

令和7年(2025年) 9月 学校給食献立表

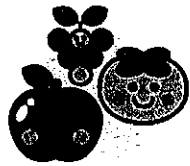
※すべての日に牛乳が付きまます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。



日曜日		こんだてめい	ざいりょう			エネルギー (kcal)	
			おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちようしきをとのえるものとなるもの (みどりのグループ)	おもにエネルギーのもとになるもの (きいろのグループ)	ちょうみりょう	
						小	
1	月	げんりょうごはん			ごはん	586	
		ひやしうどん	わかめ あぶらあげ	きゅうり にんじん ほししいたけ	うどん さとう		
		きんぴらつつみやき	きんぴらつつみやき		こいくちしょうゆ みりん めんつゆ	774	
2	火	コッペパン			コッペパン	620	
		チキンティツカ	とりにく ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく レモンかじゅう	はちみつ	ウスターソース トマトケチャップ カレーこしお	
		コーンサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう あぶら	すしお こしょう	
		ABCマカロニスープ	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん セロリ	ABCマカロニ じゃがいも あぶら	コンソメスープのもと しるワイン しお こしょう パセリ	764
3	水	ごはん			ごはん	614	
		あかうおとやさいのマヨネーズやき	あかうお みそ	たまねぎ とうもろこし	マヨネーズ	こしょう	
		ごまあえ		はくさい にんじん	ごま さとう	こいくちしょうゆ	
		ぐだくさんみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ	じゃがいも	だしパック	737
4	木	コッペパン			コッペパン	678	
		にくだんごあまずあん	にくだんごあまずあん				
		ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ こまつな きゅうり	さとう あぶら	すしお こしょう	
		パンプキンチャウダー	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ にんじん	あぶら	ベジタブルソース コンソメスープのもと しお こしょう パセリ	802
5	金	ごはん			ごはん	634	
		マグロカツ	マグロカツ		あぶら		
		うめおかかあえ	かつおぶし	キャベツ もやし きゅうり うめびしお		こいくちしょうゆ	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ	じゃがいも	だしパック	749
8	月	むぎごはん			ごはん おおむぎ	622	
		にくそぼろどんぶり	ぶたひきにく とりひきにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		キャベツのあまずあえ		キャベツ こまつな	さとう	す こいくちしょうゆ	
		かぼちゃのチーズやき	チーズ	かぼちゃ	オリーブあぶら	バジル	781
9	火	コッペパン			コッペパン	643	
		とりにくのからあげ	とりにく とりにく	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	こいくちしょうゆ さけ	
		かいそうサラダ	わかめ	きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ すとうがらし	
		ちゅうかスープ	とうふ	はくさい たまねぎ にんじん にら しょうが ほししいたけ		こいくちしょうゆ さけ とりがらすーのもと しお	797
10	水	ごはん			ごはん	585	
		メルルーサのしおだれやき	メルルーサ	にんにく	ごまあぶら	さけ しお あらびきこしょう	
		はるさめサラダ		きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	す こいくちしょうゆ	
		かぼちゃのみそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな えのきたけ		だしパック	720
11	木	げんりょうコッペパン			コッペパン	622	
		スパゲッティナポリタン	ソーセージ こなチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン ぶなしめじ	スパゲッティ オリーブあぶら	トマトケチャップ あかワイン しお こしょう パセリ	
		わふうやさいサラダ		キャベツ こまつな にんじん		わふうドレッシング	
		くだもの(なし)		なし			760
12	金	ごはん			ごはん	609	
		ちくぜんに	とりにく ひらてん だいず	ごぼう にんじん しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん	
		うめこんぶあえ	しおこんぶ かつおぶし	だいこん もやし こまつな うめびしお	はちみつ ごま	こいくちしょうゆ	
		いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ		あぶら		738
16	火	コッペパン			コッペパン	667	
		カレーコロッケ	カレーコロッケ		あぶら		
		ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん とうもろこし		ごまドレッシング	
		ぐだくさんスープ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ もやし こまつな セロリ	じゃがいも あぶら	コンソメスープのもと しるワイン しお こしょう パセリ	775
17	水	むぎごはん			ごはん おおむぎ	589	
		ぶたキムチどん	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ はくさい にんじん にら にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン	
		ツナとわかめのサラダ	ツナ わかめ	キャベツ	ごま さとう あぶら	すしお	
		あおりんごゼリー			あおりんごゼリー		725
18	木	コッペパン			コッペパン	601	
		メルルーサのオニオンガーリックソース	メルルーサ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	さけ こいくちしょうゆ みりん	
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ さとう	すしお こしょう	
		トマトスープ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	しろいんげんまめ じゃがいも オリーブあぶら	トマトピューレ コンソメスープのもと とりがらすーのもと あかワイン こいくちしょうゆ しお こしょう バジル	731
19	金	ごはん			ごはん	588	
		さわらのしおやき	さわら			しお	
		ハムとやさいのごまドレッシング	ハム	キャベツ にんじん	ごま さとう ごまあぶら	すしょうゆ	
		じゃがいもとかぼちゃのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ こまつな ほししいたけ	じゃがいも	だしパック	723
22	月	ごはん			ごはん	588	
		ホキのレモンソース	ホキ	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう	さけ こいくちしょうゆ	
		はくさいのおかかあえ	かつおぶし	はくさい にんじん		こいくちしょうゆ	
		わかめととうふのみそしる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ほししいたけ		だしパック	708
24	水	ごはん			ごはん	627	
		じゃがいものそぼろに	ぶたひきにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	じゃがいも さとう	こいくちしょうゆ みりん さけ	
		くきわかめのあえもの	ちりめんじゃこ くきわかめ	きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ すとうがらし	
		たまごやき	たまごやき				775
25	木	カットコッペパン			カットコッペパン	641	
		ホットドッグハンバーグ	ハンバーグ			トマトケチャップ	
		ポイルキャベツ		キャベツ			
		チャウダー	とりにく だいず ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら	ベジタブルソース コンソメスープのもと しお こしょう パセリ	757
26	金	ごはん			ごはん	594	
		イカフリッター	イカフリッター		あぶら		
		はくさいとこまつなごまサラダ	ひじき	はくさい こまつな	ごま さとう	す こいくちしょうゆ	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう あおねぎ ほししいたけ	こんにゃく じゃがいも	だしパック うすくちしょうゆ しお さけ	706
29	月	むぎごはん			ごはん おおむぎ	586	
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが	じゃがいも	あかワイン カールトマトケチャップ ウスターソース カレーこしょう	
		じゃことわかめのサラダ	ちりめんじゃこ わかめ	キャベツ	ごま さとう あぶら	すしお	731
30	火	コッペパン			コッペパン	609	
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		
		やさいのごまざあえ		キャベツ とうもろこし えだまめ	ごま さとう	こいくちしょうゆ す	
		もずくスープ	とりにく とうふ もずく	たまねぎ にんじん もやし こまつな しょうが	ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ とりがらすーのもと しお	712



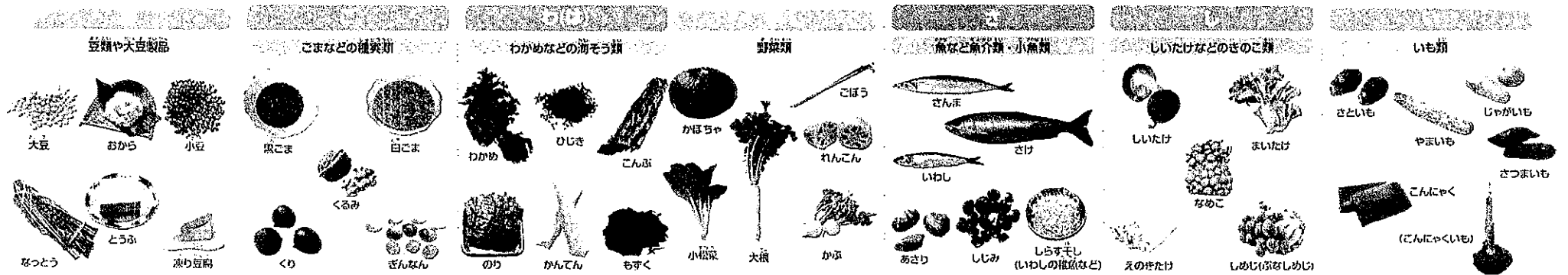
9月給食だより



くどやまちょうがっこうきゅうしよく
令和7年度 九度山町学校給食センター

世界の長寿国・日本の伝統食について知ろう

四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先は、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は日本人の長寿を支えるものとして、その価値が改めて見直されてきています。



きゅうしよく
給食でも、「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

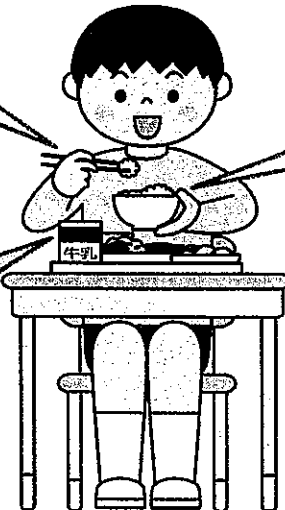
おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床に

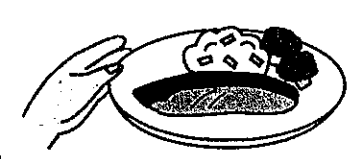


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる

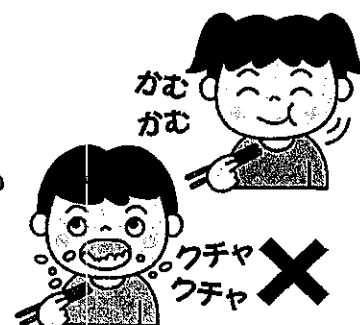


！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★ 口を閉じてよくかんで食べましょう

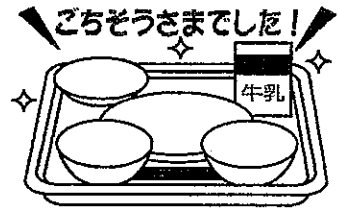


★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりをを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

