令和6年8.9月　学校給食献立表（小学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

8月29日 木	8月30日 金	9月2日 月	9月3日 火	9月4日 水	9月5日 木	9月6日 金	9月9日 月	9月10日 火	9月11日 水	9月12日 木	9月13日 金
ごはん	ごはん	りんごパン	ごはん	こっぺパン	クファジューシー	ごはん	こっぺパン	いりこなめし●	こっぺパン	ごはん	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	アシドミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
なつやさいカレー	さばのしょうがに	スープスパゲティ	そぼろごはん	とりにくのあまからに	にんじんしりしり	さわらのさいきょうやき	ミートボールのあまず	ごもくうどん	とりにくとだいずのトマトに	こうやどうふのちゅうかに	まぐろとたまねぎのにつけ
ごぼうのいためもの●	いなかじる	やみつきキャベツ	ぶたじる	ミネストローネ	もずくスープ	ちゃんこじる	キャベツとしめじのスープ	ひじきのにもの	きりぼしだいこんのいためもの●	ピリみそスープ	とうにゅうみそしる
						あじつけのり			いちごジャム		ふりかけ(みりんやき)

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	りんごパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ぶたにく	赤	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄
										さけ	…					いりこなめし	…		
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	にんじん	緑	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
										ほししいたけ	緑					ぎゅうにゅう	赤		
ぶたにく	赤	さば	赤	スパゲティ	黄	とりミンチ	赤	とりにく	赤	ひらてん	赤	さわらのさいきょうやき	赤	ミートボール	赤			とりにく	赤
サラダあぶら	黄	しょうが	緑	ベーコン	赤	さとう	黄	たまねぎ	緑	こんぶ	赤			す	…	うどん	黄	だいず	赤
じゃがいも	黄	こいくちしょうゆ	…	にんじん	緑	こいくちしょうゆ	…	こいくちしょうゆ	…	こいくちしょうゆ	…	とりつくね	赤	さとう	黄	とりにく	赤	たまねぎ	緑
たまねぎ	緑	さとう	黄	たまねぎ	緑	さけ	…	ざらめ	黄	ちゅうかスープ	…	ぶたにく	赤	こいくちしょうゆ	…	ささがきごぼう	緑	にんじん	緑
にんじん	緑	さけ	…	しめじ	緑	しょうが	緑	あかワイン	…	サラダあぶら	黄	ささがきごぼう	緑	かたくりこ	黄	にんじん	緑	じゃがいも	黄
なす	緑	みりん	…	コーン	緑	みりん	…			さとう	黄	だいこん	緑			だいこん	緑	にんにく	緑
えだまめ	緑			パセリ	緑	にんじん	緑	ベーコン	赤	あるふぁかまい	黄	はくさい	緑	キャベツ	緑	はくさい	緑	サラダあぶら	黄
にんにく	緑	とりにく	赤	しろワイン	…	いんげん	緑	にんにく	緑	あるふぁかもちごめ	黄	にんじん	緑	たまねぎ	緑	うすあげ	赤	トマト	緑
トマト	緑	さけ	…	バター	黄			じゃがいも	黄			うすあげ	赤	しめじ	緑	あおねぎ	緑	チキンブイヨン	…
りんごピューレ	緑	じゃがいも	黄	こむぎこ	黄	ぶたにく	赤	たまねぎ	緑	ぎゅうにゅう	赤	もやし	緑	ベーコン	赤	さけ	…	トマトケチャップ	緑
こむぎこ	黄	にんじん	緑	サラダあぶら	黄	さけ	…	にんじん	緑			にら	緑	にんじん	緑	うすくちしょうゆ	…	あかワイン	…
バター	黄	うすあげ	赤	ぎゅうにゅう	赤	じゃがいも	黄	セロリ	緑	にんじん	緑	だしパック	…	ちゅうかスープ	…	みりん	…	さとう	黄
カレーこ	…	つきこんにゃく	…	チキンブイヨン	…	つきこんにゃく	…	トマト	緑	たまねぎ	緑	みりん	…	うすくちしょうゆ	…	だしパック	…		
トマトケチャップ	緑	あおねぎ	緑			にんじん	緑	チキンブイヨン	…	ツナあぶらづけ	赤	さけ	…	ごまあぶら	黄			キャベツ	緑
ウスターソース	…	だしパック	…	キャベツ	緑	だいこん	緑	あかワイン	…	サラダあぶら	黄	こいくちしょうゆ	…					にんじん	緑
こいくちしょうゆ	…	みそ	赤	にんじん	緑	ささがきごぼう	緑	ローリエ	…	こいくちしょうゆ	…	サラダあぶら	黄			ひじき	赤	きりぼしだいこん	緑
のうこうソース	…			いりごま	黄	うすあげ	赤	こめこマカロニ	黄	ごまあぶら	黄					にんじん	緑	にら	緑
あかワイン	…			ごまあぶら	黄	あおねぎ	緑					あじつけのり	赤			キャベツ	緑	もやし	緑
チキンブイヨン	…			ちゅうかスープ	…	だしパック	…			もずく	赤					ベーコン	赤	つちしょうが	緑
さとう	黄			しお	…	みそ	赤			とうふ	赤					さとう	黄	こいくちしょうゆ	…
										たまねぎ	緑					こいくちしょうゆ	…	ごまあぶら	黄
ささがきごぼう	緑									あおねぎ	緑					みりん	…	ちゅうかスープ	…
ベーコン	赤									うすくちしょうゆ	…					だしパック	…	みそﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ	…
にんじん	緑									ちゅうかスープ	…					サラダあぶら	黄	みそ	赤
コーン	緑																	キムチのもと	…
いりすりごま	黄																		
こいくちしょうゆ	…																		
ごまあぶら	黄																		

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：583kcal

9月17日 火	9月18日 水	9月19日 木	9月20日 金	9月24日 火	9月25日 水	9月26日 木	9月27日 金	9月30日 月
ごはん	こっぺパン	むぎごはん●	ごはん	ごはん	カットうずまきパン	ごはん	さけずし	カットこっぺパン
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	アシドミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
にくじゃが	ぶたにくのソースいため	ハヤシライス	スタミナいため	キムたくいため●	にこみハンバーグ	ぶたにくのごまみそいため	きざみのり	ブルコギ
つきみのすましじる	きのこのスープ	こまつなのナムル	みそしる	たまごスープ	コンソメスープ	けんちんじる	ごもくまめ●	はっぽうスープ
おつきみゼリー							たまねぎのみそしる	

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	カットうずまきパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	カットこっぺパン	黄
				おしむぎ	黄											あわせず	…		
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤			ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤			ぎゅうにゅう	赤
				ぎゅうにゅう	赤											ぎゅうにゅう	赤		
ぶたにく	赤	ぶたにく	赤			ぶたにく	赤	ぶたにく	赤	ぶたにく	赤	ハンバーグ	赤	ぶたにく	赤			ぶたにく	赤
じゃがいも	黄	たまねぎ	緑	ぶたにく	赤	キャベツ	緑	にんじん	緑	トマトケチャップ	緑	トマトケチャップ	緑	さけ	…	さけそぼろ	赤	たまねぎ	緑
にんじん	緑	あかワイン	…	たまねぎ	緑	たまねぎ	緑	はくさいキムチ	緑	ウスターソース	…	ウスターソース	…	たまねぎ	緑	つちしょうが	緑	にら	緑
たまねぎ	緑	ウスターソース	…	にんにく	緑	にんじん	緑	つぼづけ	緑	デミグラスソース	…	デミグラスソース	…	ささがきごぼう	緑	いりごま	黄	えのきだけ	緑
いんげん	緑	のうこうソース	…	にんじん	緑	にら	緑	さけ	…					さとう	黄	うすくちしょうゆ	…	にんにく	緑
いとこんにゃく	…	サラダあぶら	黄	じゃがいも	黄	にんにく	緑	こいくちしょうゆ	…	キャベツ	緑	キャベツ	緑	いりすりごま	黄	さけ	…	コチジャン	…
こいくちしょうゆ	…	さとう	黄	トマトピューレ	緑	さとう	黄	さとう	黄	ベーコン	赤	ベーコン	赤	こいくちしょうゆ	…	みりん	…	さとう	黄
サラダあぶら	黄			ハヤシフレーク	黄	こいくちしょうゆ	…	いりごま	黄	じゃがいも	黄	じゃがいも	黄	みそ	赤	さとう	黄	みりん	…
さけ	…	エリンギ	緑	デミグラスソース		オイスターソース	…	ごまあぶら	黄	たまねぎ	緑	たまねぎ	緑	サラダあぶら	黄	みりん	…	こいくちしょうゆ	…
さとう	黄	しめじ	緑	チキンブイヨン	…	ちゅうかスープ	…	サラダあぶら	黄	にんじん	緑	にんじん	緑			こいくちしょうゆ	…	いりすりごま	黄
だしパック	…	えのきだけ	緑	あかワイン	…	いりごま	黄			チキンブイヨン	…	チキンブイヨン	…			きざみのり	赤	りんごピューレ	緑
		キャベツ	緑	サラダあぶら	黄					うすくちしょうゆ	…	うすくちしょうゆ	…	じゃがいも	黄			ごまあぶら	黄
ちらしかまぼこ	赤	ベーコン	赤			とうふ	赤			パセリ	緑	パセリ	緑	にんじん	緑	だいず	赤	さけ	…
うすあげ	赤	にんじん	緑	とりのスープづけ	赤	うすあげ	赤							だいこん	緑	とりにく	赤	ちゅうかスープ	…
にんじん	緑	たまねぎ	緑	◆こまつな	緑	わかめ	赤							うすあげ	赤	さけ	…	サラダあぶら	黄
えのきだけ	緑	チキンブイヨン	…	りょくとうもやし	緑	あおねぎ	緑							とりにく	赤	にんじん	緑		
みつば	緑	うすくちしょうゆ	…	にんじん	緑	だしパック	…							とうふ	赤	いんげん	…		
だしパック	…			さとう	黄	みそ	赤							あおねぎ	緑	いたこんにゃく	…	ベーコン	赤
うすくちしょうゆ	…			こいくちしょうゆ	…									さけ	…	こいくちしょうゆ	黄	たけのこ	緑
さけ	…			ちゅうかスープ	…									うすくちしょうゆ	…	さとう	黄	もやし	緑
みりん	…			ごまあぶら	黄									だしパック	…	みりん	…	にんじん	緑
				さけ	…									かたくりこ	黄	だしパック	…	チンゲンサイ	緑
つきみゼリー	黄			いりすりごま	黄													ちゅうかスープ	…
																◆たまねぎ	緑	こいくちしょうゆ	…
																とうふ	赤	うすくちしょうゆ	…
																うすあげ	赤		
																にんじん	緑		
																あおねぎ	緑		
																だしパック	…		
																みそ	赤		

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

◆は「泉州産」です。

＜今月のアレルギー食品＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
ベーコン	豚肉
ミートボール・ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
鶏つくね・とりのスープ漬け	鶏肉
うどん・スパゲティ	小麦
バター・アシドミルク	乳
豆腐・うすあげ・高野豆腐・・豆乳・みそ・コチジャン	大豆
つぼ漬け	醤油大豆・醤油小麦
ハヤシフレーク	小麦・大豆
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
キムチの素	りんご・魚介類（魚醤・かたくちいわし）・ごま油・魚エキス（たい）
白菜キムチ	りんご・大豆・醤油小麦・オキアミエキス
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
オイスターソース	魚介エキス（ほたて、魚醤）・魚介類（かき）
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし）・魚エキス（かつお）
ふりかけ（みりん）	ごま・かつお節・醤油大豆・小麦
ツナ油漬け	魚（きはだまぐろ）
さけそぼろ	魚（さけ）
さわらの西京焼き	魚（さわら）・大豆
いりこ菜めし	ごま・かつお節
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
平天	魚（いとより）
お月見ゼリー	りんご