

# 9月 きゅうしょくこんだてひょう



2025 山田小学校

ひ よ う	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ	
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)		
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる					
1 げつ	救給カレー	牛乳	バナナ	牛乳 救給カレー	こめ あぶら ジャガイモ	ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん しめじ バナナ	469	10.1	21.5	9月1日防災の日にちなんで、救給カレーです。食物アレルギーに対応した非常食で、加熱も皿もいりません。いつ起こるかわからない災害に備えることの大切さを学ぶ機会にしましょう。
2 か	丸パン (コロッケバーガー)	牛乳	コロッケ・ボイルキャベツ ミネストローネ シャインマスカット	パン あぶら パンこ オリーブ油 さとう こむぎこ マカロニ ジャガイモ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	にんにく たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ だいこん トマト ブロッコリー シャインマスカット	600	20.5	33.3	ぶどうは、山江村の藤野さん家の「シャインマスカット」というぶどうです。今時期にしか食べられない初秋の果物を味わいましょう。	
3 すい	高菜めし	牛乳	高野豆腐の卵とじ お姫さん団子汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく かつおぶし こうやどうふ ちくわ たまご あぶらあげ	たかなづけ たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ	617	25.0	19.7	高菜めしとだご汁の献立は、阿蘇地方の郷土料理として知られていますが、球磨地方でも昔から食べられてきたふるさとの味です。	
4 もく	麦ごはん	牛乳	さばの塩焼き のりごま和え 豆腐のみぞ汁	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ のり わかめ	もやし ほうれんそう ねぎ にんじん	601	28.5	21.4	秋は魚も美味しい季節です。骨をきれいにとって魚を上手に食べられるようになります。	
5 きん	麦ごはん	牛乳	マーポーなす バンバンジーサラダ ワカメスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ とうふ とりにく	なす たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが きゅうり トマト キャベツ えのきたけ ねぎ	599	28.1	19.1	なすは、6月~9月が旬の野菜です。夏よりも、秋なすの方が実も皮も柔らかく、うま味が増しておいしいといわれています。	
8 げつ	麦ごはん	牛乳	大豆とアーモンドの青のりあえ ポテトサラダ 野菜のカレー煮	こめ むぎ さとう アーモンド バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいす あおのり ハム あつあげ ちくわ ヨーグルト ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん かぼちゃ グリンピース	637	23.9	21.9	「野菜のカレー煮」は、しょうゆ味の煮物にカレー粉(パウダー)を加えるだけ。いつもと少し違ったおいしさを味わえます。	
9 か	ミルクパン	牛乳	なすのポロネゼ風パスタ グリーンサラダ	パン オリーブ油 はちみつ スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	にんにく なす たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー パセリ キャベツ レタス にんじん	627	29.6	19.9	なすは「ナス科」の野菜で、トマトやじゃが芋などもじつはナス科です。だから花も似ています。	
10 すい	麦ごはん	牛乳	あじのごまじょうゆかけ きゅうりの酢の物 かぼちゃのみぞ汁	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ちりめん あじ あつあげ わかめ	きゅうり にんじん もやし たまねぎ えのき かぼちゃ ねぎ	614	25.9	20.2	和食の基本「一汁二(三)菜」の献立です。ご飯を中心に、魚や野菜や海草を使った汁物やおかず(菜)を組み合わせています。	
11 もく	麦ごはん	牛乳	焼き肉 もやしのナムル 春雨スープ	こめ むぎ さとう ごま はちみつ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かまぼこ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし たけのこ キャベツ コーン きくらげ ねぎ	615	24.3	21.3	焼き肉の味付けに、にんにくや生姜などの香味野菜と、はちみつやみそなどの調味料を煮詰めたり、オリジナルのタレを作ります。	
12 きん	麦ごはん	牛乳	エビフライ ゆかりあえ ごまみそ煮	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう えび とりにく あつあげ たまご	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん いんげん ほししいたけ きゅうり キャベツ	601	22.4	19.1	中学2年生の国語「盆土産」にえびフライが出てきます。えびフライに込められた父親の愛情を感じられる作品です。	
16 か	コッペパン	牛乳	とりにくのゆずマーマレード焼き 野菜のカレーマヨネーズあえ ミルクスープ	パン ジャガイも あぶら ゆずマーマレード	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	604	26.7	29.3	山江のゆずで作ったマーマレードを、おかずの味付けに使いました。ゆずの香りと甘みが効いたおいしさを味わってください。	
17 すい	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	カミカミサラダ 梨	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト しめじ いんげん にんにく キャベツ ごぼう きくらげ きゅうり なし	629	20.9	19.9	山江村の梨がデザートです。シャリシャリとした食感は日本梨ならではのおいしさ。石細胞が多いため、独特の食感を生んでいます。	
18 もく	麦ごはん	牛乳	焼きししゃも ほうれん草の和風サラダ かぼちゃのそぼろ煮	こむ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん ぶたにく とりにく あつあげ	ほうれんそう きゅうり にんじん しょうが グリンピース かぼちゃ たまねぎ ほししいたけ	590	25.5	17.5	ししゃもには、カルシウムとビタミンB1が豊富に含まれていて、歯や骨を丈夫にしたり、髪や爪や皮膚を健康にしたりする効果があります。	
19 きん	麦ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き もやしの中華あえ かきたま汁	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とうふ たまご わかめ	しょうが たまねぎ ねぎ きくらげ にんじん こまつな もやし えのき	593	25.9	20.9	豚肉には、エネルギー代謝に必要なビタミンB1が豊富です。豚肉を食べて、疲れをとりましょう!	
22 げつ	麦ごはん	牛乳	赤魚のレモンかけ 小松菜のごまみそ和え 具雑煮	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま もち さといも	ぎゅうにゅう あかうお ちくわ とりにく	キャベツ ねぎ にんじん こまつな ごぼう だいこん ほししいたけ	628	24.7	16.8	18・19日は、修学旅行で6年生が長崎に行きました。「具雑煮」は長崎県の郷土料理で、島原の乱で戦う兵士のために作られたのが始まりといわれています。	
24 すい	親子どんぶり (麦ごはん)	牛乳	切り干し大根の酢の物 大学芋	こめ むぎ さとう ごま でんぶん あぶら みずあめ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ちりめん	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	641	22.7	19.4	切り干し大根は、大根がたくさんとれる冬に、切って乾燥させた保存食なので夏でも食べられます。「食物せんい」や「鉄」が豊富です。	
25 もく	麦ごはん	牛乳	とりにくの塩こうじ焼き コロコロサラダ なめこ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ いりこ とりにく わかめ ツナ あぶらあげ	きゅうり トマト えのき コーン なめこ ねぎ	609	26.6	23.0	鶏肉は、成長期に欠かせない「たんぱく質」が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や骨、臓器等を作る大切な栄養素なので、しっかり摂って丈夫な体を作りましょう。	
26 きん	くりごはん	牛乳	とりにくと厚揚げの中華煮 かまぼこスープ くり蒸しパン	こめ もちごめ くり でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう かまぼこ あつあげ とりにく たまご	たけのこ にんじん ピーマン しめじ ねぎ もやし きくらげ	636	23.9	20.3	9月27日は「やまえ栗の日」です。山江村のおいしい栗で栗ごはんや蒸しパンを作ります。	
29 げつ	麦ごはん	牛乳	とりにくの塩こうじ焼き ひじきの煮物 大根のみぞ汁	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ ひじき だいす わかめ	たまねぎ トマト ピーマン ねぎ にんじん だいこん	644	26.1	24.5	ひじきは、日本で昔から食べられてきた海藻で、カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル成分や、食物繊維が豊富です。	
30 か	食パン (いちごジャム)	牛乳	ポークビーンズ スペゲッティサラダ	パン ジャガイも スパゲッティ あぶら さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク だいす かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ にんにく キャベツ トマト ほうれんそう	649	26.0	28.6	ポークビーンズは、豚肉と豆などをトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。給食では、「烟のお肉」といわれる大豆を使っています。	

今月の給食目標

「しゅんのたべものを  
みつけよう」

旬の食べ物は、その季節に摂りたい栄養がたくさん入っているし、値段も安く手に入ります。  
給食でもたくさん使っているので、旬の食べ物を見つけて味わいましょう。

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

