



令和7年 9月の献立表



こんげつ きゅうしゅくちくひょう
今月の給食目標

て 手をきれいに洗おう
あら

美浜町学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ル ギ ー kcal
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	中学校
2	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
		ビビンバの具	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう		
		はるま春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	815
		中華風コーンスープ	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ コーン			
3	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		562
		いわし 八丁味噌煮	いわし みそ		ねぎ		さとう		
		五目金平	ぶたにく		にんじん	ごぼう こんにやく コーン えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	757
		冬瓜汁	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ	でんぷん		
		☆発酵乳 中学のみ		はっこうにゅう					
4	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		606
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	さとう こめこ	あぶら	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	765
		巨峰 小3粒・中4粒				きよほう			
5	金	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		691
		米粉のチキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マンゴー ブルーン	じゃがいも でんぷん さとう こめこ はちみつ	あぶら	
		白身魚のフリッター 小2個・中3個	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	899
		コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
8	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614
		焼き鯖のおろしだれかけ	さば			だいこん	さとう でんぷん		
		野菜の胡麻和え			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	773
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう			
9	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583
		生揚げの中華煮	とりにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	
		コーン焼売 小2個・中3個	ぶたにく とりにく だいず			コーン たまねぎ キャベツ	でんぷん さとう こむぎこ		743
		もやしのナムル			こまつな	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら	
10	水	サンドイッチパンズ、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	632
		照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	775
		クリームスープ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	
11	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		609
		ひじきごはんの具	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	グリンピース	さとう		
		関東煮	さつまあげ はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも		763
		米粉ホキフライのソースかけ	ほき				こめこ さとう	あぶら	
12	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611
		鰯の三河みりん焼き	ぶり			しょうが	さとう でんぷん		
		小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう		770
		夏野菜の味噌汁	なまあげ みそ		オクラ にんじん	なす たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
	アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド		
16	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614
		鶏肉の唐揚げ	とりにく				でんぷん	あぶら	
		豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ キャベツ コーン		ドレッシング ごま	773
		ピリッ辛汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい りんご にんにく コーン	さとう		
17	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610
		鱈の西京味噌かけ	さわら みそ				こめこ でんぷん さとう	あぶら	
		切り干し大根の胡麻油炒め	ちくわ あぶらあげ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん こんにやく	さとう	ごま ごまあぶら	763
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
18	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		703
		カレー南蛮	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ トマト	たまねぎ しめじ	こめこ さとう	あぶら	
		里芋コロッケ	とりにく				さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	876
		かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ		ドレッシング ごま	

19	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		666	
		ちらし寿司の具	ツナ　こおりとうふ		にんじん	しいたけ　きゅうり	さとう			
		信田の肉味噌かけ	とうふ　あぶらあげ　たら ぶたにく　みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん　さとう	あぶら	828	
		玉麴汁	かまぼこ		にんじん　ねぎ	だいこん　えのきたけ	たまふ			
22	月	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう　スキムミルク			さとう　こむぎこ	あぶら	654	
		ポークビーンズ	だいず　ぶたにく		にんじん　パセリ	たまねぎ　エリンギ	じゃがいも　さとう	あぶら		
		ささみ大葉梅肉フライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ　さとう　こむぎこ でんぷん	あぶら	813	
		枝豆と人参のサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ　えだまめ　コーン	さとう	ごま		
24	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626	
		茄子入り麻婆豆腐	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　なす　たまねぎ しいたけ	さとう　でんぷん			
		餃子　小2個・中3個	ぶたにく　とりにく　だいず		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう　こむぎこ	あぶら	799	
		棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ　きゅうり		ドレッシング		
25	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		622	
		親子煮	たまご　とりにく		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	さとう　でんぷん			
		鰯の梅煮	いわし		あかしそ	うめ	さとう　でんぷん		784	
		切り干し大根の甘酢和え	ツナ			きりぼしだいこん　きゅうり	さとう			
26	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		597	
		白身魚のチリソースかけ	たら			しょうが	でんぷん　さとう	あぶら		
		小松菜ともやしのナムル			こまつな	もやし　にんにく	さとう	ごまあぶら		
		八宝湯	ぶたにく		にんじん　ねぎ	たけのこ　キャベツ しいたけ　しょうが		ごまあぶら	775	
		☆ヨーグルト		ヨーグルト						
29	月	小型ロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう　スキムミルク			さとう　こむぎこ	あぶら	627	
		焼きそば	ぶたにく　ちくわ　いか はなかつお	あおのり	にんじん	キャベツ　もやし	こむぎこ	あぶら		
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		745	
		冷凍みかん				みかん				
30	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		577	
		愛知の蓮根入りつくね　小2個・中3個	とりにく　だいず			れんこん　たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう	あぶら		
		ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ　コーン	マロニー　さとう	ごま　ごまあぶら	741	
		具だくさん味噌汁	とりにく　とうふ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　えのきたけ　ごぼう	じゃがいも			
☆は学校直送です。　※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。								基準値	小学校	650
									中学校	830



み　は　ま　き　う　し　ょ　く

美浜給食だより



て　と　て
「手 to 手」



実施予定回数　19 回

こんげつ
今月の
きゅうしよくちくひよう
給食目標

て　あら
手をきれいに洗おう

しよく　かん
食に関する
しどうちくひよう
指導目標

ちようしよく　み　な　お
朝食のとりかたを見直そう



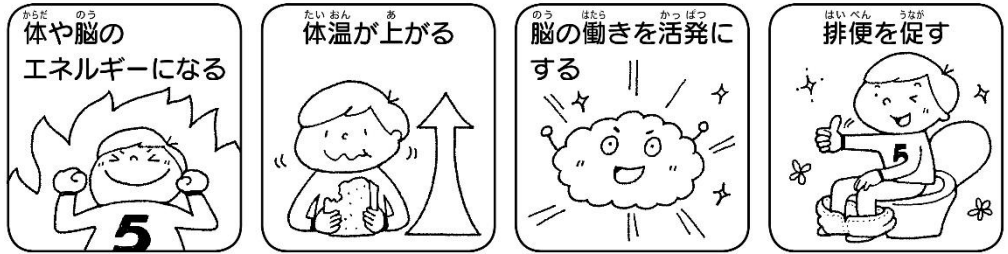
あら　の　こ　ちゅう　い
洗い残し注意！



て　には　み　よご　きん
手には見えない汚れやばい菌がついています。
しよく　じ　ちよう　り　まえ　あと　がいしゆつ　かえ
食事や調理の前、トイレの後、外出から帰った
とき　うんどう　あそ　あと　て　あら
時、運動や遊んだ後などは手を洗いましょう。

て　あら　て　みず　せつ
手を洗うときは、まず手を水でぬらし、石けん
を　よく　あわだ　て　て　て
よく泡立てます。そして、手のひら、手の甲、
ゆび　ゆび　あいだ　ゆびさき　つめ　てくび　じゆん　あら
指と指の間、指先や爪、手首の順によく洗いま
す。あら　お　あわ　みず　なが　せい
洗い終わったら泡を水でしっかり流して、清
けつ　潔なタオルやハンカチで手をふきましょう。

あさ　こう　か
朝食の効果を



ちようしよく　いちにち　げん　き　みなもと　せいちよう　き　とく　ひつよう　ちようしよく　た
朝食は一日の元気の源で、成長期には特に必要です。朝食を食べない
と、エネルギー不足になったり、疲れたり、いらいらしたりするなどの悪い
えいきよう　で　いちにち　げん　き　す　しゆしよく　しゆさい　ふくさい
影響が出ます。一日を元気に過ごすために、主食・主菜・副菜をそろえた
ちようしよく
朝食をしっかり食べましょう。

また、朝食を食べる時間を作るためには、早寝早起きを心がけましょう。

たべものカレンダー

とうがん



なつ　しゅうかく　ふゆ　ほ　ぞん
夏に収穫されますが、冬まで保存できる
ことから冬瓜という名前がつけました。きゅう
り　や　か　ば　ち　や　、　す　い　か　と　同　じ　う　り　科　の　や　さい
です。

よくかも　み　っ　か　す　い　こ　も　く　きん　びら
3日(水)　五目金平

つく　と　お　か　す　い
作ってみよう　10日(水)　ハンバーガー

あじ　わ　お　う　よ　っ　か　も　く　き　よ　ほう
4日(木)　巨峰

こんげつ　じ　ち　と　し　よく　ざい
今月の地元の食材

