

2学期に入っても暑い日が続いています。2学期を元気に過ごすために、朝・昼・夕にバランスのよい食事を食べて、夜は十分に睡眠をとり、疲れを残さないようにしましょう。

9月は食生活改善普及月間です

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間としています。令和7年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を重点テーマとし、『毎日プラス1皿の野菜』、『毎日のくらしに果物を』、『バランスのよい食事』、『おいしく減塩』、『毎日のくらし with ミルク』を目標にしています。

御家庭でも「主食・主菜・副菜のそろった食事」や「野菜・果物の摂取量の増加」「減塩」「牛乳・乳製品の摂取」などを取り入れ、健康な食生活を心がけましょう。



9月よていこんだて

月	火	水	木	金
1 (ごはん) 和風そぼろごはん 大豆フレークの すまし汁 たたききゅうり	2 (パン) コッペパン かぼちゃの ポタージュ チキンマリネサラダ くだもの	3 (ごはん) ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす	4 (めん) 冷麦 かぼちゃの天ぷら くだもの	5 (ごはん) ビビンバ メンチカツ くだもの
白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが つたが 油 ごぼう にんじん 赤みそ 醤油 清酒 きび砂糖 みりん風調味料 唐辛子 大豆の華ルリ 豆腐 ほう れんそう 長ねぎ 干し いたけ 醤油 清酒 食塩 かたくり粉 むろあじ 宗 田 昆布/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白 ごま/	コッペパン/かぼちゃ たまねぎ 切り 小麦粉 バ ター サラダ 油 牛乳 豆乳 生 シル チーズ 白ワイン 食塩 白 こしょう 鶏がらスープ/鶏 肉 しょうが 清酒 食塩 でんぶん 揚げ油 キャバ ジ にんじん きゅうり 醤油 きび砂糖 穀物酢 黒こし しょう 白ごま/黄桃缶詰(予 定)	白飯/ハーフ ごまつな 緑 豆はるさめ ホルモン 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 鶏 がらスープ 昆布 むろあじ/ ひじき春巻 揚げ油/なす なたね油 揚げ油 豚ひき 肉 にんじん 長ねぎ 干し いたけ しょうが にんに く サラダ 油 赤みそ きび砂 糖 清酒 みりん風調味料 醤油 でんぶん トマト/	リト冷麦 油揚げ 干しいた け だし汁 つと きゅうり 長ねぎ 醤油 きび砂糖 清 酒 本みりん 穀物酢 むろ あじ 昆布/かぼちゃ 小麦 粉 全卵 食塩 揚げ油/パ イ缶詰(予定)	米 おおむぎ 豚ひき肉 焼 き豆腐 メンチカツ 清酒 みりん風調味料 トマト/ツ ヤ にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ し ょうが にんにく 醤油 き び砂糖 穀物酢 ごま油 唐 辛子/メンチカツ 揚げ油/りん ご(予定)
8 (ごはん) 豚ミックス丼 みそ汁 からし和え	9 (パン) 横割りパンズ レタス入り ミネストローネ 白身魚フライ くだもの	10 (ごはん) ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げぎょうざ ナムル	11 (めん) 海藻入り 冷やしラーメン シナモンポテト ミニトマト	12 (ごはん) ほうれん草ピラフ 野菜コロッケ フルーツミックス
白飯 豚肉もも しょうが 厚揚げ でんぶん 小麦粉 揚げ油 たまねぎ たけの こ にんじん ピーマン サラ ダ 油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 白ごま/キ ャバ 油揚げ 白みそ 赤み そ むろあじ 昆布/焼き竹 輪 ほうれんそう もやし 醤油 きび砂糖 からし/	横割りパン/ハーフ ジャ がいも にんじん レタス マ カニ トマト缶詰 切り ケチャ ップ 醤油 食塩 黒こしょう 白 ワイン 鶏がらスープ 鳥がら たまねぎ/真だら切り身 清 酒 食塩 黒こしょう 小麦 粉 全卵 パン粉 なたね油 揚げ油/冷凍みかん(予定)	白飯/豆腐 鶏ひき肉 こま つな 長ねぎ にんじん し ょうが にんにく サラダ 油 醤油 きび砂糖 清酒 食塩 黒こしょう でんぶん 鶏 がらスープ/ぎょうざ 揚げ 油/ごまつな もやし にん じん 醤油 穀物酢 きび砂 糖 唐辛子 ごま油 白ごま /	リト冷麦 ハム もやし き ゅうり にんじん ごま油 白 ごまむぎ くきわかめ 刻 み昆布 醤油 きび砂糖 清 酒 みりん風味 穀物酢 か らし むろあじ 昆布/さつ まいも 揚げ油 グラニュー糖 サトウ/ミニトマト	米 おおむぎ バター 白ワイン にんにく ホルモン サラダ 油 黒こしょう ほうれんそう 食塩 醤油/ホトトギス(野 菜) 揚げ油/みかん缶詰 パイ缶詰 りんご缶詰 黄 桃缶詰 なし缶詰 上白糖/

15 敬老の日 	16 (パン) 黒コッペパン コーンシチュー チキンナゲット 小松菜と ベーコンのサラダ 黒コッペパン/ホール/ソーダ/コーン/バター/たまねぎ/にんじん/じゃがいも/小麦粉/バター/サラダ油/オリーブオイル/チーズ/牛乳/豆乳/食塩/白こしょう/白ワイン/鶏がらスープ/鉄腕アトム/揚げ油/ベーコン/こまつな/もやし/醤油/穀物酢/サラダ油/きび砂糖/白こま/	17 (ごはん) ごはん ピリカラすきやき いかフライ おかかふりかけ 白飯/豚肉/もも/サラダ油/焼き豆腐/しらたき/たまねぎ/はくさい/長ねぎ/たまねぎ/白すりごま/ごま油/醤油/てんさい糖/清酒/唐辛子/トウモロコシ/にんにく/しょうが/りんご/いか/フライ/揚げ油/しらす干し/清酒/醤油/食塩/てんさい糖/糸かつお/切りのり/青のり/白こま/	18 (めん) パスタ ミートソース スパイシーポテト すだちゼリー ツトム/豚ひき肉/大豆水/煮/たまねぎ/にんじん/マッシュルーム/セリ/にんにく/サラダ油/小麦粉/カレー粉/ケチャップ/トマト/ビュレ/トマト缶詰/デミグラスソース/ウスターソース/中濃ソース/醤油/食塩/黒こしょう/赤ワイン/オールスパイス/ナツメ/鶏がらスープ/じゃがいも/揚げ油/食塩/黒こしょう/カレー粉/ナツメ/ナツメ/すだちゼリー	19 (ごはん) 五目ごはん ぶりの南部揚げ みそ汁 米/おおむぎ/食塩/鶏肉/油揚げ/しらたき/にんじん/ごぼう/たけのこ/ひじき/干しいたけ/グリーンピース/サラダ油/醤油/きび砂糖/清酒/みりん/風調味料/ぶりの切り身/醤油/食塩/黒こしょう/清酒/小麦粉/全卵/白こま/揚げ油/豆腐/塩わかめ/長ねぎ/白みそ/赤みそ/むろあじ/昆布/
22 (ごはん) 肉いため丼 揚げ えびシュウマイ くだもの 白飯/豚肉/ミモ/にんじん/サラダ油/もやし/ほうれんそう/醤油/みりん/風調味料/たまねぎ/りんご/ウスターソース/きび砂糖/しょうが/にんにく/トウモロコシ/でんぶん/ごま油/白こま/えび/シュウマイ/揚げ油/りんご/予定	23 秋分の日 	24 (ごはん) ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもの ピリカラ揚げ ごま和え 白飯/豆腐/豚肉/もも/ビーマ/たまねぎ/長ねぎ/にんじん/しょうが/にんにく/サラダ油/醤油/きび砂糖/オイスターソース/食塩/黒こしょう/清酒/みりん/風調味料/かたくり粉/カラシ/ししゃも(子持ち)/でんぶん/小麦粉/揚げ油/醤油/きび砂糖/清酒/トウモロコシ/こまつな/もやし/白すりごま/きび砂糖/醤油/	25 (めん) しょうゆラーメン フレンチポテト くだもの ツトム/豚肉/もも/ミモ/しょうが/にんにく/清酒/サラダ油/つと/もやし/たまねぎ/にんじん/長ねぎ/ほうれんそう/くさわかめ/醤油/みりん/風味/食塩/黒こしょう/鳥がら/豚骨/昆布/じゃがいも/なたね油/揚げ油/食塩/黒こしょう/パイン缶詰(予定)	26 (ごはん) エスカロップ 小松菜サラダ 米/おおむぎ/白ワイン/たけのこ/バター/白こしょう/豚肉/もも/食塩/清酒/全卵/パイン/揚げ油/たまねぎ/にんじん/しょうが/にんにく/サラダ油/ケチャップ/トマト/ビュレ/中濃ソース/デミグラスソース/醤油/きび砂糖/黒こしょう/オールスパイス/カレー粉/赤ワイン/鶏がらスープ/小麦粉/ラム(ロース)緑豆/はるさめ/ひじき/こまつな/醤油/穀物酢/きび砂糖/ごま油/からし/
29 (ごはん) ごはん さんまのかば焼き みそ汁 五目きんぴら 白飯/さんま/小麦粉/揚げ油/醤油/きび砂糖/清酒/みりん/風調味料/しょうが/白こま/でんぶん/凍り豆腐/塩わかめ/長ねぎ/白みそ/赤みそ/むろあじ/昆布/ごぼう/にんじん/つきこ/にんにく/ひじき/入りさつま揚げ/油揚げ/さいやいんげん/サラダ油/きび砂糖/醤油/清酒/みりん/風調味料/白こま/唐辛子/	30 (パン) 豆パン チキンクリーム煮 大根サラダ つぶつぶ レモンゼリー 豆パン/鶏肉/マカロニ/にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/小麦粉/バター/サラダ油/牛乳/豆乳/チーズ/オリーブオイル/白ワイン/食塩/白こしょう/鶏がらスープ/だいこん/まぐろ/水/煮/きゅうり/にんじん/白こま/醤油/きび砂糖/ごま油/穀物酢/	10/1 (ごはん) ごはん さつま汁 サバ揚げ (照り焼きソース) おひたし 白飯/豚肉/さつまいも/豆腐/板こんにゃく/にんじん/だいこん/ごぼう/長ねぎ/サラダ油/赤みそ/白みそ/清酒/むろあじ/宗田/昆布/さば/切り身/清酒/小麦粉/でんぶん/揚げ油/醤油/きび砂糖/みりん/風調味料/でんぶん/こまつな/もやし/糸かつお/醤油/	10/2 (めん) 肉うどん ごまだんご くだもの ツトム/豚肉/もも/油揚げ/にんじん/ほうれんそう/長ねぎ/干しいたけ/たまねぎ/たけのこ/きび砂糖/清酒/本みりん/穀物酢/唐辛子/むろあじ/昆布/白玉もち/黒すりごま/きび砂糖/食塩/なし(予定)	10/3 (ごはん) コーンピラフ 十勝大豆コロッケ ブロッコリーと コーンのサラダ 米/おおむぎ/バター/白ワイン/ベーコン/たまねぎ/にんじん/ホール/ソーダ/マッシュルーム/サラダ油/食塩/黒こしょう/十勝大豆/コロッケ/揚げ油/ブロッコリー/ホール/ソーダ/白こま/サラダ油/きび砂糖/穀物酢/醤油/

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。

※牛乳(200ml)は毎食つきます。

※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品や調味料等の詳しい原材料が知りたい方はお知らせください。)

※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。

※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。

☆記名をお願いします。

◎エプロン・三角巾・マスクがないと盛り付けや配り係などは、できません。



猛暑などの気象状況が野菜や果物の収穫に影響しています。予定していたものが納品できないことがあるかもしれません。当日の変更もありますことを御理解いただきますようお願いいたします。

今年の中秋の名月は10月6日です。給食では10月2日にお月見献立の『ごまだんご』がでます。