

令和7年度 9月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満			
1 (月)	ごはん		ぎょうにゅう								9月に入りました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。朝晩はだいぶ涼しくなってきましたので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。 (西小 給食なし)		
	焼きメンチカツ	とりにく ぶたにく				たまねぎ しょうが	にんにく	さとう	こめこ	あぶら		しょうゆ しお	
	ピーマンのきんぴら	ぶたにく			ピーマン にんじん	ごぼう こんにゃく		さとう		ごま あぶら		しょうゆ さけ みりん	
	じゃがいものみそ汁	どうふ みそ			にんじん	ねぎ	ぶなしめじ		じゃがいも				
2 (火)	ごはん		ぎょうにゅう								わかめは乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができ、備蓄しておくことができます。食物繊維などが豊富なので、災害時の体調管理にも役立ちそうです。 (金ケ崎中 給食なし)		
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいず				たまねぎ しょうが グリーンピース		さとう		あぶら		しょうゆ さけ	
	わかめのごま和え		わかめ		にんじん さやいんげん	キャベツ		さとう		ごま		しょうゆ	
かぼちゃと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ			かぼちゃ にんじん		だいこん ねぎ							
3 (水)	ごはん		ぎょうにゅう								ごぼうには、お腹の調子をよくしてくれる効果がある食物繊維が多く含まれています。また、ごぼうには独特の香りやうま味があるので、汁物や炊き込みご飯などに少量入れるだけで、より美味しく仕上がります。 (金ケ崎小5年生、金ケ崎中 給食なし)		
	フィッシュコロッケ	まぐろ						じゃがいも パンこ マッシュポテト こめこ		あぶら		しお	
	キャベツソテー	ベーコン			ピーマン にんじん ブロッコリー	キャベツ				あぶら		コンソメ しお	
鶏ごぼうスープ	とりにく どうふ			にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ			じゃがいも		あぶら	しょうゆ こしょう		
4 (木)	ごはん		ぎょうにゅう								鶏肉は、乾燥やウイルスの侵入を防ぐなど、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンA、その働きを助けるビタミンEなどのビタミン類が豊富に含まれています。 (金ケ崎中 給食なし)		
	鶏肉のオーロラソース焼き	とりにく								ノンエックマヨネーズ		しお こしょう トマトゲチャップ	
	フレンチサラダ			にんじん		キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう		オリーブオイル		しお す こしょう	
ポトフ	ウインナー			にんじん ブロッコリー	たまねぎ			じゃがいも		コンソメ ワイン こしょう			
5 (金)	ごはん		ぎょうにゅう								「マヒマヒ」はハワイ語で「シイラ」のことです。マヒマヒはハワイでは高級魚として扱われています。くせのない味わいの白身魚なので、どんな料理にも合いますね。そして、今日のおかか和えは、かつおの骨を粉末にしたものが入っているので、カルシウムたっぷりです。		
	マヒマヒの竜田揚げ	マヒマヒ(シイラ)				しょうが		でんぷん		あぶら		さけ しょうゆ	
	野菜のカルシウムおかか和え	かつおぶし			ピーマン にんじん	もやし キャベツ		さとう				しょうゆ しお す	
	ごまキムチ汁	ぶたにく どうふ みそ			にんじん ごまつな キムチ(にら)	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キムチ(ねぎ はくさい しょうが)		さとう		ごま あぶら		みりん さけ しお とうがらし ぎょうしょう	
梨						なし							
8 (月)	【永岡小学校 リクエスト献立】										今日は、永岡小学校のリクエストメニューの中から、 ナン を取り入れました。残りのリクエストは12日に提供しますので、楽しみにしてくださいね。 		
	ナン		ぎょうにゅう					こむぎこ	さとう	あぶら		しお イースト	
	チーズオムレツ	たまご	チーズ					さとう	でんぷん	あぶら		しょうゆ す みりん しお	
	豆サラダ	だいず		にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり いんげんまめ			さとう		オリーブオイル		す しお こしょう	
キーマカレー	ぶたにく			にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご			じゃがいも		あぶら	カレールウ しょうゆ		
9 (火)	ごはん		ぎょうにゅう								チンゲンサイはカルシウムや鉄などが豊富な緑黄色野菜です。チンゲンサイはアクが少なく、手軽に調理でき、彩りもよくすることができます。 (西小 給食なし)		
	高野豆腐の揚げ煮	こうや豆腐 とりにく		にんじん		たまねぎ しょうが		さとう	でんぷん	あぶら		しょうゆ みりん しお	
	野菜のツナ和え	ツナ(まぐろ かつお)	わかめ	にんじん		だいこん きゅうり		さとう		ごまあぶら ごま		す しお しょうゆ	
チンゲンサイのみそ汁	みそ			チンゲンサイ	しいたけ ねぎ			じゃがいも					
10 (水)	ごはん		ぎょうにゅう								とうもろこしの旬は夏ですが、甘みがあり、彩りにもなるので、給食では冷凍されたとうもろこしを使い、さまざまな料理に年中取り入れています。 (金ケ崎中 給食なし)		
	鶏肉の北京ダック風	とりにく							はちみつ			ごまあぶら	テンメンジャン ざり しょうゆ みりん
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	ぶたにく			ピーマン にんじん	キャベツ しいたけ にんにく	たまねぎ					ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ とうがらし こ
	中華風コーンスープ	ベーコン			チンゲンサイ はねぎ		とうもろこし たまねぎ					ごまあぶら	ちゅうかさスープ ざり しお こしょう
りんご						りんご							
11 (木)	ごはん		ぎょうにゅう								ごはんとおかさを交互に食べると、淡白なごはんとおかさが口の中でほどよく混ぜられ、より美味しく感じられるといわれています。これを「口中調味」といいます。噛むことで味の変化を口の中で楽しむ食べ方です。		
	さばの塩焼き	さば										しお	
	おからの炒り煮	おから とりにく		にんじん		ごぼう たまねぎ こんにゃく グリーンピース		さとう		あぶら		しょうゆ みりん	
なすと小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ			にんじん ごまつな		なす えのきだけ ねぎ							
12 (金)	【永岡小学校 リクエスト献立】										今日は、永岡小学校のリクエストメニューの中から、 和風ハンバーグ 、 レモンソーダゼリー を取り入れました。 		
	ごはん		ぎょうにゅう									こめ	
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく				たまねぎ		さとう	でんぷん マッシュポテト	あぶら		しょうゆ みりん とうがらし しお トマトゲチャップ	
	野菜のごま酢和え			にんじん ごまつな		はくさい もやし とうもろこし		さとう		ごま		しょうゆ す	
なめこ汁	どうふ みそ			にんじん		なめこ だいこん ねぎ							
レモンソーダゼリー						レモン りんご		さとう					
16 (火)	ごはん		ぎょうにゅう								「ご・す・こんサラダ」に入っている食材は、健康にいいとされ、みんなに食べてほしい、ごま(ご)、大豆(す)、昆布などの海藻類(こん)を入れたサラダです。 (金ケ崎小2年生、金ケ崎中 給食なし)		
	いわしの蒲焼き風	いわし							でんぷん	さとう		あぶら	しょうゆ みりん さけ
	ご・す・こんサラダ	だいず ツナ(まぐろ かつお)	ひじき	にんじん		キャベツ とうもろこし		さとう		ごま ノンエックマヨネーズ		しょうゆ す	
沢煮椀	ぶたにく			にんじん みつば		だいこん ごぼう しいたけ だけのこ				あぶら	しょうゆ しお		

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

令和7年度 9月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
17 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			豚肉には、体の疲れを取り除く働きがある、ビタミンB1が豊富に含まれています。お店ではいろいろな切り方の豚肉が売られているので、さまざまな料理で楽しみましょう。 (金ケ崎中 給食なし)	
	ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ		さとう	あぶら	ちゅうのうソース ウスターソース トマトグチャップ		
	レモンドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン		さとう	オリーブオイル	しお、こしょう しょうゆ		
	ぶるぶる寒天入り野菜スープ	ベーコン	かんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		じゃがいも		コンソメ こしょう		
18 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			みなさん、朝ごはんはしっかりと食べてきましたか？朝ごはんは1日の元気の源です。必ず食べてるようにしましょう。 	
	だし巻き玉子	たまご					さとう	あぶら	しょうゆ みりん す しお		
	こんにゃくと野菜のごま煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ たけのこ		さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ		
	キャベツと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ						
19 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			みそは生臭さを消したり、料理にコクを出したりするので、みそ汁以外にも魚の味付けや炒め物、漬物、お菓子などたくさん料理に使われています。	
	さばみそ	さば みそ					さとう でんぷん		さけ みりん しょうゆ		
	のり酢和え	ツナ(まぐろ かつお)	のり	にんじん こまつな	キャベツ				しょうゆ す		
	じゃがもち汁	ぶたにく		にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ		じゃがいも でんぷん マッシュポテト	あぶら	さけ みりん しょうゆ		
22 (月)	【西小学校 リクエスト献立】										
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			今日は、西小学校のリクエストメニューの中から、 鶏のから揚げ、かりぼりしお、クレープ を取り入れました。から揚げは「さくとしてジュシーで美味しいから」、かりぼりしおは「歯ごたえがよく、美味しく野菜を食べられるから」という理由で選んでくれました。 	
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが にんにく		でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ		
	かりぼりしお				きゅうり もやし つぼつけ(だいこん)		さとう		しょうゆ しお す		
	豆腐とキャベツのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきだけ						
米粉のブルーベリークレープ	とうもろこし だいすこ			ブルーベリー レモン		こめこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら	しょうゆ			
24 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			トマトのうま味成分はグルタミン酸で、昆布と同じうま味成分です。トマトの美味しさは、グルタミン酸とトマト特有の酸味と甘味によるものです。生のままだけではなく、加熱すると旨味が増して美味しく食べられます。 (全小学校 給食なし)	
	たらのパン粉焼き	たら		パセリ			パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう		
	キャベツのカレーソーテー	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ			あぶら	カレーこ しお コンソメ		
	鶏肉のトマトスープ	とりにく		にんじん トマト	セロリ たまねぎ		じゃがいも	あぶら	コンソメ しお こしょう		
	チーズ		チーズ								
25 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			成長期には鉄の必要量が多く、不足すると貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすめです。 (全小学校 給食なし)	
	スナックレバー	とりにく ぶたレバー			えだまめ しょうが		じゃがいも でんぷん	さとう	あぶら ごま しょうゆ みりん		
	野菜のからし和え			にんじん チンゲンサイ	もやし		さとう		しょうゆ からしこ		
	わかめのかきたまみそ汁	とうふ たまご みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ		でんぷん				
26 (金)	いちょう 彩りごはん 牛乳		ぎょうにゅう		のざわな にんじん	きゅうり だいこん かぶ	こめ さとう		しお うめず	じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ビタミンCやカリウムも多く含まれています。じゃがいもの品種は「男爵」「メークイン」「インカのめざめ」「ペニアカリ」などさまざまあるので、お店でどんな品種のじゃがいもが売られているか見てみるのも面白いですね。	
	ますの南部焼き	ます みそ						ごま	しょうゆ みりん さけ		
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん		
	油麩のみそ汁	みそ		にんじん こまつな	キャベツ ぶなしめじ		あぶら				
29 (月)	【町内産食材の日給食】										
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			今日は「町内産食材の日」です。町内で生産されている食材をできるだけ多く取り入れる日としました。詳しくは学校配布資料(放送資料)でお知らせします。 	
	豚丼の具	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが		さとう	あぶら	しょうゆ さけ		
	かぼちゃとじゃがいものサラダ			かぼちゃ	たまねぎ		じゃがいも	さとう	ノンエッグマヨネーズ		
かきたま汁	とうふ たまご			しいたけ ねぎ		でんぷん		しょうゆ しお さけ			
30 (火)	【カロリー満点給食】(金ケ崎小学校 6年2組4班 希望献立)										
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ			今日は金ケ崎小学校6年2組4班の希望献立です。及川紗由莉さん、千田風紗さん、千葉輝次さん、佐々木匠久さんが考えてくれました。秋らしいさつまいもと栗のタルトを入れ、五大栄養素や彩りにも気を付けて考えてくれました。美味しくいただきます！ 	
	あじフライ	あじ					パンこ こむぎこ	あぶら	しお		
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお		
	豚汁	ぶたにく みそ	とうふ	にんじん	しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく			あぶら	さけ しょうゆ		
米粉のさつまいもと栗のタルト	とうもろこし					さつまいも くり こめこ さとう コーンフラワー	ショートニング あぶら				

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より



おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



！食べるときに気をつけること

- ★食やすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口をとしてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう