9月献立表（こんだてひょう）

2025年9月発行

岬町教育委員会　岬町立学校給食センター

日	献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
1（月）非常食こんだて	牛乳	牛乳			
	救給根菜汁（アレルギー特定原材料等28品目不使用）		片栗粉 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根、しいたけ	こんにゃく 削り節、昆布 塩
	やきそば	豚肉 ちくわ 青のり	ちゃんぽん麺 サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ	焼きそばソース ウスターソース 塩、こしょう
	ラ・フランスゼリー		砂糖	なしピューレ	
2（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	トマトスープ（ミートボール入り）	豚肉 鶏肉	パン粉 片栗粉 砂糖、サラダ油 マカロニ	キャベツ、人参 玉ねぎ、セロリ パセリ、トマト缶 生姜	塩、こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ
	さつまいもサラダ	ハム	さつまいも マヨネーズ ※卵なし、和えています	きゅうり 人参	塩、こしょう
3（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	だぶ（佐賀県から福岡県にまたがって伝承されており、鶏肉と野菜を入れて作る郷土料理です）	鶏肉 棒天ぷら 厚揚げ	里芋 砂糖	人参 ごぼう	こんにゃく 淡口しょうゆ 削り節、昆布
	あじのみそダレ焼き	あじ 赤みそ	砂糖		塩 酒
4（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ワンタン入りスープ	豚肉 粒状大豆たんぱく 赤みそ	小麦粉 コーン油 片栗粉、砂糖	玉ねぎ、生姜 白菜、人参 青ねぎ	塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ、鶏ガラ
	春巻き	豚肉 ひじき	春雨、豚脂 小麦粉、片栗粉 グラニュー糖、米油	キャベツ、玉ねぎ 人参、青ねぎ 生姜	みりん、塩 淡口しょうゆ オイスターソース
	ブロッコリー			ブロッコリー	
5（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	野菜のみそスープ	鶏肉 赤みそ 白みそ		人参、大根 白菜 しめじ 青ねぎ	削り節、昆布
	ごぼうのしぐれ煮	豚肉 ひじき	砂糖 サラダ油	ごぼう 生姜	こんにゃく みりん 濃口しょうゆ 酒

日	献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
8（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	ハヤシライス	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ ※アレルゲンフリー サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		パイン缶 黄桃缶	
9（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	ちんげんさいのスープ	ベーコン	春雨	ちんげんさい しめじ 玉ねぎ 人参、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう コンソメ
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ キャベツ	塩、こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ
10（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	芋煮（山形県をはじめ、東北各地で食べられる郷土料理で、里芋の入った汁物の事です）	豚肉 赤みそ	里芋 砂糖	ごぼう 大根 人参	こんにゃく みりん、酒 削り節、昆布
	厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ	砂糖 片栗粉	えのき しめじ 人参 枝豆	濃口しょうゆ みりん 削り節、昆布
11（木）	牛乳	牛乳			
	パン（小）		パン		
	豚骨ラーメン	豚肉 豆乳	ちゃんぽん麺 ごま油	人参、もやし 玉ねぎ、にら コーン、白菜 にんにく、生姜	豚骨ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう
	ツナとキャベツのさっぱりサラダ	ツナ	砂糖 エッグケア ※卵なし、和えています	キャベツ 人参 小松菜、レモン	酢 塩
12（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	すまし汁	鶏肉 豆腐 焼き蒲鉾		えのき 人参 玉ねぎ 青ねぎ	淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布
	さつま揚げ	すけとうだら ひじき	片栗粉 米油	生姜 ごぼう 人参 三度豆	塩 淡口しょうゆ

小学生	エネルギー（kcal）	たんぱく質（%）	脂肪（%）	ナトリウム（食塩相当量：g）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（UgRAE）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
月平均栄養量	623	15	30	2	306	62	3	185	0.5	0.5	21	4.4

日	献立名	材料名（ざいりょう名）赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
16（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	きのこ入りシチュー	鶏肉	じゃがいも、サラダ油 シチュールウ ※アレルゲンフリー	玉ねぎ、人参 しめじ、パセリ マッシュルーム	
	ミンチカツ	豚肉 鶏肉	パン粉、片栗粉 砂糖、米油	玉ねぎ	塩
	キャベツ			キャベツ	
	とんかつソース				とんかつソース
17（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	ちゃんこ鍋（彩り野菜のミートボール入り）	鶏肉 豚肉 豆腐 粒状植物性たんぱく	砂糖 パン粉、片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ、枝豆 とうもろこし 人参、生姜 白菜、青ねぎ	酒、塩、みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 削り節、昆布
	五目きんぴら	豚肉 ちくわ ひじき	砂糖 サラダ油	ごぼう 人参	こんにゃく みりん 濃口しょうゆ 酒
18（木）	牛乳	牛乳			
	オリーブパン		パン、オリーブ油		
	ジュリエンヌスープ（千切りした野菜のスープ）	ベーコン		人参、キャベツ 玉ねぎ、大根 パセリ、生姜	鶏ガラ、コンソメ 塩、こしょう 淡口しょうゆ
	キーマカレー	ひきわり大豆 豚ミンチ	カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩、こしょう
19（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	にらたまスープ	卵 鶏肉		玉ねぎ にら、白菜 人参、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、コンソメ
	さばの味噌煮	さば 赤みそ	砂糖	生姜	酒、みりん 濃口しょうゆ
22（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	サンラータン風（サンラータン（酸辣湯）は中華料理の1つで、「酸」は酢のすっぱさ、「辣」は唐辛子やこしょうの辛さ、「湯」はスープを意味します。）	鶏肉 豆腐	春雨 片栗粉 ごま油	人参、しいたけ 玉ねぎ ちんげんさい 生姜	鶏ガラ、酢、塩 淡口しょうゆ シャンタン、こしょう トウバンジャン
	じゃがいもの青椒肉絲風	豚肉	じゃがいも サラダ油 砂糖	青ピーマン 玉ねぎ 人参、生姜	塩、こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ

日	献立名	材料名（ざいりょう名）赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
24（水）	牛乳	牛乳			
	ご飯（小）		米		
	しっぽくうどん（香川県の郷土料理で、野菜と油揚げを出汁で煮込む温かいうどんです）	豚肉 うどん 油揚げ 焼き蒲鉾		人参 大根 小松菜	削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、塩
	とり天	鶏肉	天ぷら粉 米油	生姜	塩、こしょう 酒
	キャベツ			キャベツ	
25（木）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	チキンポトフ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ、生姜 ブロッコリー	塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ
	ウインナーのケチャップ炒め	ウインナー	サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩
26（金）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	具だくさんみそ汁	豚肉、わかめ 赤みそ、白みそ		玉ねぎ、大根 人参、白菜	削り節、昆布
	かつおの角煮	かつお	砂糖	大根 生姜	酒、みりん 濃口しょうゆ
	中塩路さんの天ぷら（小天）	スケソウダラ イトヨリ	小麦でんぷん、食用植物油脂、ブドウ糖 てんさい糖、砂糖		塩
29（月）	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	豚汁	豚肉、厚揚げ 白みそ、赤みそ		大根、人参 白菜、青ねぎ	削り節、昆布
	五目大豆	大豆 鶏肉	砂糖	人参 ごぼう 三度豆	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん、酒
30（火）	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	春雨スープ	ベーコン	春雨	ちんげんさい 玉ねぎ 人参、生姜	鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ
	ペンネのクリーム煮	あさり いか	マカロニ シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	人参、コーン 玉ねぎ、しめじ	

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。