小学校
2025 年

9月 献立予定表

みやこ町学校給食センター
京都郡みやこ町彦徳 580 番地1
TEL 33-1035 FAX 33-1036

Facebook ページ

【献立のねらい】発汗により失われるビタミン類を補う献立・香辛料や香味野菜（にんにく・生姜など）を使用した食欲の増す献立

日（曜）	主食	おかず	使われている食品と主な働き：赤の食べ物（おもに体をつくるもとになるもの）	緑の食べ物（おもに体の調子を整えるもとになるもの）	黄色の食べ物（おもにエネルギーのもとになるもの）	その他 調味料
1（月）	ごはん	スパイシーチキン△ 切干大根のツナマヨサラダ もやしスープ△	鶏肉 牛乳 ツナ	人参 玉ねぎ もやし ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ	米 春雨 砂糖 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ 塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ｹﾁｬｯﾌﾟ
2（火）	ごはん	じゃが豚キムチ△ 子持ちししゃも 即席漬け△	豚肉 牛乳 厚揚げ 子持ちししゃも 昆布	人参 にら 生姜 こんにゃく 白菜キムチ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 ごま 砂糖	酒 みりん しょうゆ 塩
3（水）	ごはん	青さ入りホキフライ△ 小松菜と油揚げのお浸し△ かぼちゃのみそ汁	ホキフライ（ホキ） 豆腐 油揚げ 牛乳 みそ かつお節	かぼちゃ オクラ 人参 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 キャベツ	米 揚げ油 砂糖 ごま	いりこだし みりん しょうゆ
4（木）	麦ごはん	夏野菜カレー△ 海藻サラダ ヨーグルト▲	鶏肉 牛乳 海藻 ヨーグルト	トマト 生姜 にんにく なす かぼちゃ 玉ねぎ りんご コーン 人参 キャベツ きゅうり	米 麦 カﾚｰﾙｳ	ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
5（金）	ミルクねじりパン▲△	肉団子のケチャップ煮△ 洋風卵スープ△□ ぶどう（約③個）	卵 肉団子 牛乳 （鶏肉・豚肉）	小松菜 玉ねぎ えのきたけ 人参 トマト セロリ なす ぶどう	パン でん粉 ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ じゃが芋 砂糖	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ 塩 鶏がらｽｰﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ こしょう ﾜｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ
8（月）	ごはん	いわし生姜煮△ ひじきと大豆の炒め煮△ 雷汁	いわし生姜煮（いわし） 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 油揚げ 大豆 ひじき	人参 玉ねぎ 大根 オクラ しめじ 枝豆	米 ごま油 砂糖 菜種油 ごま	いりこだし 酒 しょうゆ 塩
9（火）	麦ごはん	ハンバーグカレーソース△ 梅ポテサラダ けんちん汁△	ハンバーグ （鶏肉・豚肉） 牛乳 油揚げ 豆腐	人参 ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく トマト にんにく 椎茸 生姜 ピーマン 玉ねぎ きゅうり 梅	米 麦 菜種油 砂糖 ｶﾚｰﾙｳ じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ みりん
10（水）	ごはん	シューマイ△ なすとひき肉の炒め物△ 中華かき玉汁△□	シュウマイ （豚肉・鶏肉） 牛乳 卵 鶏肉	ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 きくらげ 生姜 なす	米 でん粉 砂糖 菜種油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ 塩 中華スープ 酒 しょうゆ
11（木）	ごはん	鯖の南蛮漬け△ キャベツのごま和え△ 冬瓜と豆腐のみそ汁	鯖 豆腐 牛乳 油揚げ みそ	ピーマン 玉ねぎ 冬瓜 チンゲンサイ 生姜 キャベツ 人参 ねぎ	米 揚げ油 でん粉 砂糖 菜種油 ごま	いりこだし 酢 しょうゆ
12（金）	ミルクロールパン△▲（3~6年生）	【 長崎県の料理 】 長崎皿うどん△（揚げ麺△） アスパラガスサラダ△	豚肉 いか 牛乳 天ぷら	人参 生姜 玉ねぎ ピーマン きくらげ キャベツ アスパラガス もやし コーン	パン 揚麺 砂糖 でん粉 ごま ごま油 じゃが芋 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 酢
16（火）	麦ごはん	ささみチーズフライ△▲ ピーマンのツナ和え△ 実だくさんみそ汁	ささみチーズフライ（鶏肉・チーズ） 油揚げ みそ ツナ かつお節 牛乳	人参 ねぎ ごぼう 生姜 ピーマン しめじ キャベツ コーン	米 麦 揚げ油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	いりこだし しょうゆ 塩
17（水）	ごはん	磯辺煮△ さんまの甘露煮△ キャベツのゆかり和え△	さんま甘露煮（さんま） 鶏肉 天ぷら 牛乳 大豆 茎若布	人参 ごぼう こんにゃく しそ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 菜種油 砂糖	酒 しょうゆ
18（木）	麦ごはん	ハッシュドポーク△ 大豆とごぼうのソテー△ 梨	豚肉 ツナ 牛乳 大豆	トマト 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ごぼう 梨	米 麦 ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ じゃが芋 ハヤシルウ 砂糖 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ 酒 酢
19（金）	ワンローフパン△▲ いちじくジャム	【 食育の日 ： きゅうり 】 トマトオムレツ□ きゅうりとコーンのサラダ△ ラビオリ入りキャベツのスープ△	トマトオムレツ （卵） 牛乳	人参 キャベツ コーン 小松菜 きゅうり	パン ジャム（砂糖） ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ラビオリ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ カレー粉 塩 しょうゆ こしょう
22（月）	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐△ 揚げ餃子△ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲの中華和え△ ぶどうゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 赤みそ 白すず干し 餃子（豚肉）	ねぎ 人参 生姜 にんにく チンゲンサイ 玉ねぎ なす キャベツ	米 麦 菜種油 でん粉 砂糖 揚げ油 ゼリー（砂糖） ごま油 ごま	ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 豆ぱんじゃん 酢
24（水）	ごはん	鯖塩焼き 小松菜のごま和え△ つくね汁△	鯖 つくね（鶏肉） 牛乳 豆腐	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 みりん しょうゆ
25（木）	麦ごはん	野菜入り玉子焼き△□ 金平ごぼう△ キムチ入り豚汁	玉子焼き（卵） 牛肉 天ぷら 牛乳 豚肉 みそ	人参 生姜 玉ねぎ 大根 ねぎ 椎茸 白菜キムチ こんにゃく ごぼう	米 麦 じゃが芋 ごま油 砂糖	昆布だし 酒 しょうゆ
26（金）	ミルク横割り丸パン△▲	鶏肉のいちじくﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ△ コールスロー ミネストローネ△	鶏肉 牛乳 ウインナー	人参 トマト 玉ねぎ セロリ 生姜 パセリ にんにく いちじく レモン コーン キャベツ	パン マカロニ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 こしょう ｺﾝｿﾒ みりん しょうゆ 酒 ｳｽﾀｰｿｰｽ
29（月）	麦ごはん	【 タイの料理 】 ガパオライス△ ささみときゅうりのサラダ△ えび団子入り春雨スープ△◆	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 えび団子（えび）	人参 もやし にんにく みつば 生姜 玉ねぎ ピーマン キャベツ バジル きゅうり レモン	米 麦 春雨 砂糖 菜種油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ 酒 塩 鶏がらｽｰﾌﾟ しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ こしょう ｳｽﾀｰｿｰｽ 酢
30（火）	ごはん	いわしおかか煮△ キャベツと油揚げのお浸し△ なすのみそ汁	いわしおかか煮（いわし） 油揚げ かつお節 牛乳 厚揚げ みそ 若布	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 人参 なす 生姜 キャベツ	米 砂糖 ごま	いりこだし みりん しょうゆ

9月分平均栄養価	エネルギー	603kcal	たんぱく質	15.0%	脂肪	29.0%
栄養基準値		650kcal		13～20%	エネルギー比	20～30%

一口メモ

【今月のみやこ町産予定】

きゅうり ねぎ ピーマン
アスパラガス 小松菜
チンゲンサイ なす
オクラ
ぶどう
米 しょうゆ

生活リズムのととのえ方

規則正しく食事をとる

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

早起きをし、朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

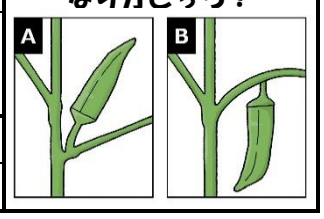
日中は活動的にすごす

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

京築の特産品いちじく

みやこ町をはじめとする京築地区はいちじくの栽培が盛んです。上品な甘みとほどよい酸味で人気の「蓬莱柿」という種類のいちじくが多く出回ります。

クイズ **オクラ なり方どっち？**



◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。
◎★印は新しい献立です。
◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

＊アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1／100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量［数 ppm 未満(1／100 万)］の濃度の場合は、表示していない場合があります。
＊アレルギー表示は上記の**8品目のみ**になります。ご了承ください。

毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

きゅうり

きゅうりは水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

イラスト転載元 ： たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④（少年写真新聞社） ※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。