

令和7年度

小学校 9月分 学校給食献立表

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て			主 ^{おも} に体をつくる もとになる食品 ^{しよくひん} (あか)		主 ^{おも} に体の調子を整える ^{ちようし} もとになる食品 ^{しよくひん} (みどり)		主 ^{おも} にエネルギーの もとになる食品 ^{しよくひん} (きいろ)		エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主 ^{しよく} 食 ^{しょく} 等 ^{とう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	副 ^ふ 食 ^{しょく}								
3	水	むぎごはん	○	マーボーどうふ ちゅうかあえ	ぶたにく とうふ みそ ぎょくにソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	614	★2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、毎日しっかり食べて、健康な体づくりをしましょう！
4	木	ごはん	○	あじのみりんやき ピーナッツあえ きのこのみそしる	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	もやし キャベツ しめじ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	ピーナッツ	544	
5	金	せかいのりょうり インド ナン	○	バターチキンカレー サブジ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	ナン じゃがいも なまクリーム バター	なたねあぶら なまクリーム バター	547	
8	月	むぎごはん (キムタクごはん)	○	キムタクごはんのぐ わかめスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	だいこん はくさい もやし たまねぎ	こめ むぎ むぎ ぶどうゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	603	
9	火	せわりコッペパン (2しょくサンド)	○	ウインナー・いっしょくケチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	ウインナー まぐろ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ なたねあぶら	599	★インドは赤道に近く、暑い国です。暑くてもしっかり食事がとれるように、インド料理では、食欲をふやす効果のある「スパイス」をたくさん使っています。「サブジ」はインド料理のひとつで、スパイスを使った野菜の炒め煮です。「クミン」と「コリアンダー」というスパイスを使っています。
10	水	ごはん	○	さばのホイルやき ゆかりあえ かきたまじる	さば みそ たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	しそ ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう		601	
11	木	ごはん	○	ホイコーロー はるさめスープ	ぶたにく あかみそ タラ ホキ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ りんご えのきたけ たまねぎ	こめ さとう はるさめ でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	568	
12	金	しょくパン くろまめきなこクリーム	○	ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	しょくパン じゃがいも さとう	きなこクリーム なたねあぶら	573	
15	月	けいろうのひ										★17日は、鹿児島県の料理です。鹿児島県の名産品には「さつまいも」「桜島大根」「さつまあげ」「地鶏」「オクラ」や「きびなご」などがあります。「鶏飯(けいはん)」は、鶏肉・錦糸卵などの具が入り、だし汁をご飯の上にかけて食べる、奄美地方の郷土料理です。
16	火	キャロットパン	○	スパゲティミートソース ツナサラダ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト バジル	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	キャロットパン スパゲティ さとう	なたねあぶら	609	
17	水	かごしまけんの りょうり ごはん	○	けいはん きびなごのからあげ オクラときゅうりのごまあえ	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん おくら	しょうが しいたけ きゅうり	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごま	563	
18	木	ごはん ふりかけ	○	ごもくうどん わふうサラダ	とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ うどん さとう	なたねあぶら ごま	562	
19	金	しょくパン	○	ドライカレー ジャーマンスープ スライスチーズ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	ねじりパン じゃがいも さとう	なたねあぶら	571	★なすは夏から秋にかけての今が旬の野菜です。夏のなすは日差しが強い中で育っているのので、皮が厚く実の詰まった、食べごたえのあるなすになります。秋のなすはおだやかな日差しの中で育つので、皮がやわらかく水分の多いなすになります。
22	月	ごはん	○	いわしのおかかに やさいのごまマヨあえ かぼちゃのみそしる	かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん	ごま マヨネーズ	628	
23	火	しゅうぶんのひ										
24	水	ごはん	○	マーボーなす バンサンスー	ぶたにく あつあげ あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	599	
25	木	むぎごはん (タコライス)	○	タコライスのぐ (タコミート、ゆでやさい) マカロニスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	トマト パプリカ こまつな にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ	こめ むぎ さとう マカロニ	なたねあぶら マヨネーズ	656	★なすは夏から秋にかけての今が旬の野菜です。夏のなすは日差しが強い中で育っているのので、皮が厚く実の詰まった、食べごたえのあるなすになります。秋のなすはおだやかな日差しの中で育つので、皮がやわらかく水分の多いなすになります。
26	金	しょくパン いちごジャム	○	とりにくのハニーマスタードソース とうにゅうスープ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ	しょくパン いちごジャム でんぷん はちみつ じゃがいも	なたねあぶら	659	
29	月	むぎごはん	○	ハヤシライス かいそうサラダ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ	なたねあぶら	598	
30	火	しょくパン チョコだいずクリーム	○	トマトオムレツ ごぼうサラダ やさいスープ	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし	しょくパン じゃがいも	チョコ大根クリーム ごま マヨネーズ	567	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★9月の鞍手町の地場産物は「なす、きゅうり、ピーマン」を予定しています。

