



8・9月 きゅうしょくこんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お も な ざ い り ょ う		
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる
31 月	やさいかレー きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	676	22.0	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく ふんにゅう こなチーズ きゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン セロリ りんご もも
1 火	こがたコッペパン きゅうにゅう スパゲティミートソース おたすけびちくソテー 防災の日  カンパン	700	27.7	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう カンパン	ぎゅうにゅう きゅうミンチ ぶたミンチ ひじき ツナ	たまねぎ どうもろこし
2 水	ぶたキムチごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ みそしる	543	23.6	こめ あぶら こむぎこ コーンスターチ	ぶたにく きゅうにゅう きびなご たまご こなチーズ わかめ しんしゅうみそ	はくさい にんじん きゃべつ たまねぎ
3 木	わかめごはん きゅうにゅう にくかぼちゃ  もやしとツナのソテー	578	22.3	こめ むぎ いとこんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし
4 金	ごはん きゅうにゅう くじらのあまずかけ バリバリやさしいため みそしる 	557	26.4	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう くじら どうふ わかめ あかみそ	しょうが きゃべつ にんじん もやし ねぎ
7 月	ソースカツどん きゅうにゅう たまねぎのみそしる	637	26.5	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりむね たまご ぎゅうにゅう どうふ わかめ あかみそ	きゃべつ ねぎ たまねぎ
8 火	コッペパン きゅうにゅう なすのシチュー もやしのカレーソテー	579	23.0	パン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん なす もやし
9 水	ごはん きゅうにゅう さかなのあまずソースかけ ぐだくさんとうにゅうじる	646	26.4	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう つばす ぶたにく とうにゅう しんしゅうみそ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ えのきたけ
10 木	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいずのいそに	580	24.3	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし きゃべつ
11 金	ごはん きゅうにゅう とりにくのさっぱり なつやさいのしろみそだれ すましじる	577	21.5	こめ さとう あぶら いりごま	ぎゅうにゅう とりてばもと どうふ しろみそ	しょうが にんにく かぼちゃ なす ねぎ さやいんげん えのきたけ
14 月	とりそぼろどん きゅうにゅう ぶたもやしいため じゃがいものみそしる	596	26.4	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりミンチ きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが もやし ねら
15 火	あじつけパン きゅうにゅう スパイシーチキン やさいいっぱいスープ	655	27.4	パン こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ
16 水	げんまいごはん きゅうにゅう まーぼーなす だいずとじゃこのあげに れいとうみかん 	618	24.5	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず にぼし あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす ねら れいとうみかん
17 木	ごはん きゅうにゅう にざかな(さば) やさいいため むらくもじる	566	23.9	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば たまご わかめ	しょうが きゃべつ にんじん もやし ねら ねぎ
18 金	ちゅうかおこわ きゅうにゅう ゴーヤチャンプルー もやしスープ 	546	25.0	こめ もちごめ ごまあぶら さとう	ぶたにく きゅうにゅう どうふ たまご かつおぶし ベーコン	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ゴーヤ どうもろこし もやし ねぎ
24 木	チキンカレー きゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	614	20.2	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	とりにく スキムミルク こなチーズ きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご きゅうり
25 金	ぶたどん きゅうにゅう さんしょくやさしいため つきみだんご 	646	25.0	こめ こんにやく さとう ごまあぶら いりごま じょうしんこ しらたまこ	ぶたにく きゅうにゅう きなこ	しょうが たまねぎ もやし にんじん ねら
28 月	わかめごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ もやしのカレーマヨいため	565	18.1	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ハム	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン もやし ねら
29 火	ミルクパン きゅうにゅう なすのミートグラタン ABCスープ	632	25.8	パン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう きゅうミンチ ぶたミンチ チーズ ベーコン	なす たまねぎ きゃべつ にんじん どうもろこし
30 水	ごはん きゅうにゅう かしわのごまからあげ ひじきのいために みそしる	670	25.6	こめ かたくりこ さとう すりごま いりごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ わかめ あかみそ	しょうが ねぎ にんじん きゃべつ たまねぎ

※部は今月の新献立

8・9月のおもな食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)

季節のこんだて 

こしし じゅうご
今年の十五夜は9/25です。
きゅうしょく てづく
給食では、手作りの「つきみだんご」が
とうじよう たの
登場します!お楽しみに~!
とうじつ つきみ
当日、きれいな月が見られるといいですね★



キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく にら しょうが ゴーヤ さやいんげん 冷凍みかん	群馬他 北海道他 北海道他 高知他 青森 高知 しょうが 長崎他 鹿児島他 和歌山	さば きびなご つばす	長崎 長崎 岩手	牛肉 北海道・青森・宮崎 豚肉 宮崎・愛知・京都他 鶏肉 宮崎・兵庫他 くじら 北西太平洋	地元産 (長岡京市産) なす 
大豆 豆乳 もち米	北海道 国産 国産	パーコン ハム 鶏卵	愛媛・九州他 愛媛・九州他 京都		

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

9月給食だより

令和8年9月
神足小学校
防災給食 特別号



地震や台風など大きな災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、お店で商品が買えなくなるなど、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが大切です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。ご家庭でも災害時の備えについて、話し合うきっかけになればと思います。

9/1 は、備蓄しておける缶詰・乾物を使った防災給食を体験します！

カンパン

缶に入っているものの保存期間は3～5年と長期間の保管ができます。エネルギー源になります。

おたすけ備蓄ソテー

備蓄できるコーン、ツナ、ひじきを使用したソテーです。たんぱく質やミネラルが補給できます。

スパゲティミートソース

給食のミートソースは手作りですが、レトルトや缶詰のパスタソースやパスタ(乾めん)は備蓄できます。

普段の給食にも、備蓄しておける食品を使ったメニューが登場しています！



ツナとほうれんそうのあえもの
キャベツのツナ炒め
ツナごはん

はりはりキムチ
きりばしだいこんあまずあ
切干大根の甘酢和え
きりばしだいこん
切干大根とじゃがいもの煮物



大豆のいそ煮
ひじきサラダ
ひじきのソテー



豆とコーンのソテー
わかめスープ



ポークビーンズ
チリコンカン
ちくわと大豆の煮つけ

このような食品を使った料理を食べ慣れておくのも、もしもの時の備えになります。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

みず

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



しよくりょうひん

食料品

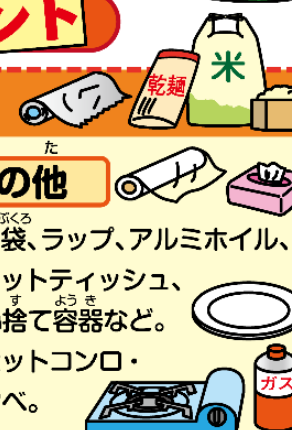
- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



た

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



ローリングストックしてる？

