

# 9月分 学校給食予定献立表

令和7年度

特定 原材料 除去献立	日	曜	器具	こんだて名		こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
				はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの		牛 乳	お か ず	エネルギー (kcal)
	2	火	はし スプーン	ライスボール	○	ミネストローネ とりにくのハーブやき ジャーマンポテト ライスボール	米粉マカロニ(米粉)、ベーコン、たまねぎ、にんじん、白いんげん豆、キャベツ、セロリー、にんにく、米油、オリーブ油、チキンブイヨン、トマト、トマトケチャップ、三温糖、こしょう、塩 とり肉、オレガノ、バジル、塩、こしょう、白ワイン、米油 じゃがいも、ウインナー、たまねぎ、とうもろこし、米油、こしょう、塩 米粉、小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、小麦たんぱく、イースト、食塩、ビタミンC、白ざら糖	604	25.7
★	3	水	はし スプーン	ごはん	○	なつやさいのみそしる さばのしおやき おおひら	とうふ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、はねぎ、みそ、かつお節 さば、塩、しょうゆ とり肉、高野豆腐、にんじん、ごぼう、さといも、こんにやく、さやいんげん、干しいたけ、米油、かつお節、しょうゆ、三温糖、みりん、塩	643	24.3
	4	木	はし スプーン	じごなうどん	○	にくうどん かきあげ なし じごなうどん	ぶた肉、油揚げ、にんじん、ながねぎ、たまねぎ、ごぼう、こんぶ、かつお節、三温糖、しょうゆ、みりん、塩 たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、えだまめ、塩、小麦粉、米油 なし、塩 小麦粉、小麦たんぱく、食塩	655	21.0
	5	金	はし スプーン	ごはん	○	ハヤシライス こんにやくサラダ フローズヨーグルト	ぶた肉、赤ワイン、たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、ねぎしょうが、マッシュルーム、米油、トマト、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシフレーク、塩、こしょう、小麦粉、とりから こんにやく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、もやし、しょうゆ、三温糖、ごま油、ラー油、にんにく 乳製品(クリーム、加糖練乳、脱脂粉乳)、トレハロース、果糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、ミルクカルシウム、乳製品(全粉乳)、砂糖・異性化液糖、難消化性デキストリン、増粘多糖類、香料、乳たんぱく質濃縮物、コンニャクモ抽出物、寒天、ピロリン酸鉄	685	21.3
★	8	月	はし スプーン	キムタクごはん	○	トックスープ ごぼうのからあげ キムタクごはん	とり肉、米粉トッポギ、たまねぎ、チンゲンサイ、わかめ、とりから、しょうゆ、塩、こしょう ごぼう、でんぶん、こめ油、塩、こしょう こめ、ぶた肉、米油、にんにく、ねぎしょうが、はくさいキムチ、刻みたくあん、ながねぎ、えだまめ、しょうゆ、酒、みりん、ごま油	651	21.1
	9	火	はし スプーン	コッペパン スライス	○	ズッキーニのスープ フランクフルトのソースがけ さっぱりコールスローサラダ コッペパンスライス	とり肉、ベーコン、たまねぎ、にんにく、にんじん、ズッキーニ、オリーブ油、チキンブイヨン、しょうゆ、こしょう、塩 フランクフルト、トマトケチャップ、粒入りマスタード、中濃ソース、三温糖 キャベツ、にんじん、とうもろこし、米油、りんご酢、こしょう、塩 小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC	611	27.4
	10	水	はし スプーン	ごはん	○	あおさのみそしる あじフライ ごもくきんぴら	とうふ、あおさのり、えのきたけ、ながねぎ、みそ、かつお節 あじフライ(あじ、衣【パン粉、小麦粉、塩、増粘多糖類】)、米油、中濃ソース ぶた肉、さつまあげ、ごぼう、にんじん、糸こんにやく、ごま油、みりん、しょうゆ、三温糖、塩	632	24.6
	11	木	はし スプーン	ちゅうかめん	○	とんこつラーメン ツナチーズぎょうざ フルーツあんじん ちゅうかめん	ぶた肉、もやし、にんじん、ながねぎ、にんにく、ねぎしょうが、たかな(ちりめんたかな、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、塩、酢、調味料(アミノ酸等)、酸味料)、きくらげ、とうもろこし、米油、みそ、しょうゆ、豆腐、塩、こしょう、こんぶ、とんこつ ぎょうざの皮、ツナ、にら、キャベツ、たまねぎ、チーズ、マヨネーズ(卵不使用)、塩、こしょう、しょうゆ、米油、小麦粉 パイナップル、りんご、黄桃、白桃、ラ・フランス、砂糖、クエン酸、クエン酸三ナトリウム、ビタミンC、杏仁豆腐風デザート(果糖ぶどう糖液糖、水あめ、豆乳加工品、ドロマイト、加工でんぶん、ゲル化剤、クエン酸鉄ナトリウム、香料) 小麦粉、かんすい、食塩	687	23.0
★	12	金	はし スプーン	ごはん	○	すましじる そばろどんのぐ いそかあえ	とうふ、えのきたけ、にんじん、かまぼこ、ながねぎ、かつお節、しょうゆ、塩 ぶた肉、えだま、にんじん、たまねぎ、ねぎしょうが、米油、三温糖、しょうゆ キャベツ、もやし、しょうゆ、みりん、きざみり	623	26.2
	16	火	はし スプーン	ツイストパン	○	メキシカンスープ チキンファヒータ なし ツイストパン	ベーコン、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、たまねぎ、トマト、白いんげん豆、にんにく、ねぎしょうが、パセリ、チキンブイヨン、オリーブ油、塩、こしょう、チリパウダー とり肉、たまねぎ、あかパプリカ、きパプリカ、にんにく、オリーブ油、クミンパウダー、パプリカ粉、チリパウダー、こしょう、塩、レモン果汁、しょうゆ なし、塩 小麦粉、砂糖、ショートニング、イースト、塩、小麦たんぱく、ビタミンC	604	26.2

## 今月のテーマ「骨をじょうぶにしよう」 ふるさとめぐり「中国地方」

### 【多文化共生推進事業】

児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

- 3日(水) 夏野菜のみそ汁(旬)、大平(山口県)
- 4日(木) 梨(旬)
- 8日(月) トックスープ(多文化共生:韓国)
- 9日(火) ズッキーニのスープ(旬)
- 16日(火) メキシカンスープ、チキンファヒータ(多文化共生:メキシコ)、梨(旬)
- 17日(水) 子持ちししゃもの米粉フライ(骨)
- 19日(金) 呉の肉じゃが(広島県)、なすの田舎汁(旬)
- 22日(月) まめなドライカレー、りっちゃんのサラダ(島根県人気メニュー)
- 24日(水) チキンチキンごぼう(山口県)
- 25日(木) 松江風ラーメン(島根県)
- 26日(金) ばち汁(岡山県)
- 29日(月) 家常豆腐(厚揚げ・骨)
- 30日(火) ソパ・デ・アホ、アリオリサラダ(多文化共生:スペイン)

## おいしく楽しく食べるために! 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

### おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

### 姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

