

9月 こんだて表

令和7年度9月号

長門市学校給食センター

夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです！生活リズムは整っていますか？今年も暑い夏が続き、体に疲れがたまっているかもしれません。そんな時こそしっかり寝る、しっかり朝ごはんを食べるといった基本の生活リズムを整えることが大切です。まだまだ暑い日も続きます。こまめな水分補給を心がけましょう！



※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ しょうし とどの 主に体の調子を整える もとなる	おも エネルギー 主にエネルギーの もとなる	
1	月	むぎ 麦ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米・麦	★2学期スタート★ 今日の献立は「野菜たっぷりカレー」と「フルーツポンチ」です。おいしい給食をしっかりと食べて、元気に2学期をスタートさせましょう。 【648kcal、20.4g、1.7g】
		やさい 野菜たっぷりカレー	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・とうもろこし・しょうが・にんにく	じゃがいも 油	
		フルーツポンチ		みかん (缶) ・もも (缶) ・パイン (缶)	ゼリー (いちご・サイダー) ナタデココ・サイダー	
2	火	ぎゅうにゅう コッペパン/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		コッペパン	★なす★ なすは6月～9月ごろに多く収穫されます。夏は、日光を浴びることで実がつまっただけ食べたえのあるなすに、秋は昼と夜の温度差が大きいため、柔らかくみずみずしいなすになります。 【665kcal、24.9g、2.7g】
		なすのミートスパゲッティ	ぎゅうにゅう 牛肉・豚肉	たま 玉ねぎ・なす・人参・グリーンピース・にんにく	スパゲッティ・油	
		かいそう 海藻サラダ	かいそう 海藻・鶏ささみ (水煮)	キャベツ・きゅうり・人参	あぶら 油・砂糖	
		マーガリン			マーガリン	
3	水	ぎゅうにゅう ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	★白オクラ★ 白オクラは、三隅地区で約70年前から栽培が始まった長門市の伝統野菜です。アクが少ないため、生のままでも食べられますが、今日はみそ汁の中に入れていきます。 【568kcal、27.2g、1.9g】
		しろ 白オクラのみそ汁	とうふ 豆腐・みそ	たま 玉ねぎ・白オクラ・人参・ねぎ		
		めじの照り焼き	めじ	しょうが		
		ひじきの和え物	ひじき	キャベツ・人参・ほうれんそう	さとう 砂糖	
4	木	ぎゅうにゅう ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	★くじらの日★ 9月4日は「くじらの日」です。鯨には疲労回復に高い効果のある「バレニン」や、鉄が多く含まれています。 【605kcal、27.4g、1.8g】
		たまご かけ玉汁	たまご 卵・豆腐	たま 玉ねぎ・人参・ねぎ	かたくりこ 片栗粉	
		くじらカツ	くじらカツ		あぶら 油	
		ごま酢和え		キャベツ・人参・きゅうり	さとう 砂糖・ごま	
5	金	ぎゅうにゅう ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	～梨～ 梨は、秋が旬の果物です。今日の梨は二十世紀梨という品種で、皮が青くてみずみずしく、しゃきしゃきとした食感が特徴です。季節の果物を味わいましょう。 【611kcal、21.7g、1.7g】
		にくだんご 肉団子の中華煮	にくだんご 肉団子・生揚げ	たま 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・干ししいたけ・しょうが	さとう 砂糖・油・ごま油・片栗粉	
		ちゅうか 中華和え	ロースハム	キャベツ・もやし・人参	さとう 砂糖・ごま・ごま油	
		なし 梨		なし 梨		
8	月	ぎゅうにゅう ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	★そうめんうり★ そうめんうりは、ゆでて冷たい水に入れると、果肉の部分がバラバラとそうめんのようにほぐれます。他の地域では「そうめんかぼちゃ」「錦糸うり」などとも呼ばれています。 【570kcal、24.4g、1.7g】
		とうふ 豆腐汁	とうふ 豆腐・わかめ	たま 玉ねぎ・人参・えのきたけ		
		とり 鶏肉のごま酢がけ	とり 鶏肉		さとう 砂糖・片栗粉・ごま	
		そうめんうりの和え物	まぐろ (水煮)	そうめんうり・きゅうり・キャベツ	さとう 砂糖	
9	火	こくどう 黒糖パン/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こくどう 黒糖パン	～沖縄そば～ 今日の献立は沖縄料理です。「沖縄そば」はそば粉を使うわけではなく、小麦粉に水を加えて作られているので、食感はどうに似ています。 【576kcal、24.3g、2.5g】
		おきなわ 沖縄そば	ぶたにく 豚肉・かまぼこ	たま 玉ねぎ・人参・ねぎ	おきなわ 沖縄そば・砂糖	
		ゴーヤサラダ	チキンハム	にがうり・キャベツ・人参	さとう 砂糖	
		れいとう 冷凍パイン		パイン (シロップ漬け)		
10	水	ぎゅうにゅう ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	～カラフル和え～ ピーマンを茹でることや、塩昆布としらす干しを入れることで苦みが和らぎ、ピーマンが苦手な人でも食べやすくなるように作っています。 【595kcal、21.5g、2.1g】
		なつやさい 夏野菜の豆乳汁	あぶら 油揚げ・豆乳・みそ	なす・かぼちゃ・玉ねぎ・白オクラ		
		ホキの天ぷら	ホキの天ぷら		あぶら 油	
		カラフル和え	しらす干し・塩昆布	キャベツ・ピーマン		
11	木	ぎゅうにゅう ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	★わかめ★ わかめの歴史は古く、昔から日本で広く食べられてきました。みなさんがよく見るわかめは緑色ですが、海の中では茶色っぽい色をしています。ゆでると、きれいな緑色になります。 【618kcal、24.8g、1.5g】
		とり 鶏肉と大豆の煮物	とり 鶏肉・大豆・生揚げ	人参・れんこん・さやいんげん	こんにやく・砂糖・油	
		わかめの酢の物	わかめ	人参・もやし・きゅうり	さとう 砂糖	
		ミニぶどうゼリー			ゼリー	

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）】
			主 ^{おも} に体をつくる ^{からだ} もとになる	主 ^{おも} に体の調子を整える ^{からだ} もとになる	主 ^{おも} にエネルギーの ^{りょう} もとになる	
12	金	ごはん/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		こめ	＊冬瓜（とうがん）＊ 漢字で「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。夏に収穫して冬まで保存できることが名前の由来と言われています。 【642kcal、22.3g、1.7g】
		冬瓜のスープ ^{とうがん}	豚肉・豆腐 ^{ぶたにく}	冬瓜・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ ^{とうがん たまねぎ にんじん}		
		春巻き ^{はるまき}	春巻き		あぶら油	
		もやしのナムル ^{みずな}	鶏ささみ（水煮）	もやし・ほうれんそう・人参 ^{にんじん}	ごま油・砂糖・ごま	
16	火	コッペパン/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		コッペパン	～コンソメスープ～ コンソメスープは、フランス料理のスープの一種です。透明ですんだ琥珀色をしているのが特徴です。「コンソメ」は、フランス語で「完成された」という意味があります。 【597kcal、23.7g、2.5g】
		コンソメスープ	ウインナー	たま玉ねぎ・人参・しめじ・パセリ ^{にんじん}	じゃがいも・油 ^{あぶら}	
		ハンバーグ	ハンバーグ			
		野菜のドレッシング和え ^{やさい}		キャベツ・ブロッコリー・きゅうり とうもろこし・レモン	あぶら油・砂糖 ^{さとう}	
		チョコジャム			チョコジャム	
17	水	ごはん/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		こめ	～油淋鶏（ユーリンチー）～ 油淋鶏は、中国料理のひとつで、揚げた鶏肉にねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、酢などで作ったソースをかけたものです。 【629cal、22.8g、2.3g】
		わかめスープ	わかめ・焼き豚 ^{やぶた}	たま玉ねぎ・人参・えのきたけ ^{にんじん}		
		ユーリンチー	鶏肉 ^{とりにく}	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう砂糖・片栗粉・ごま油・油 ^{かたくりこ あぶらあぶら}	
		中華サラダ ^{ちゅうか}	かまぼこ	もやし・きゅうり・人参 ^{にんじん}	さとう砂糖・ごま油 ^{あぶら}	
18	木	枝豆ゆかりごはん/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	えだまめ 赤しそ ^{あか}	こめ	＊ゆかり（赤しそふりかけ）＊ 赤しその葉を梅干しと一緒に漬けた後乾燥させ、細かくしたものです。鮮やかな色とさわやかな香りが食欲をそそります。 【567kcal、23.9g、1.9g】
		豚じゃが ^{ぶた}	豚肉 ^{ぶたにく}	たま玉ねぎ・人参・さやいんげん ^{にんじん}	じゃがいも・糸こんにゃく・油・砂糖 ^{いと あぶら さとう}	
		ささみの和え物 ^{あさみ}	鶏ささみ（水煮） ^{みず}	ほうれんそう・キャベツ・人参 ^{にんじん}	さとう砂糖・ごま	
19	金	ごはん/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		こめ	★ながと食の日★ 今日は、仙崎産のあじや旬の長門ゆずきちなど、長門市でとれた食材をたくさん使った献立です。味わっていただきます！ う。 【614kcal、25.6g、2.1g】
		かぼちゃの味噌汁 ^{みそじる}	あぶらあ油揚げ・豆腐・みそ ^{とうふ}	たま玉ねぎ・かぼちゃ・しいたけ・ねぎ		
		仙崎あじフライ ^{せんざき}	あじフライ 		あぶら油	
		ゆずきち和え ^あ		キャベツ・きゅうり・人参・ながと長門ゆずきち ^{にんじん ながと}	さとう砂糖	
22	月	ごはん/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		こめ	＊干ししいたけ＊ しいたけを干すと、うまみが増してよりおいしくなります。また、骨をじょうぶにするビタミンDや、おなかの掃除をしてくれる食物せんいもたっぷりです。 【635kcal、24.5g、1.8g】
		マーボー豆腐 ^{まーぼ}	豚肉・豆腐・みそ ^{ぶたにく}	たま玉ねぎ・人参・たけのこ・干ししいたけ・しょうが・にんにく・ねぎ	あぶら油・砂糖・片栗粉 ^{あぶら さとう かたくりこ}	
		春雨サラダ ^{はるさめ}	チキンハム	きゅうり・もやし	はるさめ さとう春雨・砂糖・ごま油 ^{あぶら}	
		冷凍ヨーグルト ^{れいどう}	ヨーグルト			
24	水	ごはん/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		こめ	～吉野汁～ くず粉でとろみをつけた汁を「吉野汁」と呼びます。くずの主な産地が奈良県吉野であるため、この名前が付けられました。現在は、片栗粉で代用することが多くなっています。 【595kcal、27.6g、2.0g】
		吉野汁 ^{よしのじり}	鶏肉・豆腐 ^{けいにく}	人参・大根・小松菜・しめじ ^{だいこん こまつな}	かたくりこ片栗粉	
		さばのみそホイル包み ^{まき}	さばのみそホイル包み ^{まき}			
25	木	塩昆布和え ^{しおこんぶ あ}	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ・人参・きゅうり		＊ブロッコリー＊ ブロッコリーは花野菜のひとつです。黄色の花がさく前の、きれいな緑色のかたいつぼみを食べます。 【625kcal、20.4g、2.5g】
		キャロットピラフ/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	キャロットピラフの素 ^{もと}	こめ	
		ポテトスープ	ベーコン	たま玉ねぎ・ほうれんそう・えのきたけ・人参 ^{にんじん}	じゃがいも・油 ^{あぶら}	
		ポークハムカツ	ハムカツ		あぶら油	
26	金	ツナサラダ	まぐろ（水煮） ^{みず}	キャベツ・ブロッコリー・人参 ^{にんじん}	さとう砂糖・油 ^{あぶら}	＊高野豆腐＊ 高野豆腐は、豆腐を凍らせて、低温で熟成させた後に乾燥させてできる保存食品です。 【593kcal、27.9g、1.6g】
		ごはん/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		こめ	
		高野豆腐の卵とじ ^{こうや豆腐 たまご}	鶏肉・卵・高野豆腐 ^{けいにく たまご こうや豆腐}	たま玉ねぎ・人参・きぬさや・干ししいたけ ^{にんじん}	あぶら油・砂糖 ^{さとう}	
		おかか和え ^あ	かつおぶし	キャベツ・もやし・小松菜・人参 ^{こまつな にんじん}	さとう砂糖	
29	月	オレンジ		オレンジ		＊チンゲンサイ＊ チンゲンサイは中国野菜のひとつです。莖は幅が広く厚みがあり、葉は大きく丸みを帯びています。 【597kcal、22.3g、2.1g】
		ごはん/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		こめ	
		中華スープ ^{ちゅうか}	豆腐・焼き豚 ^{ゆぶた}	たま玉ねぎ・人参・チンゲンサイ・きくらげ ^{にんじん}	ごま油 ^{あぶら}	
		シュウマイ	シュウマイ			
30	火	きりぼしだいこん切千大根のナムル ^{きりぼしだいこん}	チキンハム	きりぼしだいこん切千大根・きゅうり・人参 ^{にんじん}	ごま油・砂糖 ^{あぶら さとう}	＊れんこん＊ れんこんは「はす」とも呼ばれ、水中の泥の中で育ち、穴の開いた独特の形をしています。 【628kcal、25.1g、2.3g】
		コッペパン/牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		コッペパン	
		クリームシチュー	鶏肉・牛乳 ^{けいにく}	たま玉ねぎ・人参・ブロッコリー ^{にんじん}	じゃがいも・油 ^{あぶら}	
		れんこんサラダ	ロースハム	れんこん・きゅうり・人参 ^{にんじん}	さとう砂糖・油 ^{あぶら}	
30	火	りんごジャム			りんごジャム	