の味覚～」

秋の味覚といえば秋刀魚を思い浮かべる人も多いことでしょう。
秋刀魚は、体の調子を整えてくれるビタミンや、
血液をさらさらにしてくれる不飽和脂肪酸を多く含むため、血液の流れがよくなります。
ほかにも鮭やさつま芋、栗、柿、ふどうなど秋が旬の食べ物には、
冬の寒さに備えるための脂肪分や糖分が多く含まれています。
秋の味覚を楽しみながら夏の疲れを癒し、冬を元気に乗り切る備えをしましょう！



中学校給食
摂取基準

成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
基準値	830	30	18~27	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上	2.5未満
阪南中学校	791	27	26.3	342	88	4.4	3.2	244	0.38	0.51	35	5.9	3.1