令和7年

9月 きゅうしょくだより

給食　＊身近な食材を使って
目標　　調理を楽しむ＊

曜日	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
1／月	カレーシチュー ツナと乾物の煮物	油 じゃがいも カレールウ さとう	牛肉 ツナ	たまねぎ　にんじん かぼちゃ ひじき　糸こんにゃく 干し椎茸	パンプディング
2／火	なす入り麻婆豆腐 バンバンジー	油　さとう かたくり粉 はるさめ ねりごま　いりごま	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ みそ	なす　にんじん ピーマン　たまねぎ 干しいたけ　きゅうり グリンピース	ごへいもち
3／水	白身魚の煮つけ 豚肉のしぐれ煮 みそ汁	さとう じゃがいも	白身魚 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ	ドーナツ
4／木	とり肉のごまからめ きゅうりのゆかり和え かぼちゃのみそ汁	さとう ごま ごま油	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ 青ねぎ	ゼリー
5／金	さけの塩焼き じゃがいものサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁	じゃがいも マヨネーズ	さけ ハム 鶏肉 豆腐 みそ	きゅうり　にんじん スイートコーン たまねぎ　しめじ 青ねぎ	きなこパン
6／土	パン ウインナー 牛乳	食パン	魚肉ソーセージ 牛乳		バナナ
8／月	ハヤシシチュー ﾍﾞｰｺﾝとｷｬﾍﾞﾂの炒め物	じゃがいも 油 ハヤシルウ	牛肉 大豆 ベーコン	たまねぎ　にんじん しめじ スイートコーン グリンピース キャベツ	フルーツポンチ
9／火	さわらのマヨ焼き キャベツのごま和え みそ汁	マヨネーズ ごま	さわら みそ 豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ	蒸しパン
10／水	高野豆腐と野菜の煮物 リヨネーズポテト	さとう 油 じゃがいも	高野豆腐 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	にんじん　しめじ たまねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ グリンピース　パセ	せんべい
11／木	酢鶏 中華スープ	かたくり粉 油　さとう	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン とうがん 青ねぎ	ピザトースト
12／金	かれいのレモン風味 ハムと野菜の和え物 パンプキンスープ	かたくり粉 油　さとう	かれい ハム 豆乳	ほうれんそう もやし　にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	おにぎり
13／土	パン ゆで卵 牛乳	食パン	たまご 牛乳		バナナ

曜日	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの	午後のおやつ
16／火	麻婆豆腐 バンバンジー	油　さとう かたくり粉 はるさめ ねりごま　いりごま	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ みそ	にんじん ピーマン　たまねぎ 干しいたけ　きゅうり グリンピース スイートコーン	お菓子
17／水	グリルチキン ツナとブロッコリーの和え物 もずくのスープ	マヨネーズ	鶏肉 ツナ 豆腐	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ　えのき もずく　青ねぎ	くだもの
18／木	キャベツの八宝菜 揚げ大豆とじゃこのさっと煮	油 さとう 片栗粉	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ　にんじん キャベツ 干し椎茸 たけのこ 青ねぎ	チョコブラウニー
19／金	さけの塩焼き じゃがいものサラダ 鶏肉と野菜のみそ汁	じゃがいも マヨネーズ	さけ ハム 鶏肉 豆腐 みそ	きゅうり　にんじん スイートコーン たまねぎ　しめじ 青ねぎ	ラスク
20／土	パン チーズ 牛乳	食パン	プロセスチーズ 牛乳		バナナ
22／月	クリームデニッシュ ゆで卵　チーズ 豚肉と野菜のスープ	パン じゃがいも	豚肉 プロセスチーズ たまご	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パセリ	せんべい
24／水	照り焼きチキン きゅうり昆布 かぼちゃのみそ汁	さとう ごま ごま油	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり 塩昆布　たまねぎ にんじん かぼちゃ 青ねぎ	おはぎ
25／木	キーマカレー スパゲティサラダ	油　カレールウ スパゲティ マヨネーズ	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	にんじん たまねぎ エリンギ ﾋﾟｰﾏﾝ　きゅうり	ヨーグルト
26／金	さけのオーブンフライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布あえ カレー風味スープ	油 じゃがいも	さけ ﾍﾞｰｺﾝ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ 塩昆布	おこし風 シリアルバー
27／土	パン ウインナー 牛乳	食パン	魚肉ソーセージ 牛乳		バナナ
29／月	高野豆腐と野菜の煮物 リヨネーズポテト	さとう 油 じゃがいも	高野豆腐 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	にんじん　しめじ たまねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ グリンピース　パセリ	コーントースト
30／火	白身魚の煮つけ 豚肉のしぐれ煮 みそ汁	さとう じゃがいも	白身魚 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく 青ねぎ	いなりずし

非常食の備え

９月１日は防災の日です。
防災の日にちなんで、備蓄品によく使われるカレーと長期保存ができる乾物や缶詰を使った献立になっています。
　災害時には、環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しい場合もあります。
　ご家庭で備蓄している食品は、苦手な味やアレルギーがないか、一度試しておくことをおすすめします。
また、子ども達が普段から食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

旬の食材

さけ　さんま　いか
さつまいも　さといも
かぼちゃ　なす　きのこ類
ぶどう　なし