

2025年度 8・9月 こんだてひょう

(小学校)

*牛乳は毎日あります

九重町学校給食センター

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈8・9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
27 水	ごはん		こめ			パズルはイタリア料理によく使われるハーブです。今日は、とり肉とじゃがいもにまぶしていい香りをつけます。
	ウィンナーとトマトのスープ	ポークウィンナー		たまねぎ, にんじん, トマト, レタス	牛肉 大豆 豚肉	
	とりにく 鶏肉のバジル風味焼き	とりにく	じゃがいも, あぶら		鶏肉	
28 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 こんにやくをよくかんで食べましょう。顔のまわりの血のめぐりがよくなり、脳のはたらきがよくなります。
	みそ汁	あぶらあげ, みそ, とうふ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, ねぎ	大豆	
	さば 鯖の塩焼き	さば	あぶら		さば 大豆	
	ピリカラこんにやく	ちくわ	ごまあぶら, さとう, ごま	こんにやく, こまつな	小麦 大豆 ごま	
29 金	ごはん		こめ			ニョッキとは、じゃがいもをねりこんで作る、お団子みたいなパスタです。今日のニョッキには、かぼちゃも入っています。
	かぼちゃニョッキのクリームスープ	チキンハム, とうにゅう, ぎゅうにゅう, チーズ	あぶら, かぼちゃニョッキ, こめこ	たまねぎ, コーン, えだまめ	小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉	
	なすのミートソース炒め	ぎゅうにく, ぶたにく, だいずミート	あぶら, マカロニ, オリーブオイル	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, なす, ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
1 月	ごはん		こめ			今、ハンカチを持っていますか？手洗いの時にも、防災グッズのひとつとしても役立つものです。いつも持っておきましょう。
	かきたまコーンスープ	かまぼこ, とうふ, わかめ, たまご	じゃがいも, でんぷん	えのきたけ, コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 とうふ	
	とりにく 鶏と厚揚げの中華炒め	とりにく, あつあげ	あぶら, さとう, はるさめ, でんぷん	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンサイ	小麦 大豆 鶏肉	
2 火	むぎ 麦ごはん		こめ, むぎ			夏野菜の代表的なもののひとつがトマト。トマトの酸味とうま味で、さっぱりおいしいカレーにします。
	トマトカレー	ぶたにく	あぶら, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, いんげん	小麦 大豆 豚肉	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	みかん, りんご, もも	乳 もも りんご	
3 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 きゅうりはさっとゆでてから調味料をからめて冷やします。オーブンで焼いたごまを入れて、香ばしく仕上げています。
	みそ汁	あぶらあげ, とうふ, わかめ, みそ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	大豆	
	あじ 鰯フライ	あじ	あぶら, こむぎ, パンこ		小麦 大豆	
	きゅうりの中華漬け		さとう, ごまあぶら, ごま	きゅうり	小麦 大豆 ごま	
4 木	ごはん		こめ			麻婆豆腐やカレーなどのしっかりした味つけの料理に入れると、苦手な野菜にチャレンジしやすくなります。
	なす入り麻婆豆腐	ぶたにく, みそ, だいずミート, とうふ	あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	しょうが, にんにく, なす, たまねぎ, にんじん, にら	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	中華酢のもの	かにふうみかまぼこ	マロニー, さとう, ごまあぶら, ごま	きゅうり, キャベツ	小麦 大豆 ごま	
5 金	すく 少なめごはん		こめ			給食の食器は小さいので、うどんが少ししか入りません。夏そぼろをのせて、ごはんもしっかり食べましょう。
	ごもく 五目うどん	とりにく, かまぼこ	うどん	たまねぎ, ごぼう, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	なつ 夏そぼろ	ぎゅうにく, ぶたにく, だいずミート, みそ	あぶら, さとう, こめこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ゴーヤ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	シークワサーゼリー		シークワサーゼリー			
8 月	ごはん		こめ			まるで肉みたいだけど大豆でできているのが大豆ミート。大豆は健康にも環境にもやさしい食品として、注目を集めています。
	野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん, えのきたけ, かぼちゃ, キャベツ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
9 火	だいず 大豆ミートのタコライス	ぶたにく, だいずミート, ぶたレバー, チーズ	あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリ, トマト	乳 牛肉 大豆 豚肉	九重のブルーベリーをたっぷり使ってジャムを作ります。ブルーベリーの紫色のものはアントシアニンという成分。目のつかれをとるはたらきがあるとされます。
	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	
	カレースープ	ポークハム	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, パセリ	小麦 牛肉 大豆 豚肉	
	ささみチーズフライ	とりにく, チーズ	あぶら, こむぎ, パンこ	ほうれんそう	小麦 乳 大豆 鶏肉	
10 水	てづく 手作りブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー, レモン		飲み物だけでなく、食事からもたくさん水分補給ができます。朝、ごはんのみそ汁を食べておくと安心です。
	ごはん		こめ			
	なすのみそ汁	あぶらあげ, わかめ, みそ, とうふ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, なす, ねぎ	大豆	
	ぶたにく 豚肉のしぐれ煮	ぶたにく, ちくわ	あぶら, さとう	しょうが, ごぼう, こんにやく, にんじん, いんげん	小麦 大豆 豚肉	

日	献立名	体を作る あかのグループ	エネルギーになる きいろのグループ	体の調子を整える みどりのグループ	アレルギー 28品目	〈8・9月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
11 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 揚げた鶏肉とゴーヤに、 カレー味のタレをからめ ます。苦味が気にならず おいしく食べられます。
	レタススープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも	にんじん、もやし、レタス	小麦 牛肉 大豆	
	とり 鶏とゴーヤのカレー南蛮	とりにく	でんぷん、あぶら、さとう	ゴーヤ	小麦 大豆 鶏肉	
12 金	ごはん		こめ			魚は骨ごと食べられるよ うに煮ています。カルシウ ムがたっぷりとれるので、 特に成長期のみなさんに おすすめです。
	じゃがいもと豚肉のうま煮	ぶたにく、がんもどき	あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 豚肉	
	いわし 鰯のトマト煮	いわし	さとう	トマト、たまねぎ、レモン		
16 火	ごはん		こめ			秋になって夜が長くなる ので、9月は長月（なが つき）といいます。朝す きりと起きられるように、 夜は早めに  眠りましょう。
	ぶたにく、とうふ、 豚肉と豆腐の中華煮	ぶたにく、とうふ	あぶら、さとう、でんぷん、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、しめじ、ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチ ンごま	
	きりぼし 切干とひじきの煮物	ツナ、だいず、あぶらあ げ、ひじき	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、 いんげん	小麦 大豆	
17 水	コーンピラフ	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、コーン	小麦 牛肉 大豆 豚肉	〈ミヤちゃんデー〉 九重のブルーベリーを 使ったケーキ。給食セン ターの調理員さんたちが がんばって作ります。
	ミートボールとキャベツのスープ	とりにく、ぶたにく たまねぎ	じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	
	てづく 手作りブルーベリーケーキ	たまご	さとう、あぶら、こむぎこ、 こめこ、なまクリーム	ブルーベリー	小麦 卵 乳 大豆	
18 木	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 みそ汁に豚肉や豆乳を 入れるとコクがでて、みそ の量を減らしてもおいし く食べられます。デザート は手作りのゼリーです。
	とうふ、おたけ 豆乳豚汁	ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、とうにゅう、みそ	じゃがいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	大豆 豚肉	
	ホキフライ	ホキ、あおさ	あぶら、こむぎこ、パンこ		小麦 大豆	
19 金	てづく 手作りかぼすゼリー		さとう	かぼす		
	ごはん		こめ			〈おおいた和牛の日〉 チンジャオロースーは、細 く切ったピーマンやたけ のこ豚肉の炒め物で す。今日は、おいしい牛 肉で作ります。
	こめこ 米粉のワタンスープ	かまぼこ	じゃがいも、さとう、 ワタンスープ	もやし、こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチ ン	
22 月	おおいた和牛の チンジャオロースー	ぎゅうにく	あぶら、さとう、でんぷん、 ごまあぶら、ごま	たまねぎ、たけのこ、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 ごま	
	ごはん		こめ			まだまだ暑さが残る9月。 ピリッとからいキムチや、 香りよくさっぱりした和え 物食べて、元気にすご しましょう。 
	あつあ 厚揚げとれんげのそぼろ煮	ぶたにく、だいずミート あつあげ	あぶら、さとう、でんぷん、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、はくさいキムチ、 いんげん	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
24 水	ほうれん草の海苔酢和え	ツナ、のり	さとう、ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、もやし	小麦 大豆 ごま	
	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 キャベツは、マヨネーズ、 ごま油、コンソメを使って おいしい味にしています。 いくらでも食べられそう です。 
	もやしのみそ汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、もやし、ねぎ	大豆	
25 木	あじ 鰯カツ	あじ、たら	あぶら、こむぎこ、パンこ	たまねぎ	小麦 大豆	
	むげん 無限キャベツ	ツナ	マヨネーズ、ふうど、レシグ、 ごまあぶら	キャベツ	牛肉 大豆 ごま	
	ごはん		こめ			チリコンカン、ひき肉、 大豆、トマトなどを炒めて 煮こんだ料理です。ごは んにもパンにも合う料理 です。 
26 金	ふわたまスープ	チキンハム、たまご、 だいずフレーク	じゃがいも	にんじん、えのきたけ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー	卵 牛肉 大豆 鶏 肉	
	チリコンカン	ぎゅうにく、ぶたにく、 だいずミート、だいず	あぶら、こめこ、 オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ	牛肉 大豆 豚肉	
	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			1個の卵がやがて1羽の にわとりになります。小さ な卵の中に、命に必要な 栄養素がギュッと つまっています。 
29 月	おやこどん 親子丼	とりにく、こうやどうふ、 ちくわ、たまご	あぶら、さとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏 肉	
	ポテトサラダ	ツナ、しろいんげんまめ	じゃがいも、 マヨネーズ、ふうど、レシグ	きゅうり	大豆	
	ごはん		こめ			ごはんつぶが食器に残っ ていませんか？おはしで ごはんを集めながら食べ ると、きれいに食べ終える ことができます。
30 火	とんこつ春雨	ぶたにく	あぶら、はるさめ、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 キャベツ、もやし、こまつな	小麦 大豆 豚肉 ごま	
	とうふ 豆腐バーグのあんかけ	とうふ、とりにく	さとう、でんぷん、あぶら	たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	ごはん		こめ			フライにすることが多い ホキ。今日は、コロコロに 切って揚げ、カラフルな 炒め物にします。
30 火	ごま汁	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とうふ	じゃがいも、ごま	にんじん、えのきたけ、ねぎ	大豆 ごま	
	ホキのレモンじょうゆ炒め	ホキ、こうやどうふ	でんぷん、あぶら、さとう	ピーマン、あかピーマン きいろピーマン、たまねぎ、レモ	小麦 大豆	