令和7年9月分　小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。　　給食回数１９回　祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー（kcal）
			１ぐん	２ぐん	３ぐん	４ぐん	５ぐん	６ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
2	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　おおむぎ		573
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
		だいこんサラダ				だいこん　きゅうり キャベツ		あおじそドレッシング	
		ふくじんづけ				ふくじんづけ			
3	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		592
		ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん	しょうが　はくさいキムチ もやし　いんげん	さとう	ごまあぶら	
		はるさめスープ	とりにく			ねぎ　コーン　はくさい たまねぎ	はるさめ　でんぷん		
		れいとうみかん				みかん			
4	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		629
		ささみおおばいにくフライ	とりにく				パンこ　こむぎこ	あぶら	
		おひたし			ほうれんそう	はくさい　もやし	さとう		
		スタミナじる	ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ		にんじん	だいこん　たまねぎ　ねぎ にんにく			
5	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		594
		さばのしおやき	さば						
		にんじんシリシリ	ツナ　たまご		にんじん		さとう	あぶら	
		もずくじる	とうふ	もずく		たまねぎ　えのきたけ ねぎ			
8	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		540
		たれつきつくね（２こ）	とりにく			たまねぎ	でんぷん		
		いんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま	
		とうがんじる	とりにく　あぶらあげ		にんじん	とうがん　えのきたけ ねぎ	でんぷん		
9	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		705
		なすみそメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ　なす	パンこ　こむぎこ	あぶら	
		そくせきづけ				キャベツ　だいこんづけ もやし			
		きくのすましじる	とうふ　かまぼこ			えのきたけ　たまねぎ ねぎ			
		さつまいもとくりのタルト					さつまいもとくりのタルト		
10	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		643
		かつおフライ	かつお				パンこ　こむぎこ	あぶら	
		つけあげとだいずのごもくに	だいず　さつまあげ		にんじん	こんにゃく	さとう		
		さつまじる　鹿児島県の料理	とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ	さつまいも		
11	木	サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		601
		ホットドッグ（ウインナー・ケチャップ）	ウインナー						
		ボイルキャベツ（ボイルキャベツ）				キャベツ			
		りょくおうしょくやさいのカレースープ	とりにく		ほうれんそう　にんじん かぼちゃ　パセリ	たまねぎ　コーン			
12	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		590
		きぬあつあげのにくみそかけ	あつあげ　とりにく みそ			しょうが	さとう　でんぷん		
		かぼすあえ			こまつな	キャベツ　かぼす	さとう		
		ふたまじる	とうふ　かまぼこ		にんじん　みつば	たまねぎ　えのきたけ	ふ		
16	火	しらたまうどん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		633
		ごもくうどん	ぶたにく　かまぼこ あぶらあげ		にんじん　こまつな ほうれんそう	ねぎ　たまねぎ ほししいたけ			
		さといもコロッケ	とりにく				さといも　パンこ こむぎこ	あぶら	
		なめたけあえ				キャベツ　きゅうり もやし　なめたけ			
17	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		615
		あつやきたまご	たまご						
		にくじゃが	ぶたにく　ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ　しょうが こんにゃく	じゃがいも　さとう		
		みつばののりずあえ	ツナ	のり	みつば	もやし	さとう		
18	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		576
		とりそぼろどん	とりにく　ぶたレバー			しょうが　たまねぎ えだまめ	さとう		
		しろみそしる	とうふ　あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん　えのきたけ ねぎ			
		オレンジ				オレンジ			

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりとりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

令和7年9月分　小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。　**給食回数 １９回**　祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー（kcal）
			１ぐん	２ぐん	３ぐん	４ぐん	５ぐん	６ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
19	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		581
		あいちのしそいりとりはるまき	とりにく			たまねぎ　キャベツ	こむぎこ	あぶら	
		わかめのちゅうかあえ	かにふうみかまぼこ	わかめ		もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら	
		たまごスープ	たまご　とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ			
22	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		626
		さんまのしょうがに	さんま				さとう		
		ひじきのごまささみあえ	とりにく	ひじき		キャベツ　コーン	さとう	ごま	
		けんちんじる	とうふ　あぶらあげ		にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ ほししいたけ　こんにゃく			
24	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		672
		しゅうまい（２こ）	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ　パンこ		
		マーボーどうふ	ぶたにく　ぶたレバー とうふ　みそ		にんじん	たまねぎ　ねぎ　たけのこ にんにく　しょうが	さとう　でんぷん	ごまあぶら	
		バンサンスー				きゅうり　キャベツ　もやし	はるさめ　さとう	ごまあぶら	
25	木	ロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		783
		トマトソースハンバーグ	とりにく　だいず		トマト	たまねぎ	さとう		
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　キャベツ えだまめ		ごまドレッシング	
		コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　コーン　パセリ		ルウ	
26	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		601
		キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく　ぶたにく			キャベツ　たまねぎ	パンこ　こむぎこ	あぶら	
		きりぼしだいこんのわふうあえ		わかめ	にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり	さとう		
		ごもくじる	とりにく　あぶらあげ とうふ		にんじん	たまねぎ　ねぎ ほししいたけ			
29	月	げんまいごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ　げんまい		639
		ハヤシライス	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　さとう	ルウ	
		コールスローサラダ				キャベツ　きゅうり コーン		コールスロードレッシング	
		キャンディーチーズ（２こ）		チーズ					
30	火	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		566
		やさいたっぷりしおラーメン	ぶたにく　なると		にんじん チンゲンサイ	キャベツ　ねぎ たまねぎ　にんにく			
		あげぎょうざ（２こ）	ぶたにく			キャベツ	こむぎこ	あぶら　ラード	
		もやしのナムル				もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら	

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりとりましょう★　※都合により、献立内容が変更になることがあります。

暑さに負けない体作りは主食がカギ

暑い季節は、食欲が落ちたり、冷たいものやあっさりしたものばかり食べてしまったりしがちです。しかし、体力を維持し、夏バテを防ぐためには、主食・主菜・副菜をバランスよくそろえた食事がとても大切です。

特に、ごはんやパン、めんなどの「主食」は、エネルギー源となる炭水化物（糖質）が豊富で、運動や勉強をするための力のもとになります。主食を抜いたり少なくしたりする事は、集中力が続かなくなったり、疲れやすくなったりする原因になります。

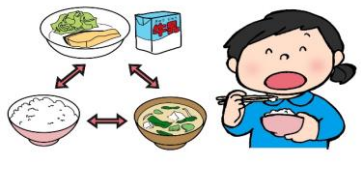
さらに、肉・魚・卵・豆などの「主菜」でたんぱく質を、野菜や海そうなどの「副菜」でビタミン・ミネラルをとることで、体の調子をととのえ、暑さに強い体をつくることができます。

食事は、毎日の体づくりの土台です。暑い日こそ、しっかり食べる習慣を身につけていきましょう。

三角食べ（交互食べ）

バランスのとれた食事のための方法として、「三角食べ（交互食べ）」があります。これは、ごはん・おかず・汁ものを順番に少しずつ食べ進めていく食べ方です。三角食べをすると、

- 自然と食事全体のバランスがとれる
- 味の変化を楽しめて、最後までおいしく食べられる
- よくかむことで、消化にもよく、満腹感も得られる



などの良いことがあります。

食べ方の工夫も、健康への第一歩です。ぜひ試してください。

9月の行事食の紹介

９日（火）重陽の節句（菊の節句）献立

9月9日は重陽の節句です。桃の節句や七夕の節句と同じ五節句のひとつで、悪い気を払って、長生きをお祈りします。菊の花を飾ったり、秋の収穫をお祝いして秋なすや栗を食べたりします。

２２日（月）　お彼岸献立

お彼岸はご先祖様を供養する日で、春と秋の２回あります。ご先祖様にお供えしたものや、旬の食べ物、精進料理という大豆や野菜・果物・海そう・山菜などを使った料理を食べます。

給食では、秋が旬のさんまと精進料理のけんちん汁が登場します。

鹿児島県

１０日（水）つけあげと大豆の五目煮

「つけあげ」はさつまあげとも呼ばれています。江戸時代に薩摩藩28代当主・島津斉彬が、高温多湿の鹿児島県の気候に合わせて保存性が高まるよう揚げ物にしたのがはじまりです。

１０日（水）さつま汁

さつま汁は鹿児島県の家庭で食べられている汁物料理です。豚汁とよく似ていますがぶた肉のかわりにとり肉を使います。さつまいもや里いもを入れることもあります。