令和7年度

# 9月 給食カレンダー

## 今月の給食目標

きれいな教室でおいしく食べよう

| 日 | 曜 | 牛乳 | 主食 | 献立 | あか 血や肉になる | きいろ 力や熱になる | みどり 体の調子を整える | そのた 調味料など | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | | | チキンカレー<br>オニオンドレサラダ<br>◎なし | とりにく<br>ぎゅうにゅう | ごはん こむぎこ<br>べいりゅうばく はちみつ<br>じゃがいも ***ごま*** さとう<br>あぶら | りんご にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが きゅうり<br>キャベツ こまつな<br>***なし*** | カレーこ しょうゆ とりがら<br>とんこつ しお ロリエ<br>トマトピューレ す<br>ガーリックパウダー<br>ウスターソース ガラムマサラ<br>オールスパイス | 625<br>17.9 |
| 2 | 火 | | | ゆかりごはん<br>こあじのからあげ<br>やさいのにんにくじょうゆあえ<br>にくじゃが | こあじ ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>いとかんてん | ごはん はいがまい ***ごま***<br>こむぎこ でんぷん<br>さとう じゃがいも<br>あぶら ごまあぶら | ゆかり しょうが えのきだけ<br>にんじん もやし こまつな<br>にんにく ***さやいんげん***<br>しらたき たまねぎ | しょうゆ さけ | 618<br>25.1 |
| 3 | 水 | | | クリームチーズトースト<br>ゆでやさいかわりソース<br>ポトフ<br>◎れいとうみかん | クリームチーズ<br>ウインナー<br>ぎゅうにゅう | ***パンプキン***しょくパン<br>マーマレード<br>じゃがいも さとう<br>あぶら バター | レモン セロリ キャベツ<br>にんじん たまねぎ きゅうり<br>もやし<br>れいとうみかん | とりがら こしょう しお<br>とんこつ ロリエ しょうゆ<br>す ようがらし<br>しちみとうがらし | 586<br>18.8 |
| 4 | 木 | | | ジャージャーめん<br>あおのりポテト<br>ごまキムチじる | みそ だいずミート<br>だいず ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう あおのり | ちゅうかめん さとう<br>でんぷん じゃがいも<br>***ごま***<br>あぶら | きゅうり ねぎ にんじん<br>もやし たまねぎ たけのこ<br>***ほししいたけ*** にんにく<br>しょうが キムチ<br>はくさい ごぼう | トウバンジャン さけ<br>しょうゆ とんこつ<br>とりがら しお | 600<br>26.0 |
| 5 | 金 | | | ふわふわそぼろどん<br>ちぐさあえ<br>いしかりじる | とりにく みそ とうふ<br>だいず たまご ***さけ***<br>ぎゅうにゅう | ごはん はいがまい さとう<br>あぶら | にんじん たまねぎ<br>***ほししいたけ*** しょうが<br>もやし こまつな<br>はくさい ねぎ だいこん<br>こんにゃく ごぼう | こしょう さけ しょうゆ<br>みりん しお す | 628<br>28.6 |
| 8 | 月 | | | ツナピラフ<br>ポテトとブロッコリーのサラダ<br>しろいんげんまめのポタージュ | ツナ とうにゅう<br>しろいんげんまめペースト<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | ごはん はいがまい<br>じゃがいも さとう<br>***さつまいも***<br>あぶら バター<br>オリーブオイル マヨネーズ | マッシュルーム にんじん<br>たまねぎ ブロッコリー<br>にんにく パセリ | トマトケチャップ しお<br>カレーこ しょうゆ す<br>とりがら こしょう ロリエ<br>とんこつ | 597<br>19.9 |
| 9 | 火 | | | きっかごはん<br>ホッケのみりんやき<br>はくさいのおひたし<br>いなかじる<br>◎みたらしだんご | だいずミート あぶらあげ<br>ぶたにく ホッケ みそ<br>けずりぶし<br>ぎゅうにゅう | ごはん ***ごま***<br>じゃがいも でんぷん<br>さとう しらたま<br>あぶら | きく にんじん はくさい<br>こんにゃく ごぼう<br>ねぎ だいこん | す しょうゆ みりん<br>さけ しお | 627<br>28.5 |
| 10 | 水 | | | ナン<br>タンドリーチキン<br>キーマカレー<br>◎りんご | とりにく だいず<br>だいずミート ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト | ナン こむぎこ はちみつ<br>じゃがいも<br>あぶら | にんにく りんご セロリ<br>たまねぎ にんじん しょうが | ウスターソース カレーこ<br>トマトケチャップ しお<br>とりがら こしょう<br>しょうゆ あかワイン<br>とんこつ ロリエ<br>オールスパイス ガラムマサラ | 589<br>30.6 |
| 11 | 木 | | | とりとトウモロコシのうましおこうじごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>にびたし<br>みそしる | とりにく やきちくわ<br>あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう<br>あおのり | ごはん はいがまい<br>こむぎこ さとう ***ごま***<br>***さといも***<br>あぶら | たまねぎ にんじん キャベツ<br>こまつな だいこん<br>とうもろこし | しおこうじ しょうゆ | 624<br>24.1 |
| 12 | 金 | | | きつねうどん<br>きゅうりとちくわのすのもの<br>◎だいがくいも | とりにく あぶらあげ<br>とよはしちくわ<br>ぎゅうにゅう ***わかめ***<br>ちりめんじゃこ | うどん さとう ***ごま***<br>***さつまいも*** みずあめ<br>あぶら | にんじん ねぎ こまつな<br>だいこん はくさい<br>***ほししいたけ*** きゅうり<br>もやし | しお しょうゆ みりん<br>す しお | 610<br>24.0 |
| 16 | 火 | | | カレーピラフスパイシーキチンソースがけ<br>やさいスープ<br>◎なしのマフィン | とりにく たまご<br>ぎゅうにゅう | ごはん さとう こむぎこ<br>あぶら バター | ホールトマト マッシュルーム<br>にんじん たまねぎ にんにく<br>しょうが キャベツ セロリ<br>***なし*** | トマトケチャップ しお<br>あかワイン しろワイン<br>オールスパイス カレーこ<br>ガラムマサラ ロリエ<br>シナモン トマトピューレ<br>こしょう とんこつ とりがら<br>ベーキングパウダー | 663<br>22.3 |
| 17 | 水 | | | パエリア<br>スパニッシュオムレツ<br>ベジタブルコーンスープ | えび とりにく いか<br>たまご ベーコン<br>ぎゅうにゅう | ごはん べいりゅうばく<br>じゃがいも マカロニ<br>でんぷん<br>あぶら バター<br>オリーブオイル | マッシュルーム とうもろこし<br>たまねぎ にんにく こまつな<br>クリームコーン キャベツ<br>にんじん パプリカ | とんこつ こしょう しお<br>ロリエ しろワイン<br>ターメリック あかワイン<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース とりがら<br>パプリカパウダー | 586<br>25.7 |
| 18 | 木 | | | さんまのかばやきごはん<br>いとかんてんのごまずあえ<br>みそしる | ***さんま*** あぶらあげ<br>いとかんてん みそ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう | ごはん はいがまい ***ごま***<br>でんぷん さとう<br>あぶら | きゅうり にんじん もやし<br>えのきだけ たまねぎ<br>キャベツ こまつな | しょうゆ さけ す みりん<br>しお | 630<br>21.9 |
| 19 | 金 | | | ココアパン<br>パンプキングラタン<br>ミネストローネ | とうにゅう とりにく<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう チーズ | ココアパン マカロニ<br>こむぎこ じゃがいも<br>さとう<br>あぶら バター | ***かぼちゃ*** パセリ たまねぎ<br>マッシュルーム セロリ<br>キャベツ にんじん | とんこつ こしょう とりがら<br>しお ロリエ オールスパイス<br>トマトピューレ ナツメグ | 642<br>24.9 |
| 22 | 月 | | | わかめごはん<br>さわらのちゅうかふうピリからやき<br>チャーホーサイ<br>かんこくふうスープ | ***さわら*** ぶたにく<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう ***わかめ***<br>きざみのり | ごはん はいがまい<br>***ごま*** はるさめ トック<br>あぶら ごまあぶら | もやし キャベツ にら<br>にんじん にんにく しょうが<br>こまつな たまねぎ<br>えのきだけ | しょうゆ みりん さけ<br>しお こしょう<br>トウバンジャン | 609<br>27.0 |
| 24 | 水 | | | ねぎしおぶたどん<br>しらたまじる<br>◎りんごゼリー | ぶたにく とうふ<br>かまぼこ<br>ぎゅうにゅう かんてん | ごはん はいがまい<br>***ごま*** でんぷん したらま<br>さとう<br>ごまあぶら | レモン たまねぎ ねぎ<br>にんじん にら もやし<br>にんにく だいこん こまつな<br>りんごジュース | さけ こしょう しお<br>しょうゆ | 585<br>20.5 |
| 25 | 木 | | | チキンライス<br>フライドフィッシュ<br>やさいのとうにゅうスープ | とりにく ホキ<br>とうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>なまクリーム | ごはん はいがまい<br>こむぎこ でんぷん<br>じゃがいも<br>あぶら | たまねぎ とうもろこし<br>にんにく にんじん<br>こまつな はくさい | カレーこ トマトケチャップ<br>しお しょうゆ さけ<br>オールスパイス ロリエ<br>パプリカパウダー とりがら<br>とんこつ こしょう | 607<br>25.4 |
| 26 | 金 | | | さつまいもごはん<br>たまごやき<br>だいずとじゃこのあげに<br>やさいじる | たまご ぶたにく<br>だいず あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう にぼし<br>ひじき | ごはん はいがまい<br>***さつまいも*** もちごめ<br>じゃがいも さとう<br>あぶら | にんじん たまねぎ<br>***ほししいたけ*** キャベツ<br>だいこん こまつな | しお さけ しょうゆ<br>みりん | 671<br>29.1 |
| 29 | 月 | | | ごはん<br>さばのみそに<br>いそかあえ<br>けんちんじる | さば みそ とうふ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう のり | ごはん はいがまい<br>さとう じゃがいも<br>あぶら | しょうが ほうれんそう<br>もやし にんじん ねぎ<br>だいこん ごぼう たまねぎ | みりん さけ しお<br>しょうゆ | 612<br>26.1 |
| 30 | 火 | | | スパゲッティミートソース<br>ABCスープ<br>◎ぶどう | みそ<br>ぶたにく だいずミート<br>だいず ベーコン<br>ぎゅうにゅう チーズ | スパゲッティ さとう<br>マカロニ じゃがいも<br>あぶら | にんじん たまねぎ パセリ<br>マッシュルーム セロリ<br>にんにく しょうが キャベツ<br>とうもろこし えのきだけ<br>***ぶどう*** | あかワイン こしょう しお<br>ちゅうのうソース クローブ<br>ロリエ ナツメグ とりがら<br>トマトピューレ とんこつ | 613<br>28.6 |

はじめてのメニュー（3日 クリームチーズトースト、5日 ふわふわそぼろどん・ちぐさあえ、11日 とりとトウモロコシのうましおこうじごはん、16日 カレーピラフスパイシーキチンソースがけ・なしのマフィン、22日 さわらのちゅうかふうピリからやき、24日 ねぎしおぶたどん）

重陽の節句（9日）

### 給食コメント

9/1(月)
【チキンカレー】
夏休み明け最初の給食は、みなさんが大好きなチキンカレーをだします。暑い日にもペロっと食べることができるチキンカレーは、食欲がなくなるこの時期にもぴったりです。また、旬の果物の梨をだします。梨は水分がたっぷりで食感もたのしい、秋の果物です。夏休み明けの初日からしっかり食べて良いスタートをきりましょう。

9/9(火)
【重陽の節句】
この日は重陽の節句です。重陽の節句は9月9日の奇数が重なる縁起の良い日とされ、無病息災や長寿を願う日です。また、9月は菊が見ごろを迎える時期です。そのため、重陽の節句は別名「菊の節句」と呼ばれます。給食でも菊を使った炊き込みご飯の「菊花ご飯」を作ります。人気のあるみたらし団子も出すので楽しみにしていてください。

9/16(火)
【梨のマフィン】
この日は、初めて梨を使ったマフィンを作ります。マフィンを出すこと自体が初めてで、給食室でもワクワクしています。マフィンはイギリスが発祥の焼き菓子で、外側がカリっと、中がしっとりとしていることが特徴です。日本にも似たようなお菓子で蒸しパンがありますが、蒸しパンはもちもち、ふわふわな食感で若干の違いがあります。
旬の梨を使って美味しく作りますので楽しみにしていてください。

9/17(水)
【スペイン料理】
この日はスペイン料理を出します。いか、えび、鶏肉などを一緒に炊き込むので、魚介と肉のうまみが味わえる本格的な仕上がりになります。バレンシア地方の伝統的なパエリアは、魚介ではなく、山の幸(鶏肉、ウサギ、豆、野菜など)を具材として入れるそうです。
スパニッシュオムレツもスペイン料理の一つです。オムレツの中には、野菜をたくさん入れるので食べごたえがある主菜になります。

・エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0．9を、5・6年生は1．1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。

・献立は、行事や食材、今後の状況次第で変更する場合があります。ご了承ください。

・◎ はデザートです。 ・旬の食材は、***太字・斜体・下線***で表しています。