令和7年度

9月の きゅう食もくひょう は「よくかんで食べよう」なので、その日、とくに よくかんでほしいものに🦷マークをつけました。
今月は いつもより さらに よ～くかんで食べて みましょう！

# 9 月の予定献立表

豊浦町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| **1** 小 554 中 748 | **2** 小 609 中 777 | **3** 小 661 中 820 | **4** 小 570 中 807 | **5** 小 690 中 823 |
| **防災の日献立**<br>救護カレー<br>🦷ミートボールスープ<br>スイートポテト | ごはん<br>三平汁<br>🦷とり唐揚げ | ごはん<br>🦷切干大根のみそ汁<br>酢豚 | 🦷まるパン<br>ポトフ<br>きのこソースハンバーグ | クリームスパゲティ<br>NEW 🦷きたあかりの<br>道産牛コロッケ |
| とうもろこし じゃがいも 人参 玉ねぎ<br>ぶなしめじ アルファ化米 トマト なたね油 粉あめ<br>カレー粉 食塩 にんにく<br>人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ 小松菜 食塩<br>ミートボール しょうゆ ガラスープ達人 春雨<br>さつまいも 砂糖 乾燥マッシュポテト<br>豆乳 米粉 食塩 植物油脂 | 精白米 強化米 麦<br>昆布 人参 ごぼう 大根 じゃがいも<br>白菜 秋鮭 豆腐 長ねぎ えのきたけ<br>食塩<br>鶏肉 しょうゆ 小麦粉 水あめ 生姜<br>みりん 砂糖 食塩 米油 大豆<br>なたね油 でん粉 ｺｰﾝｸﾞﾘｯﾂ 香辛料 | 精白米 強化米 麦<br>切干大根 小松菜 豆腐 長ねぎ あじ<br>さば かつお 昆布 椎茸 味噌 ごぼう<br>油揚げ<br>豚肉 しょうゆ 生姜 料理酒 片栗粉<br>人参 米油 玉ねぎ たけのこ 椎茸<br>ピーマン 砂糖 ケチャップ 酢 | 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>ウインナー にんにく 人参 玉ねぎ じゃがいも<br>キャベツ チキンブイヨン こしょう 食塩 大豆<br>ぶなしめじ ケチャップ デミグラスソース<br>マッシュルーム 玉ねぎ 砂糖 鶏肉 豚脂 豚肉<br>砂糖 食塩 トマトペースト にんにく<br>ペースト 香辛料 生姜ペースト | スパゲティ オリーブ油 ベーコン 玉ねぎ<br>ぶなしめじ コーン 牛乳 シチューフレーク<br>チキンブイヨン こしょう 白ワイン 人参<br>いんげん<br>じゃがいも 牛肉 小麦粉 玉ねぎ パン粉<br>小麦粉加工品 粒状大豆たん白 でん粉<br>牛脂 食塩 醸造酢 |
| **8** 小 630 中 802 | **9** 小 651 中 808 | **10** 小 631 中 762 | **11** 小 612 中 777 | **12** 小 663 中 820 |
| ジャックと豆の木ごはん<br>具だくさん汁<br>🦷かぼちゃひき肉フライ | ごはん<br>ワンタンスープ<br>🦷八宝菜 | ごはん<br>🦷すき焼き風煮<br>五目厚焼き玉子 | 🦷ナン<br>キーマカレー<br>きゅうりと鶏肉のサラダ | 🦷しょうゆラーメン<br>NEW 青のりポテト<br>洋なし |
| 精白米 強化米 麦 鮭フレーク<br>枝豆 ごま<br>豚肉 料理酒 小松菜 豆腐 えのきたけ<br>長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじ さば<br>かつお 昆布 椎茸 味噌 ごぼう 油揚げ<br>かぼちゃ 玉ねぎ 豚肉 砂糖 しょうゆ<br>でん粉 パン粉 ウスターソース 小麦粉 | 精白米 強化米 麦<br>ワンタン 小松菜 玉ねぎ 人参<br>もやし しょうゆ こしょう ガラスープ達人<br>ごま<br>豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ 白菜<br>ピーマン 生姜 中華粒 ガラスープ達人<br>片栗粉 ごま油 しょうゆ 砂糖 きくらげ | 精白米 強化米 麦<br>豚肉 しょうゆ 料理酒 人参 玉ねぎ<br>白菜 えのきたけ 白滝 砂糖 本てり<br>しょうゆ 高野豆腐 長ねぎ<br>液卵 植物油脂 砂糖 人参 豚肉<br>玉ねぎ 醤油 ほうれん草 食塩<br>かつお節だし 干し椎茸 ゼラチン | 小麦粉 植物油脂 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ<br>こめ油 生姜 にんにく 玉ねぎ 豚肉<br>人参 マッシュルーム ピーマン 大豆<br>カレーフレーク ケチャップ 枝豆<br>鶏肉 大豆 キャベツ きゅうり 酢<br>砂糖 食塩 こめ油 | めん こめ油 豚肉 生姜 にんにく<br>料理酒 人参 玉ねぎ もやし 白菜<br>ラーメンスープ ガラスープ達人 長ねぎ<br>食塩 ごま つと たけのこ<br>じゃがいも あおのり 食塩 こめ油<br>洋なし グラニュー糖 |
| **15** | **16** 小 621 中 756 | **17** 小 606 中 762 | **18** 小 633 中 817 | **19** 小 644 中 809 |
| 敬老の日<br> | ごはん<br>さつま汁<br>🦷釧路産たらザンギ | チャーハン<br>水餃子スープ<br>🦷春巻き | 🦷黒砂糖パン<br>ミネストローネ<br>マカロニサラダ | 🦷かき揚げうどん<br>NEW お米のババロアみかん |
| | 精白米 強化米 麦<br>さつまいも 豆腐 ごぼう 大根 玉ねぎ<br>人参 長ねぎ えのきたけ あじ さば<br>かつお 昆布 椎茸 鶏肉 料理酒 味噌<br>たら でん粉 食塩 香辛料 しょうゆ 生姜<br>水あめ にんにく みそ 酢 砂糖<br>黒砂糖 ごま油 米油 | 精白米 強化米 麦 こめ油 玉ねぎ 人参<br>ピーマン チャーシュー コーン 椎茸<br>食塩 中華粒 こしょう<br>水餃子 小松菜 玉ねぎ 豆腐 人参<br>椎茸 しょうゆ ガラスープ達人 こしょう 食塩 ごま<br>キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 鶏肉<br>たけのこ でん粉 豚脂 醤油 春雨<br>大豆油 食塩 小麦粉 | 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ 黒砂糖<br>ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ<br>キャベツ 大豆 こんぞめ こしょう トマト<br>ケチャップ パセリ<br>マカロニ 砂糖 きゅうり ハム<br>食塩 卵不使用マヨネーズ | めん 鶏肉 人参 椎茸 しょうゆ<br>本てり 長ねぎ 小松菜 だし昆布 つと<br>あじ さば かつお いわし 昆布 椎茸 ごぼう<br>かき揚げ(玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊<br>小麦粉 食塩 米油)<br>豆乳クリーム 砂糖 水あめ 植物油脂<br>米粉 うんしゅうみかん果汁<br>みかんシロップ漬け |
| **22** 小 712 中 890 | **23** | **24** 小 766 中 886 | **25** 小 616 中 791 | **26** 小 677 中 841 |
| 🦷ハヤシライス<br>フルーツのゼリー和え | 秋分の日<br> | こぎつねごはん<br>飲むヨーグルト<br>NEW カラフル汁<br>🦷チキン味噌カツ チョコクレープ | 🦷まるパン<br>NEW 中華風コーンスープ<br>野菜グラタン<br>いちごミックスジャム | 長崎ちゃんぽん<br>🦷ぎょうざ |
| 精白米 強化米 麦 玉ねぎ 豚肉<br>人参 じゃがいも ぶなしめじ ピーマン<br>こめ油 生姜 にんにく ハヤシフレーク<br>黄桃 みかん ぶどうゼリー<br>(ぶどう果汁 砂糖 水あめ) | 豊浦中学校１年生が考えたスペシャルメニューです！<br>７月３日（木）の食育授業内で、栄養バランスのよい献立を班ごとに考え、投票で決まりました。<br>中学生らしい盛りだくさんな献立ですね😊 | 精白米 強化米 麦 こめ油 鶏肉 料理酒<br>人参 油揚げ 醤油 砂糖 料理酒 いんげん<br>生乳 乳製品 砂糖<br>いんげん コーン えのきたけ じゃがいも 味噌 だしパック<br>鶏肉 みそ 食塩 パン粉 米粉 米油 でん粉<br>豆乳 麦芽糖 植物油 米粉 水あめ<br>砂糖 ココアパウダー 大豆粉 小麦不使用しょうゆ | 小麦粉 砂糖 食塩 ｲｰｽﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾏｰｶﾞﾘﾝ<br>コーン クリームコーン ベーコン 椎茸 チンゲン菜 人参<br>長ねぎ コンソメ 中華粒 しょうゆ こしょう 片栗粉<br>豆乳 乾燥マッシュポテト おから じゃがいも<br>玉ねぎ 米粉 人参 とうもろこし 水あめ<br>ほうれん草 植物油 食塩 砂糖 大豆粉 香辛料<br>水あめ 砂糖 いちご りんご | めん ごま油 豚肉 生姜 いか ほたて<br>料理酒 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ<br>こしょう 長崎ちゃんぽんスープ かまぼこ<br>豚肉 ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ にら でん粉<br>生姜 人参 砂糖 しょうゆ 小麦粉 米油<br>大豆 |
| **29** 小 624 中 772 | **30** 小 608 中 791 | | | |
| ごはん<br>マーボー豆腐<br>🦷ハリハリサラダ | ごはん<br>大根と鶏肉の煮物<br>🦷いわしのカリカリフライ | | | |
| 精白米 強化米 麦<br>生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ<br>にら しょうゆ 砂糖 味噌 豆板醤<br>ごま油 片栗粉 大豆 豆腐<br>切干大根 きゅうり ハム ごま<br>野菜たっぷり和風ドレッシング | 精白米 強化米 麦<br>鶏肉 大根 昆布 厚揚げ こんにゃく<br>生姜 料理酒 本てり 砂糖 しょうゆ<br>人参 ごぼう<br>いわし 水あめ とうもろこし じゃがいも<br>米粉 砂糖 生姜 でん粉 玄米粉<br>こしょう こめ油 | | | |

【平均栄養価】

| | ｴﾈﾙｷﾞｰ | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 低学年 | 583 kcal | 21.9 g | 20.6 g | 2.0 g |
| 中学年 | 639 kcal | 23.7 g | 21.7 g | 2.2 g |
| 高学年 | 701 kcal | 25.6 g | 22.8 g | 2.4 g |
| 中学生 | 801 kcal | 29.1 g | 26.5 g | 2.9 g |

【お知らせ】
☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
☆料理によってスプーンがつきます
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ご不明な点がありましたら、
給食センター(83-2264)までご連絡ください。

## よくかむ８つの効果

(学校食事研究会「よく噛む」８大効用)