

9月の献立表

献立目標『体をつくる食べ物を食べよう』

令和7年度

掛川市立みなみ学校給食センター

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしてありません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g)	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ						(中学校) 897 30.8 29.4 3.1 (小学校) 639 22.9 22.1 2.2	漬物について知ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット【小2個、中3個】	こむぎこ でんぶんとうもろこしこパンこ さとう	あぶら	とりにくだいす おから			塩 香辛料		
	ふくじんづけあえ	さとう	ごま			キャベツ きゅうりふくじんづけ(だいこん なすれんこん しょうが うりなだまめ しそ しいたけ)	醤油 酢 塩 香料(大豆)		
	ボークカレー	じゃがいも レンズまめ さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	加-卵 クチャブー ソース ワイン 加-粉 塩 こしょう オールパフ イ		
2 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						902 31.8 36.8 3.0 599 21.8 24.1 2.1	かむことを意識しよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	はるまき	こむぎこ こめこさとう はるさめ でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	醤油 塩 香辛料		
	きゅうりのなんばんづけ	さとう	あぶら			きゅうり	醤油 ラー油 唐辛子		
	とんこつやさしいタンメンスープ		あぶら	ぶたにく なんと		キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ しょうが にんにく	豚骨ラーメン(小麦 大豆) 醤油 酒 塩 こしょう		
	チーズドック【中のみ】	さとう こむぎこ	あぶら	たまご	チーズ だっしふんにゅう				
3 (水)	せわれコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	805 36.6 27.1 3.6 612 27.5 21.1 2.7	セルフサンドで楽しく食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	スラッピージョー	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく だいす		たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく	デミ グラス(小麦) クチャブー ソース 塩 こしょう		
	フルーツあえ			ゼリー(とうにゅう)		カクテルゼリー(もも ぶどう りんご みかん缶 もも缶 パイン缶)			
4 (木)	やさいのようふうに	じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	醤油 ワイン 塩 こしょう 0-11	804 40.2 20.8 2.8 575 28.7 16.7 2.0	魚を食べよう
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ます(さけ)のしおこうじづけやき			ます(鮭)			米麹 塩 みりん		
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 酒 みりん		
5 (金)	とうふのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ		820 34.8 26.8 2.7 590 25.4 20.3 2.0	体をつくる食べ物(大豆製品)
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキのにくみそかけ	さとう でんぶん	あぶら	とうふ とりにく みそ		ねぶかねぎ しょうが	みりん 酒 醤油 トマトソース		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう	あぶら			きゅうり きりぼしだいこん コーン	醤油 酢 塩		
8 (月)	さわにじる			ぶたにく		たまねぎ にんじん だけのこ えのきたけ はねぎ しいたけ	醤油 酒 塩	850 33.0 27.4 2.0 608 24.4 20.9 1.4	食物せんいをしっかりとろう
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキチキごぼう	でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく		ごぼう	醤油 酒 みりん		
	こまつなのレモンすあえ	さとう				こまつな もやし コーン レモン	醤油		
9 (火)	こおりとうふのいために	はるさめ さとう	あぶら	ぶたにく こおりとうふ		たまねぎ だけのこ にんじん ざやんげん	醤油 酒	812 30.7 24.0 2.3 585 22.5 18.4 1.7	季節の野菜(冬瓜)を食べよう 【フナト人参】 横須賀小 大淵小
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	かつお			塩 こしょう		
	コールスローサラダ	さとう			ラッキー	キャベツ コーン にんじん レモン	パエリアソース(大豆) 塩 こしょう		
10 (水)	とうがんのスープ			とりにく	ラッキー	とうがん たまねぎ チンゲンサイ にんじん	醤油 塩 こしょう	835 24.6 24.8 2.2 626 19.7 19.6 1.9	くだものを食べよう 
	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	キャベツいりメンチカツ	パンこ(大豆) さとう こむぎこ とうもろこし	あぶら	ぶたにく とりにく		キャベツ	塩 醤油 香辛料		
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ベーコン		たまねぎ チンゲンサイ にんじん ビーマン	塩 こしょう		
11 (木)	フルーツポンチ	しらたまだんご さとう		しらたまだんご(大豆) ゼリー(とうにゅう)		ゼリー(りんご、ぶどう、もも) みかん缶 パイン缶 もも缶 パナナ メロン レモン	ワイン	798 32.6 23.7 2.6 582 24.3 18.7 2.1	長寿の食事「まごわやさしい」 【フナト人参】 中学校
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さとう でんぶん		さば みそ					
	ひじきいりやさしいのごまサラダ	さとう	ごま あぶら		ひじき	キャベツ きゅうり	醤油 酢 みりん 塩		
12 (金)	けんちんじる	さといも	あぶら	とうふ		ごぼう にんじん こんにゃく えのきたけ ねぶかねぎ	醤油 塩 酒	860 30.4 27.2 2.8 606 22.1 20.0 2.0	季節の野菜を食べよう 
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あげえびしゅうまい【2個】	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	えび たら		たまねぎ	塩 香辛料		
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	ごま あぶら			ほうれんそう もやし	醤油 酢 塩	606 22.1 20.0 2.0	
	きせつやさしいのマーボーとうふ	でんぶん さとう	あぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		なす たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	甜面醤 醤油 酒 トマトソース 唐辛子		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日曜	こんだて	さいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
16 (火)	ソフトめん	こむぎこ					塩	772	麺を上手に 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			33.2	
	フィッシュアンドチップス	じゃがいも でんぷん	あぶら	ほき		にんにく	塩 バジル こしょう	27.4	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 マスタード(りんご) こしょう	578	
17 (水)	カレーソース	レンズまめ さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	加-粉 ワイン ソース 塩 加-粉	25.2	体をつくる 食べ物(乳製 品)
	こくとういりコッペパン	こむぎこ こくとう さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	20.8	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1.7	
	チキンピカタ	こめこ こむぎこ		とりにく たまご	チーズ		ワイン 塩 こしょう	611	
	あおのりポテト	じゃがいも			あおさ		塩 こしょう	29.2	
18 (木)	わかめスープ		あぶら	とうふ	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぶかねぎ	醤油 塩 こしょう	18.1	
	ごはん	こめ						2.4	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			806	
	あじのたつたあげ	でんぷん	あぶら	あじ			醤油 みりん	34.8	
	いとこんぶとだいすのにも	さとう		ぶたにく だいす	こんぶ	にんじん さやいんげん	醤油 みりん	24.0	
19 (金)	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ		2.9	【うた-人参】 土方小 佐東小 中小
	ごはん	こめ						591	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			26.4	
	ブルコギ	さとう	あぶら ごま	ぶたにく		たまねぎ にら りんご しょうが にんにく	醤油 3分ジャツ	18.8	
	こまつなのサラダ	さとう	あぶら			もやし こまつな コーン	醤油 酢	2.0	
22 (月)	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎ) とりだんご(こむぎ)		とりだんご(とり にく だいす)		キャベツ にんじん しめじ はねぎ	醤油 塩 こしょう	583	ごはんを食 べよう
	ひとくちチーズ【小1個、中2個】				チーズ			25.0	
	ごはん	こめ						19.5	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1.8	
	とりにくのレモンからあ げ	でんぷん こめこ さとう	あぶら	とりにく		レモン にんにく	酒 みりん 塩	789	食事のマ ナーを意 識しよう
24 (水)	ごぼうサラダ	さとう				ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん 塩 こしょう	35.1	
	かきたまじる	でんぷん		とうふ たまご		たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ	醤油 塩	21.6	
	げんまいいりコッペパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	1.9	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			578	
	ケバブふうチキン	こむぎこ こめこ	あぶら	とりにく		レモン	「チキッ」 「ソイグ」マネー(大豆) ソース 「ソイグ」マネー 塩 こしょう	25.1	世界の料理 (中央・西ア ジア)
25 (木)	チョパンサラダ	ひよこまめ さとう	あぶら			きゅうり コーン えだまめ	醤油 酢 塩 こしょう	34.4	
	カレーコンソメスープ	マカロニ(こむぎ)	あぶら	ベーコン		キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリ ー にんにく	醤油 加-粉 塩 こしょう	574	
	ごはん	こめ						23.6	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			23.7	
	れんこんのはさみあげ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	とりにく だいす		れんこん たまねぎ しいたけ	塩	2.4	
26 (金)	はりはりづけ	さとう		しおこんぶ (だいす)		きゅうり きりぼしだいこん	醤油 酢 塩 唐辛子	801	日本の郷土 料理(茨城県)
	さつまいものみそしる	さつまいも		とうふ みそ あぶらあげ		たまねぎ だいこん ねぶかねぎ		27.4	
	ごはん	こめ						21.2	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			2.8	
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩	594	【うた-人参】 大坂小 千原小
29 (月)	わかめときゅうりのすのもの	さとう			わかめ	きゅうり パイン缶	酢 醤油 塩	21.7	
	ぶたにくとこんにやくのしょ うがに	さとう	あぶら	ぶたにく さつまあげ		こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	醤油 酒 みりん	16.9	
	ごはん	こめ						2.0	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			777	
	さんしょくごはんのぐ	さとう		とりにく だいす たまご		えだまめ	醤油 みりん 酒	28.2	体をつくる 食べ物(肉・ 卵)
30 (火)	やさいのゆかりあえ					キャベツ きゅうり にんじん	赤じそご飯の素 塩	20.7	
	とんじる	じゃがいも	あぶら	とうふ ぶたに く みそ		だいこん にんじん こんにやく ごぼう はねぎ		2.2	
	ももゼリー	さとう				もも		578	
	ごはん	こめ						21.6	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			17.4	ごはんを食 べよう
30 (火)	とりにくとレバーのちゅうか あえ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		はねぎ しょうが にんにく	醤油 酒 香辛料	1.5	
	マカロニサラダ	マカロニ さとう				ブロッコリー にんじん	「ソイグ」マネー(大豆) 塩 こしょう	890	
	ユイミータン(ちゅうかふう コーンスープ)	でんぷん		たまご ハム		たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう	塩 こしょう	33.5	
	ごはん	こめ						31.3	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			2.1	

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。

※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。

※都合により献立を変更することがあります。

☆☆9月分給食費振替日は9月30日(火)です。☆☆