



# 9月給食予定表

令和7年度  
志布志市立学校給食センター  
(Aブロック 前半)

●   の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月	火	水	木	金
こんだて	1	2学期が始まります 夏休みも終わり、学校生活が再開します。9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。暦の上では秋ですが、秋の気配を感じるのももう少し先になりそうです。こまめな水分補給はもちろんのこと、食事をや睡眠をしっかりとり、残暑を乗り切る体を作りましょう。	③もやしのちゅうかいため ①ごはん ②チキンカレー	③ゼリー-いりポンチ ①コッパン ②とうふのチリソース	③はっほうはるまき ①ごはん ②にくだんごのあまずし	③くろぶたのやきにくいため ①ごはん ②みそけんちんじる
	2	③もやしのちゅうかいため ①ごはん ②チキンカレー	③ゼリー-いりポンチ ①コッパン ②とうふのチリソース	③はっほうはるまき ①ごはん ②にくだんごのあまずし	③くろぶたのやきにくいため ①ごはん ②みそけんちんじる	
エネルギー(kcal)		小 649 中 806	小 615 中 784	小 693 中 834	小 620 中 768	
たんぱく質(g)		26.9 33.1	24.9 31.0	20.1 23.5	25.9 31.7	
主に体を作る食品	1群	②とりにく きんときまめ ③★ちくわ 牛乳	②ぶたにく とうふ ②スキムミルク チーズ ③わかめ 牛乳	②★ミートボール(とりにく・ぶたにく) ③ぶたにく 牛乳	②とうふ あぶらあげ むぎみそ ③ぶたにく あかみそ 牛乳	
	2群	②スキムミルク チーズ ③わかめ	牛乳	牛乳	牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん トマト	②にんじん いら	②③にんじん ②ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	
	4群	②にんにく しょうが たまねぎ えだまめ ②りんご ブルーン ③もやし	②たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ②にんにく ③りんご りんごかじゅう もも	②③たまねぎ ②③たけのこ ②しいたけ ③キャベツ きくらげ にんにく しょうが	②ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ③キャベツ たまねぎ りんご にんにく	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①パン ③みかん ②さとう てんぷん ③みずあめ	①こめ ②③さとう ②③こむぎこ ②じゃがいも てんぷん ③はるさめ	①こめ ②じゃがいも ③しょうが ③さとう	
	6群	②あぶら ③ごまあぶら	②ごまあぶら	②ごまあぶら ③あぶら ③みずあめ	②ごまあぶら ③ごま あぶら	
調味料	②カレーフレーク カレールー ケチャップ ウスターソース チキンブイヨン ③醤油	②豆板醤 酒 ケチャップ 醤油 甜面醤 中華だし 一味唐辛子	②ケチャップ 醤油 酢 中華だし ③塩 醤油	②煮干しだし ③醤油 みりん ウスターソース 塩 こしょう		
家庭でとってほしい食品	★ごみの分別について★ なかみだしげんごくろく 中身を出して資源投入 忘れていたものはさっと洗う ちりく 22日(月)：ゼリー-のようき	種実類 いも類	魚介類 きのご類	乳製品 魚介類	きのご類 果物類	
一口メモ	★ごみの分別について★ なかみだしげんごくろく 中身を出して資源投入 忘れていたものはさっと洗う ちりく 22日(月)：ゼリー-のようき	しんがつき 新学期 なつやす お ながつきはじ 夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。まだまだ暑い日が続きます。給食もしっかり食べ、暑さに負けない体づくりをし2学期も元気に過ごしましょう。	チリソース チリソースの「チリ」はメキシコ原産の唐辛子「チレ」に由来します。「チレ」は「舌がしびれるほどの辛さ」を意味する言葉からきています。少しピリッとした豆腐のチリソースを味わって食べてください。	はっほうはるまき 八宝春巻き 「八宝」は8種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。今日の春巻きは7種類の具材が入った具たくさんな春巻きです。今日もおいしく食べてください。	くろぶたのやきにく 黒豚の焼肉炒め 今日は9月6日【黒の日】に合わせて、黒豚を使って焼肉炒めにしました。使用した黒豚は「ナンチク」さんからいただきました。感謝して味わって食べましょう。	
こんだて	8	③いわしのしょうがに ①ごはん ②とんじる	③ピリからぶたどん ①ごはん ②トマトマスープ	③アーモンドたづくり ①こがたコッパン ②しやしやしきソースやしきそば	③ちゅうかサラダ ①ごはん ②ちゅうかどん	③おしんこピラフのぐ ①ごはん ②まごはやさしいもの
	9	③いわしのしょうがに ①ごはん ②とんじる	③ピリからぶたどん ①ごはん ②トマトマスープ	③アーモンドたづくり ①こがたコッパン ②しやしやしきソースやしきそば	③ちゅうかサラダ ①ごはん ②ちゅうかどん	③おしんこピラフのぐ ①ごはん ②まごはやさしいもの
エネルギー(kcal)	小 639 中 760	小 651 中 805	小 648 中 840	小 599 中 738	小 676 中 835	
たんぱく質(g)	28.8 32.3	29.0 35.4	29.7 37.7	24.0 28.6	25.5 30.7	
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく あぶらあげ むぎみそ ③いわし	②★ベーコン ②たまご ③ぶたにく あかみそ	②ぶたにく ②★さつまあげ	②ぶたにく ②★かまぼこ ★ちくわ	②とりにく あぶらあげ だいず ②★さつまあげ ③★ベーコン
	2群	牛乳	牛乳	牛乳 ③にぼし	牛乳 ③わかめ	牛乳 ②ひじき
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん はねぎ	②ほうれんそう トマト ③にんじん ピーマン	②にんじん ピーマン	②③にんじん	②にんじん いんげん ③しそ
	4群	②たまねぎ ごぼう こんにゃく ②③しょうが	②③たまねぎ ②きくらげ ③たけのこ しょうが にんにく りんご	②キャベツ たまねぎ ②もやし にんにく	②たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ ②にんにく ③きゅうり	②たまねぎ しいたけ こんにゃく ③だいこん
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さといも ③さとう てんぷん	①こめ ②じゃがいも ③ざらめ	①パン ②やしきそばめん ③さとう くらざとう	①こめ ②③さとう ②てんぷん ③はるさめ	①こめ ②じゃがいも ざらめ
	6群	②あぶら	②オリーブオイル ③ごま ごまあぶら	②あぶら ③アーモンド	②③ごまあぶら ③ごま	②③ごま ②あぶら ③ごまあぶら
調味料	②煮干しだし ③醤油 みりん 塩	②醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ ③酒 醤油 コチジャン 塩	②塩 こしょう 酒 ウスターソース とんかつソース お好みソース ケチャップ ③みりん 醤油	②醤油 酒 ★白濁 中華だし 塩 ③醤油 酢	②酒 醤油 みりん かつおだし ③醤油 酒	
家庭でとってほしい食品	海藻類 種実類	乳製品 豆類	果物類 緑黄色野菜	緑黄色野菜 乳製品	小魚類 果物類	
一口メモ	とんじる 豚汁 とんじる かごしま きょうどりょうり 豚汁は鹿児島県の郷土料理です。かごしまけん とくさんひん 鹿児島県の特産品の一つであるぶたにく しょうが りょうり 豚肉を使用した料理です。現在はかごしまけん せんごく 鹿児島県のみならず、全国で親しまれている味噌汁です。	トマト トマトはビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、びはたこうか せいけつしょうかんひんたぼう り、美肌効果や生活習慣病の予防にも役立つといわれています。	やしきそば 焼そば きょう や はつとうりょう 今日は焼そばが初登場です。具もたくさん入っており、食べ応えのある焼そばにしました。パンに挟んで「焼そばパン」にアレンジしてみてもおいしいですよ。	ちゅうかどん 中華丼 ちゅうかどん はつぼうさい 中華丼と八宝菜は似ています。が、中華丼は日本で生まれた料理であり八宝菜は中国の料理です。ごはんにかけて食べてください。	まごはやさしい煮物 まごはやさしい煮物 「まごは(わ)やさしい」とは和食に欠かせない代表的な食べ物のかしらもつな 頭文字を繋げたものです。「豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いも」の食材が含まれます。	



# 9月給食予定表

令和7年度  
志布志市立学校給食センター  
(Aブロック 後半)

●   の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 15	火 16	水 17	木 18	金 19			
こんだて									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 654 25.3	中 810 30.9	小 588 25.2	中 745 31.3	小 632 29.0	中 783 35.6	小 621 24.2	中 769 29.0
主に体を作る食品	1群	②だんご(タラ イトヨリ カツオ)		②ぶたにく		②とりにく あつあげ		②★ベーコン ②たまご	
	2群	②とうふ あつあげ ③あじ		牛乳 ②スキムミルク		③だいす ③しらす さけ		③ぶたにく だいす むぎみそ	
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん はねぎ ③ピーマン		②③にんじん ②ブロッコリー トマト		②③にんじん ②いんげん ③あかねぎ		②③にんじん ②ほうれんそう	
	4群	②とうがん ③あかパプリカ		②たまねぎ しめじ		②だいこん れんこん ごぼう		②③しょうが ②えのき	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ		①パン ②じゃがいも		①こめ ②じゃがいも ざらめ		①こめ ②てんぷん	
	6群	②③でんぷん ②③さとう		②こむぎこ ③さとう		③さとう		③さとう	
調味料		②かつおだし 酒 みりん 醤油 塩		②こしょう ピーパシチュー ケチャップ 塩		②醤油 みりん 酒 かつおだし		②鶏がらスープ 酒 醤油 中華だし	
家庭でとってほしい食品		肉類 きのこと類		豆類 魚介類		肉類 果物類		小魚類 乳製品	
一口メモ		ピーマンはビタミン・カリウム・食物繊維が豊富に含まれています。		今日のかみデミシチューはよく噛むように食材をいつもより大きめに切っております。		筑前煮はれんこんやごぼうなど幸せを願う食材が入った料理です。		「茶葉振興会」からいただいた志布志産のお茶を湯みに混ぜました。ごはんにかけて食べましょう。	
こんだて									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 638 24.7	中 735 28.6	小 662 21.4	中 795 24.9	小 624 25.0	中 772 30.4	小 650 28.4	中 804 34.5
主に体を作る食品	1群	②とりにく あつあげ だいす		②ぶたにく		②とりにく だいす あつあげ		②とうふ あびらあげ むぎみそ	
	2群	②★ちくわ		牛乳 ②こんぶ		牛乳 ②なまクリーム		牛乳	
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②いんげん		②にんじん トマト ②たまねぎ りんご		②③にんじん ②いんげん		②にんじん はねぎ	
	4群	②だいこん こんにゃく ③キャベツ コーン		②にんにく しょうが マッシュルーム えだまめ		②③しょうが ②たまねぎ しいたけ		②とうがん たまねぎ	
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②じゃがいも ざらめ		②れんこん ③もも りんごかじゅう		②こんにゃく ③きゅうり		①こめ	
	6群	③④さとう ④みずあめ		③④さとう ③あまなつみかん		①こめ ②じゃがいも		②じゃがいも ③でんぷん	
調味料		②かつおだし 酒 みりん 醤油		②赤ワイン テミグラスソース ハヤシルウ		②酒 みりん 醤油 かつおだし		②煮干しだし	
家庭でとってほしい食品		淡色野菜 種実類		豆類 緑黄色野菜		果物類 肉類		種実類 乳製品	
一口メモ		大豆は「畑の肉」とも言われているほど、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。		「おはぎ」とよばれるようになったそうです。春のお彼岸は「牡丹」になぞらえて「ぼたもち」と呼びます。		わかめは低カロリーで食物繊維やミネラルなどが豊富に含まれています。		とうがんは、鹿児島県では「つが」、奄美群島では「シブリ」と呼ばれています。	
こんだて									
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		小 605 24.4	中 744 29.5	小 646 25.3	中 801 30.6				
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく あつあげ だいす		②③むぎみそ ②あびらあげ どうにゅう					
	2群	②あかみそ ③★ハム		③タラ					
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん にはら ③ピーマン		②③にんじん ②はねぎ					
	4群	②たまねぎ たけのこ なす		②だいこん					
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ		①こめ ②③じゃがいも					
	6群	②でんぷん		③でんぷん さとう					
調味料		②酒 醤油 甜面醤 豆板醤 中華だし		②煮干しだし					
家庭でとってほしい食品		種実類 魚介類		緑黄色野菜類 肉類					
一口メモ		なすのむらさき色は、「ナスニン」という色素があるからです。ナスニンはなすの身を穿る働きがあります。		とうにゅう豆乳は、たんぱく質やカルシウムも含まれており、げんきからだ元氣な体をつくるのにぴったりな食品です。					

## 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

**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

**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

**姿勢をよくしましょう**

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

**！ 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
- ★ 口をと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