



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 (エネルギー (kcal))	たんぱく しつ(%)	ひとくちメモ	
						あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる				
1	月		なつやさいカレー	牛乳	こはんにかけてたべよう かみかみサラダ	ぎゅうにゅう だいすき 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 ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	小 中	615 764	22.0 26.9	9日 ほさききょうじょく 防災給食 がいさいきゅうじょく 9月9日は救急日です。 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 グストック法の一環で、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 もぞくスープ	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 もぞく	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 キヤベツ しょうが えのきたけ ねぎ しいたけ	小 中	628 784	22.4 26.9	10日 ほさききょうじょく 防災給食 がいさいきゅうじょく 9月9日は救急日です。 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 食べることができます。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 グストック法の一環で、年に1 回給食で提供します。
3	水		チキンライス	牛乳	キャベツにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく だいすき 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 キヤベツ 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 中	602 748	22.6 27.1	11日 ビビンバ(牛肉) にほん どりや にく からく 日本のお隣の国「韓国」 の料理です。ビビンバの具の せにしきち ありた こういち 鹿児島県奄美地方の郷土 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。
4	木		むぎごはん	牛乳	さばのてりやき じゃがいものごまますあえ 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 中	630 747	24.6 28.0	12日 揚げなすサラダ なすを素揚げし、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。
5	金		ガパオライス	牛乳	こはんにぐをのせてたべよう クイッティオースープ	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 ピーマン しいたけ もやし ねぎ	小 中	609 750	25.4 31.4	13日 ビビンバ(牛肉) にほん どりや にく からく 日本のお隣の国「韓国」 の料理です。ビビンバの具の せにしきち ありた こういち 鹿児島県奄美地方の郷土 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。
8	月		むぎごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ パンサンスター 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 中	614 756	24.8 30.1	14日 揚げなすサラダ なすを素揚げし、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。
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 ベーコン	こめ マヨネーズ じゃがいも	しめじ トマト キヤベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ バセリ バイン	小 中	530 736	14.1 17.5	15日 ビビンバ(牛肉) にほん どりや にく からく 日本のお隣の国「韓国」 の料理です。ビビンバの具の せにしきち ありた こういち 鹿児島県奄美地方の郷土 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。
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 そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき みそ チーズ ちくわ だいすき 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 中	606 747	30.1 37.6	16日 鶏飯 けいはん 鶏肉、錦糸卵、しいたけなどの具をご飯の上の せにしきち ありた こういち 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。
11	木		ビビンバ	牛乳	こはんにぐをのせてたべよう 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 キヤベツ ねぎ	小 中	636 789	22.6 27.2	17日 鶏飯 けいはん 鶏肉、錦糸卵、しいたけなどの具をご飯の上の せにしきち ありた こういち 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。
12	金	西小5年中止	ミルクパン	牛乳	あげなすサラダ スペゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パン あぶら さとう スパゲッティ オリーブ油	なす トマト きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	小 中	616 788	22.3 28.0	18日 ふるさとくまさんデー じょいくのひ(10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。
16	火		けいはん	牛乳	けいはん ピーンズサラダ ムース	ぎゅうにゅう ささみ たまご だいすき 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 だっしんにゅう	だいこん なす れんこん しょうが しそ ねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり キヤベツ にんじん	小 中	622 747	23.8 29.2	19日 ふるさとくまさんデー じょいくのひ(10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。
17	水	西小5年中止	ごはん	牛乳	ホイコロー 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	キヤベツ にら たまねぎ にんにく しょうが でんぶん ラード スパゲッティ にんじん たけのこ いんげん もやし しいたけ ねぎ	小 中	619 796	21.7 26.9	20日 ふるさとくまさんデー じょいくのひ(10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。
18	木	西小5年中止	わかめごはん	牛乳	いわしのおかに 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 中	610 748	22.7 27.7	21日 ふるさとくまさんデー じょいくのひ(10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。
19	金	西小5年中止	むぎごはん	牛乳	ちくわのりきゅううに 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 こんにゃく 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 中	585 752	21.8 28.4	22日 ふるさとくまさんデー じょいくのひ(10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。
22	月		ごはん	牛乳	さかなのミラノふうカツレツ 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 くしらいんげんまめ 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 オリーブ油 さとう じゃがいも バター	ズッキーニ ピーマン にんにく トマト なし キヤベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン バセリ	小 中	679 826	22.3 27.1	23日 ふるさとくまさんデー じょいくのひ(10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。
24	水		なんかんあげどん	牛乳	なんかんあげどん 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 しこたけ キヤベツ きゅうり なし	小 中	601 765	21.2 26.9	24日 ふるさとくまさんデー じょいくのひ(10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。
25	木	中3中止	だいすごはん	牛乳	やきししやも キャベツのアーモンドあえ しらまただんごじる	だいすき 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 キヤベツ もやし ねぎ きゅうり たまねぎ しこたけ	小 中	587 754	23.6 31.0	25日 手羽元のさっぱり煮 てばもと 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、 とりにく あじ 鶏肉の味がよくわかる部位で す。手羽元とんでもん食べられるよう にうなづきまつり うなづきまつり 給食でも錦町産の鶏を取り 入れました。
26	金	中3中止	むぎごはん	牛乳	とりのチリソース プロッコリーサラダ 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 しおがた たまねぎ ビーマン プロッコリー にんじん ねぎ	小 中	612 752	23.8 28.5	26日 手羽元のさっぱり煮 てばもと 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、 とりにく あじ 鶏肉の味がよくわかる部位で す。手羽元とんでもん食べられるよう にうなづきまつり うなづきまつり 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。
29	月		むぎごはん	牛乳	てばもとのさっぱりに 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 中	585 752	22.3 29.5	30日 カラフルピラフ 牛乳
30	火	中1中止	カラフルピラフ	牛乳	スタミナサラダ しらいんげんまめのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく しらいんげんまめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん いんげん コーン にんにく キヤベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ バセリ	小 中	610 767	21.4 27.0	31日 カラフルピラフ 牛乳

*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、ワインナーは卵、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。