



# 9月 こんだてよていひょう



今月の目標  
よい姿勢で食べよう

令和7年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
1	月		なつやさいカレー	牛乳	かみかみサラダ	ぎゅうにゅう だいず さきいか とりにく しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ビーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	小 615 中 764	22.0 26.9	<b>9日</b> ぼうさいきゅうしよく <b>防災給食</b> 9月9日は救急の日です。 給食では「救給カレー」を 提供します。救給カレーはご 飯が入っていて、開封してその まま食べることができる容器 不要のカレーです。給食セ ンターでは、緊急対応物資と して「救給カレー」を備蓄して います。このカレーをローリン グストック法の一端で、年に1 回給食で提供します。
2	火		ごはん	牛乳	ゴーヤチャンプル はるまき もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく かつおぶし かまぼこ もずく	こめ あぶら さとう ごま ラード こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ	たまねぎ にがうり にんじん キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ しいたけ	小 628 中 784	22.4 26.9	
3	水		チキンライス	牛乳	キャベツとにくだんのスープ フルーツヨーグルト	とりにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん バイン もも りんご ぶどう	小 602 中 748	22.6 27.1	
4	木		むぎごはん	牛乳	さばのてりやき じゃがいものごまずあえ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	小 630 中 747	24.6 28.0	<b>11日</b> ぎゅうにく <b>ビビンバ(牛肉)</b> にほん とうりく かんこく 日本のお隣の国「韓国」 の料理です。ビビンバの具の 牛肉は、錦町の有田耕一 さんより提供していただきま した。感謝して食べましょう。
5	金		ガバオライス	牛乳	クイッティオスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ビーマン しいたけ もやし ねぎ	小 609 中 750	25.4 31.4	
8	月		むぎごはん	牛乳	ジャーチャン豆腐 パンサンスー のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム のり	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり	小 614 中 756	24.8 30.1	
9	火		きゅうきゅうカレー	牛乳	ツナサラダ やさいスープ バイン	ぎゅうにゅう ツナ パーコン	こめ マヨネーズ じゃがいも	しめじ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ バイン	小 530 中 736	14.1 17.5	<b>12日</b> あげなすサラダ なすを煮揚げし、トマト、きゅ うりを調味料で和えたサラダ です。しょうががアクセントとな り、さっぱりとしたサラダに 仕上げました。
10	水		ごはん	牛乳	さかなのみそチーズやき ひじきのいりに そばろじる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき みそ チーズ ちくわ だいず あぶらあげ とりにく あつあげ	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 606 中 747	30.1 37.6	
11	木		ビビンバ	牛乳	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぎゅうにく みそ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ワンタン	さんさい たけのこ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	小 636 中 789	22.6 27.2	
12	金	西小5年中 止	ミルクパン	牛乳	あげなすサラダ スパゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう パーコン チーズ	パン あぶら さとう スパゲッティ オリーブゆ	なす トマト きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム	小 616 中 788	22.3 28.0	<b>16日</b> けいはん <b>鶏飯</b> かこしまけいあんあまみちほう 鹿児島県奄美地方の郷土 料理です。鶏肉、錦糸卵、しい たけなどの具をご飯の上にの せ、スープをかけて食べます。 暑い時期に、さらさらと食べら れるので、給食でも人気メニ ューの1つです。
16	火		けいはん	牛乳	ビーンズサラダ ムース	ぎゅうにゅう ささみ たまご だいず ハム のり れんにゅう	こめ ごま マヨネーズ さとう みずあめ あぶら だっしふんにゅう	だいこん なす れんこん しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	小 622 中 747	23.8 29.2	
17	水	西小5年中 止	ごはん	牛乳	ホイコーロー やきぎょうざ ラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん ラード スパゲッティ	キャベツ たら たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ いんげん もやし しいたけ ねぎ	小 619 中 796	21.7 26.9	
18	木	西小5年中 止	わかめごはん	牛乳	いわしのおかか うのはなサラダ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう ハム いわし おから たまご かまぼこ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ でんぶん	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 610 中 748	22.7 27.7	<b>22日</b> ふるさとくまさんデー 食育の日(19日前後)をふ るさとくまさんデーとし、県内 でとれる旬の食材を紹介して いきます。 9月の旬の食材は「梨」で す。フルーツの里錦町では、 梨がたくさん作られています。 給食でも錦町産の梨を取り いれました。
19	金	西小5年中 止	むぎごはん	牛乳	ちくわのりきゅうに れんこんサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ハム とりにく とうふ とうにゅう みそ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ じゃがいも こんにやく ごまあぶら	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	小 585 中 752	21.8 28.4	
22	月		ごはん	牛乳	さかなのミロふろカツツ なしサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく しろいんげんまめ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・なし)	パンこ こむぎこ でんぶん こめ あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも パター	ズッキーニ ビーマン にんにく トマト なし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	小 679 中 826	22.3 27.1	
24	水		なんかんあげどん	牛乳	カリカリあえ なし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり なし	小 601 中 765	21.2 26.9	<b>29日</b> てばもと <b>手羽元のさっぱり煮</b> 手羽元とは鶏肉の根本の骨 のついた部分です。骨の近く の肉は、とても旨味があり、 鶏肉の味がよくわかる部位で す。つるんと食べられるよう に、給食センターで時間をかけ て、コトコト煮ました。酢を入れ ることによって肉がやわらかく なり、さっぱりと仕上がります。
25	木	中3中 止	だいずごはん	牛乳	やしきしゃも キャベツのアーモンドあえ しらたまだんごじる	だいず ちりめん ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう アーモンド もちごめ でんぶん	えだまめ にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ	小 587 中 754	23.6 31.0	
26	金	中3中 止	むぎごはん	牛乳	とりのチリソース ブロッコリーサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ わかめ とうふ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ ビーマン ブロッコリー にんじん ねぎ	小 612 中 752	23.8 28.5	
29	月		むぎごはん	牛乳	てばもとのさっぱり ごぼうサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ハム あつあげ とりにく わかめ みそ とうにゅう	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	小 585 中 752	22.3 29.5	<b>30日</b> ふろふた <b>ふろふた</b> ふろふたは、鶏肉の皮を むき、骨をとり、塩で煮た 鶏肉です。ふろふたは、 鶏肉の皮をむき、骨をとり、 塩で煮た鶏肉です。ふろふ たは、鶏肉の皮をむき、骨 をとり、塩で煮た鶏肉です。 ふろふたは、鶏肉の皮を むき、骨をとり、塩で煮た 鶏肉です。ふろふたは、 鶏肉の皮をむき、骨をとり、 塩で煮た鶏肉です。ふろふ たは、鶏肉の皮をむき、骨 をとり、塩で煮た鶏肉です。
30	火	中1中 止	カラフルピラフ	牛乳	スタミナサラダ しろいんげんまめのポタージュ	パーコン ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも パター きゅうり えのきたけ ぶなしめじ パセリ	たまねぎ にんじん いんげん コーン にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ パセリ	小 610 中 767	21.4 27.0	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

\*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。\*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。