

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？今年も暑い夏が続く、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 　　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）】
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
1	月	麦ごはん/牛乳		牛乳			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。 【811kcal、24.4g、2.2g】
		野菜たっぷりカレー	豚肉		人参・かぼちゃ	玉ねぎ・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	小コッペパン/牛乳		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、日光を浴びることによって実が熟った食べごたえのあるなすに、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。 【829kcal、31.1g、3.4g】
		なすのミートスパゲッティ	牛肉・豚肉		人参	玉ねぎ・なす・にんにく・グリーンピース	スパゲッティ	油	
		海藻サラダ	鶏ささみ（水煮）	海藻	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
		マーガリン						マーガリン	
3	水	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【692kcal、32.1g、2.6g】
		白オクラのみそ汁	豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・白オクラ			
		めじの照り焼き	めじ			しょうが			
		ひじきの和え物		ひじき	ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖		
4	木	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【751kcal、33.6g、2.0g】
		かき玉汁	豆腐・卵		人参・ねぎ	玉ねぎ	片栗粉		
		くじらカツ	くじらカツ					油	
		ごま酢和え			人参	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	
5	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		＊ぶどう＊ ぶどうは世界で最も多く栽培されている果実のひとつです。日本には奈良時代に中国から伝わったとされ、山梨県の「甲州ぶどう」は鎌倉時代初期にはすでに栽培されていたそうです。 【765kcal、26.4g、2.3g】
		肉団子の中華煮	肉団子 生揚げ		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ・干ししいたけ・しょうが	砂糖・片栗粉	ごま油・油	
		中華和え	ロースハム		人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油・ごま	
		ぶどうゼリー					ゼリー		
8	月	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【706kcal、29.9g、2.1g】
		豆腐汁	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ・えのきたけ			
		鶏肉のごま酢がけ	鶏肉				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	砂糖		
9	火	黒糖パン/牛乳		牛乳			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、食感はうどんに似ています。 【778kcal、31.6g、3.6g】
		沖縄そば	豚肉・かまぼこ		人参・ねぎ	玉ねぎ	沖縄そば・砂糖		
		ゴーヤサラダ	チキンハム		人参	キャベツ・にがうり	砂糖		
		冷凍パイン				パイン（シロップ漬け）			
10	水	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【731kcal、25.9g、2.6g】
		夏野菜の豆乳汁	油揚げ 豆乳・みそ		かぼちゃ	なす・玉ねぎ 白オクラ			
		ホキの天ぷら	ホキの天ぷら					油	
		カラフル和え		しらす干し・塩昆布	ピーマン	キャベツ			
11	木	ごはん/牛乳		牛乳			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。 【761kcal、30.3g、1.8g】
		鶏肉と大豆の煮物	鶏肉・大豆 生揚げ		人参・さやいんげん	れんこん	こんにゃく・砂糖	油	
		わかめの酢の物		わかめ	人参	もやし・きゅうり	砂糖		
		梨				梨			

日	曜日	<div>食品 栄養素</div> <div>こんだて</div>	主 な 材 料					給食一ロメモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）】
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪
12	金	ごはん/牛乳		牛乳			米	
		冬瓜のスープ	豚肉・豆腐		人参・チンゲンサイ	冬瓜・玉ねぎ		
		春巻き	春巻き					油
		もやしのナムル	鶏ささみ（水煮）		ほうれんそう・人参	もやし	砂糖	ごま・ごま油
16	火	コッペパン/牛乳		牛乳			コッペパン	
		コンソメスープ	ウインナー		人参・パセリ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油
		ハンバーグ	ハンバーグ					
		野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・ とうもろこし・レモン	砂糖	油
		チョコジャム					チョコジャム	
17	水	ごはん/牛乳		牛乳			米	
		わかめスープ	焼き豚	わかめ	人参	玉ねぎ・えのきたけ		
		ユーリンチー	鶏肉		ねぎ	しょうが・にんにく	砂糖・片栗粉	ごま油・油
		中華サラダ	かまぼこ		人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油
18	木	枝豆ゆかりごはん/牛乳		牛乳	赤しそ	枝豆	米	
		豚じゃが	豚肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・ 系こんにやく・砂糖	油
		ささみの和え物	鶏ささみ（水煮）		ほうれん草・人参	キャベツ	砂糖	ごま
19	金	ごはん/牛乳		牛乳			米	
		かぼちゃの味噌汁	油揚げ・豆腐・みそ		ねぎ・かぼちゃ 	玉ねぎ・しいたけ		
		仙崎あじフライ	あじフライ					油
		ゆずきち和え			人参 	キャベツ・きゅうり・ 長門ゆずきち	砂糖	
22	月	ごはん/牛乳		牛乳			米	
		マーボー豆腐	豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・干 しいたけ・しょう が・にんにく	砂糖・片栗粉	油
		春雨サラダ	チキンハム			きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油
		冷凍ヨーグルト		ヨーグルト				
24	水	ごはん/牛乳		牛乳			米	
		吉野汁	鶏肉・豆腐		人参・小松菜	大根・しめじ	片栗粉	
		さばのみそオイル包み	さばのみそオイル包み					
		塩昆布和え		塩昆布	人参	キャベツ・きゅうり		
25	木	キャロットピラフ/牛乳		牛乳	キャロットピラフの素		米	
		ポテトスープ	ベーコン		ほうれん草・人参	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	油
		ポークハムカツ	ハムカツ					油
		ツナサラダ	まぐろ（水煮）		ブロッコリー・人参	キャベツ	砂糖	油
26	金	ごはん/牛乳		牛乳			米	
		高野豆腐の卵とじ	鶏肉・卵・ 高野豆腐		人参・きぬさや	玉ねぎ・干しいたけ	砂糖	油
		おかか和え	かつおぶし		小松菜・人参	キャベツ・もやし	砂糖	
		オレンジ				オレンジ		
29	月	振替週休日（ 体育大会 9月27日 ）						
30	火	コッペパン/牛乳		牛乳			コッペパン	
		クリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参・ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	油
		れんこんサラダ	ロースハム		人参	れんこん・きゅうり	砂糖	油
		りんごジャム					りんごジャム	