令和7年 9月

9月　学校給食献立予定表

＊都合により、食材や献立を変更することがあります。

鹿児島市立西谷山小学校

いよいよ２学期がはじまります。しばらくは、残暑のきびしい日が続くと思われます。夏休みの生活リズムを，学校モードに切り替えて体調を整え，これからはじまる運動会の練習に備えましょう。

～「はし」のじゅんびができました！～

この度，PTA予算で，「はし」を購入していただきました。ありがとうございました。準備ができましたので，早速，９月から使用させていただきます。これからは，学校で洗って保管します。

みなさん，だいじに使いましょうね！

スプーンを準備します。

はしを準備します。

日	曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)
2	火	③ジューシーフルーツ ①むぎごはん ②ハヤシライス	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく	②にんじん たまねぎ セロリ えだまめ マッシュルーム しめじ ③みかん パイン おうとう みかんかじゅう ゼリー(ぶどう)	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③ナタデココ	②ﾊﾔｼﾙｳ デミグラスソース ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ あかﾜｲﾝ ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しお こしょう おろしにんにく おろししょうが ③ゼリー(ゲルかざい)	634 22.8
			きょうから，2学期の給食がはじまります。しっかり食べて栄養をとり，きびしい残暑を元気にすごせるようにしましょう。				
3	水	③カリカリじゃこいため ②ちょっぴりカレーじゃが ①ごはん	ぎゅうにゅう ②ぶたにく かまぼこ あつあげ ③しらすぼし	②にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しいたけ ③キャベツ こまつな コーン	①こめ ②じゃがいも あぶら ざらめ ③ごまあぶら	②だし(かつおぶし)しょうゆ さけ みりん カレーこ ③しょうゆ しお こしょう	550 23.0
			カリカリじゃこいためは，カルシウムたっぷりのしらすぼしをつかっています。骨をじょうぶにするためにもしっかり食べましょう。				
4	木	④ひじきのサラダ ③ﾁｷﾝとまめのトマトに ①ぼうさいれいとうパン②メープルゼリー	ぎゅうにゅう ③とりにく しろいんげんまめ だいず スキムミルク ④ひじき	③にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム ④きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	①こむぎこ ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ ②さとう ﾒｰﾌﾟﾙｼｭｶﾞｰ ③じゃがいも さんおんとう あぶら ④さんおんとう はちみつ あぶら オリーブオイル	①パンこうぼ しお ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｹﾁｬｯﾌﾟ しお こしょう ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ しょうゆ みりん ④しょうゆ す りんごす こしょう	547 26.0
			きょうは，9月1日の防災の日にちなみ，乳もたまごも入っていない冷とうパンを味わいながら，いざという時の食べ物のそなえについても考えてみましょう。				
5	金	②ゴーヤチャンプルー ③かぼちゃのみそしる ①ごはん	ぎゅうにゅう ②ぶたにく チキンハム たまご こうやどうふ かつおぶし ③うすあげ わかめ ごぼうだんご(ﾀﾗ ｲﾄﾖﾘ とうふ)	②にんじん にがうり ふともやし ③(ごぼう)かぼちゃ たまねぎ キャベツ えのきたけ はねぎ	①こめ ②あぶら ごまあぶら ③(さとう でんぷん)	②しょうゆ みりん しお こしょう ③だし(かつお にぼし さば しいたけ) むぎみそ	562 26.2
			夏野菜のゴーヤは，ビタミンCもほうふです。きょうは，ぶた肉やこうやどうふ，たまごなどのたんぱく質といっしょに食べるとバランスもよくなりますよ。				
8	月	②しろみざかなフライ ③キャベツ ④タルタルソース ⑤とうがんのスープ ①バーガーパン	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ②ホキ ④ノンエッグタルタルソース(だいず) ⑤ベーコン	③キャベツ ④(たまねぎ パセリ) ⑤にんじん たまねぎ セロリ とうがん チンゲンサイ コーン えのきたけ	①こむぎこ ﾏｰｶﾞﾘﾝ さとう ②(パンこ こむぎこ) あぶら ④(あぶら さとう みずあめ) ⑤じゃがいも あぶら	①しお イースト ②しお ④(レモンかじゅう す) ⑤とりガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう	543 22.8
			きょうのしろみ魚は，ホキという名前の魚です。オーストラリアなどのふかい海でとれます。自分でフィッシュバーガーを作って食べましょう。				
9	火	③ごまあえ ①ごはん ②おやこどんぶりのぐ	ぎゅうにゅう ②とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ	②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ ③にんじん きりぼしだいこん きゅうり ふともやし	①こめ ②さんおんとう でんぷん ③さんおんとう すりごま ねりごま	②しょうゆ みりん さけ だし(かつお) ③しょうゆ みりん だし(かつお)	546 26.2
			おやこどんぶりは，とり肉と卵を使ったどんぶりものです。どんぶりものは，なんと室町時代に考えられたそうです。				
10	水	②マーボードウフ ③とりだんごとはるさめのスープ ①ごはん	ぎゅうにゅう ②ぎゅうひきにく とうふ だいずミート ③とりだんご(とりにく) ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ(タラ ホキ)	②にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ たけのこ ③にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ きくらげ	①こめ ②さんおんとう でんぷん あぶら ごまあぶら ③えんどうまめはるさめ あぶら ごまあぶら	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ おろしにんにく おろししょうが さけ しょうゆ あかみそ ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ さけ しお こしょう	553 23.8
			マーボードウフは，日本でもおなじみのちゅうか料理です。マーというおばあさんが作ったところからマーボードウフというようになりました。				
11	木	③れんこんのにんにくいため ④みかんかじゅう ①くろざとうぱん ②ごもくうどん	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ②とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ ③ウインナー	②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ えのきたけ たけのこ ③れんこん ブロッコリー ｺｰﾝ ④みかんかじゅう	①こむぎこ さとう くろざとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②うどん あぶら ③あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	②だし(かつお さば こんぶ にぼし しいたけ)しょうゆ みりん さけ ③しょうゆ しろﾜｲﾝ カレーこ しお こしょう	673 28.3
			みかんかじゅうは，鹿児島や熊本産のうんしゅうみかんのかじゅう100%です。ビタミンCが多く体のちょうしをととのえるはたらきがあります。				
12	金	③ぶどう3つぶ ①かつおそぼろ ②さつまいもとぶたにくのみそしる ごはん	ぎゅうにゅう ①かつおあぶらづけ たまご ②ぶたにく あつあげ	①にんじん たまねぎ えだまめ ②にんじん こまつな はくさい しめじ ③ぶどう	①こめ さんおんとう あぶら ②さつまいも	①しょうゆ さけ みりん おろししょうが ②むぎみそ だし(かつお さば にぼし こんぶ しいたけ)	592 24.0
			枕崎産のかつおのオイルづけを使ってそぼろにしました。ごはんにまぜてから,おさらにつぎわけましょう。				

【お願い】※食物アレルギー等で対応の必要な場合は，毎月献立表を確認してください。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の使用量（g数）などの詳しい資料が必要な方は，学校へお申し出ください。

令和7年 9月

9 月 学校給食献立予定表

鹿児島市立西谷山小学校

日	曜	献立名	使用する食品名：おもに体をつくるもとになる食品	使用する食品名：おもに体の調子を整える食品	使用する食品名：おもにエネルギーのもとになる食品	使用する食品名：調味料他	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)
16	火	②にくどうふ ①ごはん ③あさりのみそしる	ぎゅうにゅう ②ぶたにく やきどうふ ③あさり あぶらあげ	②にんじん たまねぎ ふかねぎ しいたけ いとこんにゃく ③にんじん だいこん こまつな えのきたけ	①こめ ②さとう あぶら ③じゃがいも	②しょうゆ さけ みりん ③むぎみそ だし(かつお さば にぼし こんぶ しいたけ)	548 26.4
		あさりは，鉄分が多い食品です。鉄は，貧血や夏バテを防ぐためにも必要です。うまみと鉄たっぷりのあさりでしっかりおぎないましょう。					
17	水	③かいそうこんにゃくサラダ ②なすとチキンのカレー ①むぎごはん	ぎゅうにゅう ②とりにく ひよこまめ ③くきわかめ こんぶ あかつのまた あおつのまた きりんさい	②にんじん たまねぎ なす えだまめ ﾌﾟﾙｰﾝ ③きゅうり ふともやし コーン サラダこんにゃく ゆず	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③さんおんとう オリーブオイル あぶら	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｶﾚｰﾙｳ ｶﾚｰこ しお こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ しお おろししょうが みりん ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ あかﾜｲﾝ おろしにんにく ③しょうゆ す りんごす しお こしょう	620 21.7
		海草やこんにゃくには，食物せんいが多くふくまれています。食物せんいは，腸内環境をととのえ，めんえき力を高めるはたらきもあります。					
18	木	③はるまき ④おかかたまねぎ ①バターパン ②ピリカラフォー	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ たまご ②ぶたにく やきぶた ③はるまき（ぶたにく） ④かつおぶし	②にんじん たまねぎ ふかねぎ チンゲンサイ ふともやし ③(にんじん たまねぎ キャベツ) ④たまねぎ	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②ごまあぶら クイッティオ ③(こむぎこ こめこ はるさめ)あぶら ④ちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ごまあぶら さとう）ごまあぶら	②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しお こしょう おろしにんにく おろししょうが ③(ﾎﾟｰｸﾌﾟｲﾖﾝ ﾎﾟｰｸｴｷｽ) ④(しょうゆ す)	617 23.3
		フォーは，ベトナム料理です。平たい米粉のめんをスープにいれて作ります。きょうは，ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝをいれているので，少しピリッとした味がします。					
19	金	④りんごゼリー ③ひじきとじゃこのつくだに ①ごはん ②いりどり	ぎゅうにゅう ②とりにく ちくわ あつあげ ③ひじき しらすぼし だいず	②にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ こんにゃく ④りんごかじゅう	①こめ ②じゃがいも ざらめ あぶら ③さんおんとう ④ぶどうとう みずあめ グラニューとう	②しょうゆ みりん さけ だし（かつお） ③しょうゆ みりん さけ す ④ゲルかざい	544 22.6
		いりどりは，とり肉とこんさい類をいためてだしでにた料理です。ちくぜん煮ということもあります。だしのうまみも味わいましょう。					
22	月	③ブロッコリーとコーンのソテー ②スパゲティナポリタン ①クロワッサン	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ たまご ②ぶたにく チキンハム ③ウインナー	②にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ③ブロッコリー ふともやし コーン	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②スパゲティ さんおんとう オリーブオイル ③あぶら	①しお イースト ②ケチャップ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｳｽﾀｰｿｰｽ あかﾜｲﾝ しお こしょう ③しょうゆ しお こしょう	623 24.1
		スパゲティナポリタンは，日本生まれの料理です。今から80年位前に，横浜のホテルのシェフがｹﾁｬｯﾌﾟを使って考えたパスタ料理です。					
24	水	②すどり ③もずくとたまごのスープ ①ごはん	ぎゅうにゅう ②とりにく ③ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ（タラ ホキ）たまご とうふ もずく	②にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ ③にんじん たまねぎ チンゲンサイ	①こめ ②じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら さんおんとう ③でんぷん あぶら	②しょうゆ ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ す さけ おろししょうが ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ さけ しお こしょう	592 26.2
		すどりは，すぶたをアレンジしてつくりました。とり肉を油であげて，野菜たっぷりのあまずソースで味付けしました。					
25	木	④ヨーグルト ②キーマカレー ③しろいんげんまめのスープ ①ナン	ぎゅうにゅう ②ぎゅうひきにく とりひきにく だいずミート ③ベーコン しろいんげんまめ ④ヨーグルト	①こむぎこ さとう ②にんじん たまねぎ えだまめ プルーン ③にんじん たまねぎ トマト レタス チンゲンサイ	①こむぎこ さとう ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ ②さんおんとう あぶら ③じゃがいも あぶら	①ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ しお ②ｶﾚｰﾙｳ ｶﾚｰこ あかﾜｲﾝ しお こしょう おろしにんにく ③ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しょうゆ しろﾜｲﾝ しお こしょう	597 26.9
		ナンは，インド料理でよく食べられる平たいパンです。またキーマカレーは，ひき肉などで作るカレーのことです。ナンにつけてたべましょう。					
26	金	②さんまのかんろに ③しおこんぶいため ①ごはん ④さつまじる	ぎゅうにゅう ②さんま ③こんぶ ④とりにく あぶらあげ	③キャベツ ふともやし ピーマン ④にんじん だいこん ごぼう はねぎ こんにゃく	①こめ ②さとう でんぷん ③あぶら ④じゃがいも くろざとう	②しょうゆ みりん しお ③しょうゆ しお こしょう ④むぎみそ だし（かつお さば にぼし こんぶ しいたけ） さけ	583 25.6
		さつま汁は，とり肉で作る具だくさんのみそ汁で，鹿児島の郷土料理です。かくし味に，少しだけ黒ざとうを使っていますよ。					
29	月	③フレンチサラダ ②チキンクリームに ①かぼちゃパン	ぎゅうにゅう ①ｽｷﾑﾐﾙｸ ぎゅうにゅう たまご ②とりにく ｳｲﾝﾅｰ ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク とうにゅう しろはなまめ しろいんげんまめ	①かぼちゃ ②にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ ③キャベツ きゅうり コーン	①こむぎこ さとう ﾏｰｶﾞﾘﾝ ②じゃがいも こめこ にゅうぬきﾏｰｶﾞﾘﾝ なまｸﾘｰﾑ ③さんおんとう はちみつ あぶら	①ｲｰｽﾄ しお ②ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ しお こしょう ③しょうゆ しお こしょう	544 25.8
		きょうのクリーム煮は，牛乳のほかに豆乳も使っています。豆乳は，大豆からできる加工品です。たんぱく質やカルシウムもたっぷりです。					
30	火	②さかなのみそマヨネーズやき ③ブロッコリー ①ごはん ④さわにわん	ぎゅうにゅう ②さば ④ぶたにく あつあげ こんぶ	②パセリ ③ブロッコリー ④にんじん だいこん ごぼう しいたけ みずな	①こめ ②ノンエッグマヨネーズ ③あぶら ④でんぷん	②むぎみそ みりん さけ ③しょうゆ ④だし（かつお） しょうゆ さけ しお	541 28.1
		さわにわんは，愛知県の郷土料理で，千切りにした野菜などをたくさん使ったしる物です。かつおぶしのだしも味わってください。					

後片付けもしっかりお願いします！

食べ残しはきまりにしたがって食缶などに戻す。

食器の中に残りがついていないか確かめる。

食器はきちんと重ね、スプーンやはしは向きをそろえて返す。

みんなできょうりょくして，じゅんびやかたづけをしたいね！