



# 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  
(B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	3	4	5		
	<p><b>2学期が始まります</b></p> <p>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して残暑を乗り切る体を作りましょう。</p> <p><b>9月1日は防災の日</b></p>		<p>③はっぼうはるまき</p> <p>①ごはん ②にくだんごのあますに</p>	<p>③くろふたのやきにくいため</p> <p>①ごはん ②みそけんちんじる</p>	<p>③もやしちゅうかいため</p> <p>①ごはん ②チキンカレー</p>	<p>③ゼリーいりポンチ</p> <p>①コッパン ②とうふのチリソース</p>	
	エネルギー(kcal)	小 693 中 834	小 620 中 768	小 649 中 806	小 615 中 784		
	たんぱく(質)(g)	20.1 23.5	25.9 31.7	26.9 33.1	24.9 31.0		
	主に体を作る食品	1群 ②★ミートボール(とりにく・ぶたにく) ③ぶたにく	②とうふ あぶらあげ むぎみそ ③ぶたにく あかみそ	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		
	主に体の調子を整える食品	2群 牛乳	牛乳	②スキムミルク チーズ ③わかめ	牛乳		
主にエネルギーとなる食品	3群 ②③にんじん ②ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②にんじん トマト	②にんじん いら			
調味料	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	②りんご プルーン ③もやし	②たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが			
家庭でとってほしい食品	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	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①パン ③みかん			
一口メモ	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	②あぶら ③ごまあぶら	②ごまあぶら			
乳製品	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	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			
魚介類	乳製品 魚介類	きのこ類 果物類	種実類 いも類	魚介類 きのこ類			
一口メモ	★ごみの分別について★	<p>はっぼうはるまき 八宝春巻き</p> <p>「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。</p>	<p>くろふた やきにくいため 黒豚の焼肉炒め</p> <p>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。</p>	<p>しんがき 新学期</p> <p>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。</p>	<p>チリソース</p> <p>チリソースの「チリ」はメキシコ産の唐辛子「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。</p>		
こんだて	8	9	10	11	12		
	<p>④ぶどうゼリー ③やさしいあますあえ</p> <p>①ごはん ②だいずのごもくに</p>	<p>③ちゅうかサラダ</p> <p>①ごはん ②ちゅうかどん</p>	<p>③おしんこピラフのく</p> <p>①ごはん ②まごはやさしいのもの</p>	<p>③ピリからぶたどん</p> <p>①ごはん ②トマたまスープ</p>	<p>③アーモンドたづくり</p> <p>①こがたコッパン ②しゃきしゃきソースやきそば</p>		
	エネルギー(kcal)	小 638 中 735	小 599 中 738	小 676 中 835	小 651 中 805	小 648 中 840	
	たんぱく(質)(g)	24.7 28.6	24.0 28.6	25.5 30.7	29.0 35.4	29.7 37.7	
	主に体を作る食品	1群 ②とりにく あつあげ だいず ②★ちくわ	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★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	
	主に体の調子を整える食品	2群 牛乳 ②こんぶ	牛乳 ③わかめ	牛乳 ②ひじき	牛乳	牛乳 ③にぼし	
主にエネルギーとなる食品	3群 ②③にんじん ②いんげん	②③にんじん	②にんじん いんげん ③しそ	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		
調味料	②だいこん こんにゃく ③キャベツ コーン ④ぶどうかじゅう	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	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		
家庭でとってほしい食品	①こめ ②じゃがいも ざらめ ③④さとう ④みずあめ	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	①こめ ②じゃがいも ③ざらめ	①パン ②やきそばめん ③さとう くらさとう		
一口メモ	②あぶら ③ごま	②③ごまあぶら ③ごま	②③ごま ②あぶら ③ごまあぶら	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		
魚介類	②かつおだし 酒 みりん 醤油 ③塩 酢 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	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 たらこソース お好みソース ケチャップ ③みりん 醤油		
魚介類	魚介類 淡色野菜	緑黄色野菜 乳製品	小魚類 果物類	乳製品 豆類	果物類 緑黄色野菜		
一口メモ	<p>だいず 大豆</p> <p>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。また大豆には五大栄養素が含まれていて栄養満点の食材なんです。</p>	<p>ちゅうかどん 中華丼</p> <p>中華丼と八宝菜は似ています。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。</p>	<p>まごはやさしい煮物</p> <p>「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「大豆」の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。</p>	<p>トマト</p> <p>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、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。</p>	<p>やきそば</p> <p>今日は焼きそばが初登場です。具材もたくさん入り、食べ応えのある焼きそばにしました。パンに挟んで「焼きそばパン」にアレンジしてみてもおいしいですよ。</p>		

