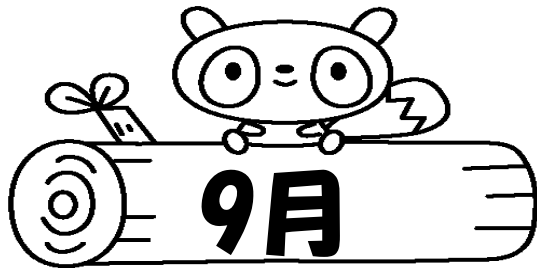


令和7年度 給食だより

食べものおいしい季節！



夏休みが終わり、2学期がいよいよ始まります。まだまだ暑さは続きますが、暦の上では秋になります。「食欲の秋」というように、旬の食べものおいしい季節がやってきます。ビタミンや旨味がたくさん含まれている旬の食材を食べ、夏の疲れに負けず2学期も元気に過ごしましょう！
今月の給食にも秋の味覚「さつまいもやきのこ類」などを取り入れていますのでたくさん食べてくださいね。



日	曜	こんだて	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	牛乳	給食・おやつ kcal	夕方のおやつ
1	月	ふりかけごはん ハンバーグ けんちん汁	牛豚ミンチ 鶏肉 豆腐 油あげ 牛乳 ふりかけ	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 小松菜 糸こんにゃく	じゃがいも むぎごはん	○	435	大学芋
2	火	ロールパン かぼちゃコロッケ ビーフシチュー	牛肉 牛豚ミンチ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ブロッコリー	ロールパン じゃがいも	○	470	りんご
3	水	マーボー豆腐丼 パンパンジーサラダ アーモンド小魚	鶏肉 牛豚ミンチ 豆腐 アーモンド小魚 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 ピーマン ちんげん菜 キャベツ きゅうり コーン もやし	むぎごはん	○	419	フルーツ牛乳かん
4	木	野菜の卵とじうどん ツナマヨコーンフライ バナナ	鶏肉 ツナ 卵 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 小松菜 バナナ コーン	うどん	○	481	パン じゃこ チーズ
5	金	ひじきごはん キャベツとささみのごま和え ちゃんこ風みそ汁	鶏肉 豚肉 みそ 油あげ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 キャベツ きゅうり コーン もやし 糸こんにゃく ひじき グリンピース	ごはん じゃがいも	○	504	ビスケット
8	月	ゆかりごはん すき焼き風煮 鶏肉と高野豆腐の卵とじ	鶏肉 牛肉 豚肉 油あげ 高野豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 糸こんにゃく 小松菜 グリンピース しそ	むぎごはん 麩	○	495	パウンドケーキ
9	火	シーフードスパゲッティ 温野菜サラダ チーズ	ベーコン ハム えび いか チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ	○	430	プリン
10	水	さつまいもごはん 鶏の竜田揚げ きのこのみそ汁	鶏肉 豆腐 油あげ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 キャベツ えのき茸 しめじ エリンギ 小松菜 なめこ	ごはん さつまいも	○	507	シュークリーム
11	木	カレーライス ごまドレッシングサラダ みかんカルピスゼリー	牛肉 豚肉 ハム カルピス	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン みかん	むぎごはん じゃがいも	—	428	バナナ
12	金	ピビンパ しゅうまい 豆腐ともずく中華スープ	牛豚ミンチ ベーコン 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜 もずく 小松菜 もやし コーン にんにく しょうが	ごはん	○	515	ジャムパン
15	月	敬老の日						
16	火	ちりめんわかめごはん 照り焼きチキン かきたま汁	鶏肉 卵 油あげ 豆腐 じゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 わかめ	むぎごはん じゃがいも	○	512	キャロットケーキ
17	水	長崎ちゃんぽんラーメン ポテトサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 えび いか ハム ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし キャベツ コーン きゅうり パナナ みかん 黄桃 パイナップル	中華麺 じゃがいも	—	434	りんご
18	木	牛肉とごぼうの炊き込みごはん 三色サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛肉 ハム 油あげ 豆腐 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 わかめ キャベツ きゅうり しいたけ コーン こんにゃく 白菜	ごはん	○	448	パン じゃこ チーズ
19	金	食パン チキン南蛮 つみれと春雨の中華スープ	鶏肉 ベーコン 鶏ミンチ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ コーン 春雨	食パン じゃがいも	○	487	ビスケット
22	月	きつねうどん 牛肉コロッケ チーズ	牛豚ミンチ 油あげ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 わかめ	うどん じゃがいも	○	472	バナナ
23	火	秋分の日						
24	水	菜めし ミートボール さつまいものみそ汁	牛豚ミンチ 油あげ みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 キャベツ 若菜	ごはん さつまいも	○	501	クッキー
25	木	親子丼 じゃこひじきのサラダ みかん牛乳かん	鶏肉 ハム 卵 牛乳 油あげ じゃこ	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 小松菜 キャベツ みかん きゅうり ひじき	むぎごはん	—	458	生クリームパン
26	金	むぎごはん 肉野菜いため 根菜のみそ汁	牛肉 豚肉 油あげ みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 キャベツ もやし ピーマン しいたけ コーン 春雨	むぎごはん さつまいも	○	489	カルピスゼリー
29	月	ミートスパゲッティ コールスローサラダ パナナ	牛豚ミンチ ハム 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン パナナ	スパゲッティ	○	454	せんべい 昆布
30	火	パンプキンパン 鮭とチーズのソフトカツ ミネストローネ	ベーコン 鮭 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン キャベツ コーン トマト	パンプキンパン マカロニ	○	463	苺パバロア

※献立は材料その他の都合により変更することがあります。また、摂取カロリーは3才以上児の基準です。

毎年9月1日は防災の日です。近年では、地震だけでなく、洪水や土砂崩れなどで避難を余儀なくされる場合があります。今年もこの機会にご家庭での食料の備蓄を確認しておきましょう！
代表的なものには、水やアルファ米、乾パンなどがあります。災害時など環境の変化に敏感な子どもたちのために、普段から食べなれているお菓子なども備蓄しておくことで安心です。

【ローリングストック】

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

