9月　　献　立　予　定　表①

令和7年度　　給食目標：好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べてみよう　　鹿児島市立西陵小学校

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 たんぱく質	ひとくちメモ
2 火	牛乳	ぎゅうにゅう				624 キロカロリー 26.9 グラム	2学期が始まりました。給食を決まった時間に食べることから生活リズムを整えましょう。
	セルフドッグ	ポークフランク	キャベツ	ドッグパン、あぶら	塩、こしょう、カレー粉 ケチャップ		
	ABCスープ	ロースハム	にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな	あぶら、じゃがいも マカロニ	ワイン、鶏がらスープ しょうゆ、塩、こしょう		
3 水	牛乳	ぎゅうにゅう				589 キロカロリー 26.0 グラム	今日は麦ごはんに具をのせて食べましょう。エネルギーのもとになるごはんを食べて元気な体をつくりましょう。
	（麦ごはん） ガパオライス	ぶたミンチ、だいずミート	たまねぎ、ピーマン たけのこ、にんにく	こめ、むぎ、さとう	酒、オイスターソース、塩 こしょう、しょうゆ		
	酸辣湯	ベーコン、たまご、とうふ	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ きくらげ、もやし、しょうが	はるさめ、ごまあぶら	鶏がらスープ、酒、しょうゆ 塩、こしょう、酢		
4 木	牛乳	ぎゅうにゅう				621 キロカロリー 25.1 グラム	食事の前の手洗いはしっかりできていますか。手洗いは命を救います。
	ミルクパン			ミルクパン			
	ミートスパゲティ	ぶたミンチ、だいずミート スキムミルク、チーズ	にんにく、たまねぎ にんじん、しめじ、パセリ マッシュルーム、トマト	あぶら、スパゲティ	ワイン、ソース、ケチャップ、塩 こしょう		
	ゼリーポンチ		パイナップル、みかん ぶどう	ゼリー（マンゴー、ぶどう）			
5 金	牛乳	ぎゅうにゅう				570 キロカロリー 21.9 グラム	味噌汁は和食のひとつです。たくさんの食材を使うことで栄養満点の料理になります。
	ごはん			こめ			
	みそけんちん汁	やきとうふ、きざみあげ、みそ	にんじん、しいたけ、だいこん レンコン、こんにゃく、ごぼう ねぎ	ごまあぶら	煮干し		
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく	しらたき、キャベツ、にんじん きくらげ、にら、しょうが	あぶら、さとう	酒、みりん、しょうゆ、オイスターソース		
8 月	牛乳	ぎゅうにゅう				614 キロカロリー 22.7 グラム	冬瓜は夏の野菜です。夏に暑くなった体を冷やす効果があります。今が旬の野菜です。
	ごはん			こめ			
	豚肉と冬瓜のみそ煮	ぶたにく、あつあげ、みそ	しょうが、にんじん、とうがん こんにゃく、キヌサヤ	あぶら、じゃがいも、さとう	さば節、酒、みりん、しょうゆ		
	千し大根のごまあえ		だいこん、にんじん、きゅうり とうもろこし	ごま	胡麻ドレッシング		
9 火	牛乳	ぎゅうにゅう				587 キロカロリー 25.9 グラム	給食で使用しているツナは、枕崎市のカツオから作られています。成長期に必要なたんぱく質を多く含みます。
	バターパン			バターパン			
	ミートボールのクリーム煮	ベーコン、ミートボール スキムミルク、ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、しめじ	じゃがいも、こむぎこ バター	塩、こしょう、鶏がらスープ		
	野菜のツナソテー	カツオ	キャベツ、ほうれんそう とうもろこし	あぶら	塩、しょうゆ、こしょう		
10 水	牛乳	ぎゅうにゅう				594 キロカロリー 26.5 グラム	今日は韓国の郷土料理を取り入れています。「トック」はもち入りスープ、「プルコギ」は肉炒めです。
	ごはん			こめ			
	トック	とりにく、たまご	にんじん、もやし、しいたけ ねぎ	トック（もち）、ごまあぶら	鶏がらスープ、しょうゆ、酒、塩		
	プルコギ	ぶたにく、ぎゅうにく、みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン、しょうが りんご	あぶら、ごま	ケチャップ、酒、しょうゆ ソース		
11 木	牛乳	ぎゅうにゅう				605 キロカロリー 24.6 グラム	「やせうま」は大分県の郷土料理です。やせという乳母がつくった小麦団子がうまかったことから名前がついたといわれています。
	黒糖パン			こくとうパン			
	やせうま	あぶらあげ	キャベツ、こまつな、ねぎ にんじん、しめじ	やせうまめん	かつお節、みりん、しょうゆ 塩		
	きびなごカリカリフライ	きびなご		あげあぶら	衣（じゃがいも、米粉パン粉、玄米粉、油）		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	（ぶどう果汁、砂糖、海藻）		
12 金	牛乳	ぎゅうにゅう				584 キロカロリー 22.7 グラム	15日は敬老の日です。日本の長寿食材「まごは(わ)やさしい」をとりいれています。見つけてみましょう
	ごはん			こめ			
	中華風いりどり	とりにく、あつあげ さつまあげ	しょうが、にんにく、にんじん こんにゃく、しいたけ だいこん、レンコン、えだまめ	あぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら	しょうゆ、酒、みりん トウバンジャン		
	春雨サラダ	わかめ	にんじん、きゅうり、もやし	はるさめ、ごま、さとう ごまあぶら	酢、しょうゆ、塩		
16 火	牛乳	ぎゅうにゅう				608 キロカロリー 29.5 グラム	「ジュリアンスープ」の野菜は千切りです。まっすぐなサラサラ髪のジュリアンという子のイメージのスープです。
	コッペパン・ジャム			コッペパン、いちごジャム			
	ジュリアンスープ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ パセリ、セロリ	じゃがいも	ワイン、鶏がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう		
	シイラのレモンソース	しいら	えだまめ、とうもろこし	でんぷん、こめこ あげあぶら、さとう	レモン果汁、しょうゆ		

＊ 急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

９月　　献　立　予　定　表　②

令和7年度　　給食目標：好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べてみよう　　鹿児島市立西陵小学校

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 おもの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 たんぱく質	ひとくちメモ
17 水	牛乳	ぎゅうにゅう				603 キロカロリー 23.6 グラム	カレーには食欲をそそる香辛料がいろいろ入っています。暑さで食欲が落ちる時期ですが、できる範囲で食べてみましょう。
	むぎごはん			こめ、むぎ			
	チキンカレー	とりにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、えだまめ にんにく、しょうが、りんご	じゃがいも、あぶら	ワイン、チキンブイヨン、カレールー ケチャップ、ソース		
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ、もやし、ごまつな にんじん	あぶら	塩、しょうゆ、こしょう		
18 木	牛乳	ぎゅうにゅう				639 キロカロリー 27.3 グラム	今月のシークレットランチはパンにはさむ料理とスープです。分かるかな。
	シークレット きゅうしょく	とりにく	キャベツ	パーガーパン、マヨネーズ	（たまねぎ、パン粉、砂糖、しょうゆ）		
		ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ	パセリ、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、しめじ まいたけ	じゃがいも、あぶら なまクリーム、こめこ	鶏がらスープ、塩、こしょう		
19 金	牛乳	ぎゅうにゅう				587 キロカロリー 22.4 グラム	今日は19日、食育の日です。「さつましゅんかん」は鹿児島県の郷土料理です。体にやさしいおいしい煮物です。
	ごはん			こめ			
	さつましゅんかん	ぶたにく、あつあげ こんぶ	だいこん、たけのこ、にんじん こんにゃく、ごぼう、しいたけ インゲン	あぶら、じゃがいも、さとう	かつお節、酒、しょうゆ みりん		
	おしんこあえ	くきわかめ	きゅうり、もやし、つぼづけ	ごま、ごまあぶら	しょうゆ		
22 月	牛乳	ぎゅうにゅう				598 キロカロリー 22.9 グラム	高野豆腐は豆腐を凍らせて作った乾物です。たんぱく質や鉄分のなどのミネラルを多く含んでいます。
	ごはん			こめ			
	高野豆腐入りマーボー	ぶたひきにく、こうやどうふ とうふ、みそ	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、にんじん、しいたけ たけのこ	あぶら、さとう、てんぷん ごまあぶら	トウバンジャン、みりん しょうゆ、鶏がらスープ		
	黒酢炒めなます	こんぶ	だいこん、にんじん	ごま、さとう、ごまあぶら	黒酢、しょうゆ、酢		
24 水	牛乳	ぎゅうにゅう				587 キロカロリー 24.6 グラム	ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。鹿のかわいい尻尾に似ています。
	ごはん			こめ			
	肉じゃが	ぶたにく、ぎゅうにく あつあげ	しょうが、にんじん、たまねぎ インゲン、しらたき	あぶら、じゃがいも、さとう	かつお節、みりん、しょうゆ		
	ひじきときくらげの佃煮	ひじき、しらすぼし	きくらげ	さとう、ごま、ごまあぶら	酒、しょうゆ、酢		
25 木	牛乳	ぎゅうにゅう				612 キロカロリー 28.4 グラム	ポークビンズは畑の肉といわれる大豆を使った料理です。大豆をおいしく食べましょう。
	ミルクパン			ミルクパン			
	ポークビンズ	だいず、ぶたにく、チーズ スキムミルク、	たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム、にんにく りんご	じゃがいも、さとう	ワイン、ピューレ、ケチャップ ビーフシチュー、ソース、塩 デミグラスソース、こしょう		
	ほうれん草のバターソテー	ウィンナー	ほうれんそう、キャベツ とうもろこし	あぶら、バター	塩、しょうゆ、こしょう		
26 金	牛乳	ぎゅうにゅう				610 キロカロリー 19.8 グラム	今日は学級で具を混ぜてきつねずしにしてください。豆腐の油揚げがきつねの好物だということから、名前がついています。
	まぜまぜきつねずし	あぶらあげ、たまご	たけのこ、しいたけ、にんじん えだまめ	こめ、ごま、さらめ、あぶら	すし酢、しょうゆ、酒 みりん		
	つくねだんご汁	とりつくね	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、きくらげ こんにゃく、ねぎ		（ごぼう、にんじん、レンコン、 たまねぎ、さといも）、しょうゆ、酒、かつお節		
	給食大福（クリーム味）			きゅうしょくだいふく	（豆乳、砂糖、でんぷん もち粉、水あめ）		
29 月	牛乳	ぎゅうにゅう				575 キロカロリー 25.1 グラム	八宝どんぶりには10種類の食材を使っています。野菜や肉、魚介のうまみでごはんをおいしく食べましょう。
	八宝菜どんぶり	ぶたにく、かまぼこ、いか あさり、あぶらあげ	しょうが、たまねぎ、にんじん しいたけ、たけのこ、キャベツ こまつな	こめ、あぶら、てんぷん ごまあぶら	鶏がらスープ、しょうゆ、塩 こしょう、オイスターソース 酒		
	茎わかめのきんぴら	ベーコン、くきわかめ	もやし、ねぎ	ごま、ごまあぶら、さとう	みりん、しょうゆ		
30 火	牛乳	ぎゅうにゅう				649 キロカロリー 28.5 グラム	新鮮な生の魚と秋においしいさつまいもをカラッと揚げておいしいおかずを作ります。食欲の秋を楽しみましょう。
	バターパン			バターパン			
	コロコロスープ	ハム、だいず、ひよこまめ	たまねぎ、にんじん、パセリ とうもろこし、えだまめ	あぶら、じゃがいも	鶏がらスープ、ワイン しょうゆ、塩、こしょう		
	魚とポテトのカレー揚げ	あじ		おおむぎこ、てんぷん さつまいも、あげあぶら	塩、カレー粉		

＊ 急な献立・材料の変更がある場合がありますのでご了承ください。

２学期が始まりました。みなさんの心と体は元気ですか。2学期は遠足や運動会など楽しい行事がたくさんあります。
早寝・早起き・朝ごはん・給食から生活リズムを整えていきましょう。児童の皆さんは、生きるための栄養と成長するための栄養を摂ってほしいと思います。苦手な食材や料理はできる範囲で少しずつ食べ慣れていきましょう。