

学校給食予定献立表

9月

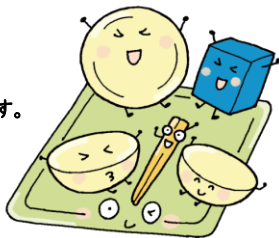
令和7年度 9月 京丹後市立久美浜中学校

今月の給食目標

1日3回の食事を 規則正しく食べよう!

夏休み中、生活が不規則になってしまった人はいませんか? 2学期を元気に過ごすことができるよう、まずは「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、1日3食しっかり食べよう!

★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。地元産の食材を多く活用した献立を出します。※今月は18日(木)に実施します。
★毎月「8」のつく日に「歯の日」の献立を実施します。給食では、かみごたえのあるメニューや、カルシウムたっぷりメニューを取り入れます。※今月は8日(月)に実施します。
★毎月「5」のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を実施します。
※今月は25日(木)に「イタリア」「イギリス」の料理です。新メニューが登場します!
★10日(水)、11日(木)は2年生の職場体験のため、1・3年生のみの給食です。
★16日(火)は1・2年生の校外学習のため、3年生のみの給食です。



日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価
		主食	主菜	副菜、デザート等			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
1月		始業式（給食はありません）											
2月		2学期給食 開始											
2	火	ガパオライス(麦ごはん)		炒めビーフン レモンゼリー	○	「ガパオライス」はタイ料理です。ナンプラーという調味料やバジルを使います。レモンゼリーも甘酸っぱくておいしい♪	鶏ひき肉、豚肉	牛乳	にんじん、ピーマン、黄・赤ピーマン、 <u>ねぎ</u>	<u>にんにく</u> 、しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きくらげ	米、麦、砂糖、ゼリーの素	油、ごま油	890 31.6 2.6
3	水	減量わかめごはん	冷やしうどん	豚肉と野菜のソテー ぶどう食べくらべ	○	暑い日でもめん類は食べやすいですね。ぶどうは2種類の久美浜産ぶどうを1粒ずつ出します。食べくらべてみよう♪	いなり揚げ、かまぼこ、豚肉	牛乳、わかめ	<u>ねぎ</u> 、にんじん、ピーマン	キャベツ、 <u>ぶどう</u>	米、うどん、砂糖	油	764 25.3 4.5
4	木	ごはん	夏野菜の米粉かき揚げ	ゆかり和え豚汁	○	夏野菜のかき揚げには、4種類の夏野菜を含めた6種の具材が入っています。食べながらどんな食材が入っているか、探してみよう。	エビ、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	ゴーヤ、 <u>かぼちゃ</u> 、にんじん、こまつな、 <u>ねぎ</u>	たまねぎ、コーン、キャベツ、もやし	米、小麦粉、米粉	油	718 23.3 2.0
5	金	ごはん	グリルチキン	梨のサラダ コンソメスープ	○	にんにくやハーブで下味をつけたチキンをこんがり焼いたグリルチキン、久美浜産の梨を使ったサラダなど、おしゃれな献立♪	鶏肉、豚肉	牛乳	<u>みずな</u> 、 <u>にんじん</u>	にんにく、梨、キャベツ、たまねぎ、しめじ	米、砂糖、 <u>じゃがいも</u>	オリーブ油、油	688 27.4 1.7
8月		麦ごはん	カレー豆腐	豚肉と小松菜の炒め物 無限きゅうり	○	毎月8のつく日は「歯の日」です。麦、豆腐、パリッとした歯ごたえのきゅうりなど、歯の健康維持に効果的な食材・メニューが登場します!	豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、豚肉	牛乳、 <u>こんぶ</u>	にんじん、ねぎ、こまつな	<u>にんにく</u> 、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり	米、麦	油、ごま油、カレールウ	796 29.6 2.8
9月		防災の日 献立											
9	火	セルフおむすび(減量ごはん)	高野豆腐のうま煮	切干大根とツナの炒り煮 栄養すいとん汁 カンパン	○	「防災の日」にちなみ、「すいとん汁」「カンパン」などが登場します。災害時を想定し、ごはんは自分でおむすびにしてみよう!	高野豆腐、ツナ、鶏肉、油揚げ	牛乳	ピーマン、にんじん、こまつな	切干大根、たまねぎ、こんにゃく、えのき	米、砂糖、小麦粉、白玉粉、カンパン	油	790 27.7 3.3
10	水	ベーコンライス	鶏肉とピーマンのソテー	ジュリエンスープ ミディトマト	○	久美浜産のミディトマトは、トマト好きな人はもちろん、苦手な人も「甘くておいしい!」と絶賛するおいしさです。	ベーコン、鶏肉、豚肉	牛乳	ピーマン、にんじん、みずな、 <u>トマト</u>	コーン、たまねぎ、もやし、えのき	米	バター、油	672 21.8 3.2
11月		まごわ(は)やさしい献立											
11	木	ごはん	サワラのごまみそかけ	きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	○	15日の敬老の日にちなみ「まごわ(は)やさしい」献立です。日本で昔から食べられてきた「長寿食」とも言える食材を使った献立です。	サワラ、みそ、豚肉、厚揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、たまねぎ	米、 <u>じゃがいも</u> 、砂糖、片栗粉	油、ごま	780 31.5 2.6
12	金	ごはん	かぼちゃの春巻き	ベーコンとひじきの炒め物 五目スープ	○	京丹後産のかぼちゃをたっぷり使った春巻きは、1つずつ調理員さんの手作りです。皮はパリパリ、中はホクホクです。	豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、豆腐、鶏肉	牛乳、ひじき	<u>かぼちゃ</u> 、にんじん、ピーマン、ねぎ	たまねぎ、きくらげ	米、春巻きの皮、小麦粉、砂糖	油、ごま油	817 23.6 2.0

9月の使用食材(予定)について

主食の「米」は丹後産コシヒカリです。「牛乳」は久美浜町(甲山)の平林乳業さんのものを使用します。その他の久美浜町産の使用食材は、エチエ農産さん(女布)に「特別栽培米」「かぼちゃ」「じゃがいも」「まびき菜」を、松宮農園さん(金谷)、和田農園さん(三谷)に「トマト」を、JA久美浜支店さんに「葉ねぎ」「黒枝豆」を、農家・奥田さん(久美浜町)に「にんにく」をお世話になります。「たんご・食の日」に使用する野菜の一部は、丹後王国ブルワリーさん(弥栄町)にお世話になります。「こんにゃく類」は「池市食品」さん(久美浜町)、「キス」はさかな屋よしださん(丹後町)にお世話になります。地元産のおいしい食材を、よく味わって食べましょう。



※裏面に続きます

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価
		主食	主菜	副菜、デザート等			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g
15	月	敬老の日											
16	火	テーブルマナー給食 (メニューは当日のお楽しみです) ※3年生のみの給食			○	初の試みです。家庭科で習った知識を使い、ナイフ・フォークを使って、食事をします。事前に食事マナーについての講習を行う予定です。お楽しみに♪	豚肉、鶏肉	牛乳	トマト、みずな、にんじん、グリーンピース	たまねぎ、にんにく、キャベツ、たまねぎ、コーン	小麦粉、砂糖、じゃがいも	バター、油、生クリーム	798 31.7 3.8
17	水	ひじきキムチチャーハン(特別栽培米)	じゃがいもとツナの炒め物	かきたまスープ	○	ひじきの煮物は苦手な人も、チャーハンならひじきをおいしく食べられます。キムチも入ってピリ辛味です。かきたまスープも、卵のまろやかさでほっこりします。	豚肉、ツナ、卵、鶏肉、豆腐	牛乳、ひじき、わかめ	ねぎ、にんじん、ピーマン	にんにく、白菜キムチ、たまねぎ	米、じゃがいも、片栗粉	油、ごま油、ごま	733 27.5 2.7
たんご・食の日		ごはん(特別栽培米)	キスとかぼちゃの天ぷら	いもづるの煮つけ 冬瓜のうすくず汁	○	9月の「たんご・食の日」はシーズン初登場の「丹後産キス」を使った天ぷらです。かぼちゃも丹後産のものを使用予定です。	キス、油揚げ、鶏肉、豆腐	牛乳	かぼちゃ、にんじん、ねぎ	いもづる、とうがん、たまねぎ、しょうが、切干大根	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	油	796 26.2 2.1
19	金	ごはん(特別栽培米)	なすチーズバーグ	コーンソテー マカロニスープ	○	秋なすをたっぷり使ってチーズ入りのハンバーグを作ります。なすが苦手な人でも、気にせず食べることが出来ますよ。手作りのソースが味の決め手!	豚ひき肉、鶏ひき肉、ささみフレーク、豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな、みずな	たまねぎ、なす、たまねぎ、しめじ、コーン	米、マカロニ、砂糖、パン粉、じゃがいも	油	763 29.1 2.1
22	月	ごはん(特別栽培米)	すき焼き風煮	もやしのポン酢炒め ゆで黒枝豆	○	久美浜ではおいしい黒豆がたくさん作られています。未熟なさを収穫し「黒枝豆」としても食べられています。濃厚なうま味があり、おいしい! お楽しみに♪	豚肉、豆腐、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	黒枝豆、こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、もやし、にんにく、レモン	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、麩	油、ごま油	790 27.7 3.2
23	火	秋分の日											
24	水	はりはりそぼろ丼			○	切干大根、ひき肉などをしょうがをきかせた甘辛い味で炒めた「そぼろ丼」です。もりもりとごはんや野菜が食べられます。よくかんで食べてみよう♪	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、豆腐	牛乳、もみのり	にんじん、ピーマン、ねぎ、みずな	しょうが、たまねぎ、切干大根、キャベツ、ごぼう、たけのこ	米、砂糖、片栗粉	油	741 26.9 2.6
世界の料理 ～イタリア・イギリス～		ごはん	白身魚のアクアパッツァ	キャベツとみかんのサラダ スコッチブロス	○	世界の料理、今月は「イタリア」「イギリス」の料理です。新メニューの「アクアパッツァ」はイタリアで定番の魚介類の煮込み料理です。お楽しみに。	ホキ、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆	牛乳	トマト、こまつな	たまねぎ、にんにく、きゅうり、キャベツ、みかん缶	米、砂糖、麦	オリーブ油、油	701 25.9 2.0
26	金	ごはん	春雨入りマーボーなす	ひじきの香味炒め ぶどう	○	「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあります。(どんな意味か調べてみよう。)春雨入りマーボーなすはごはんが進む味でおいしいです!	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、ねぎ、こまつな	なす、にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、ぶどう	米、春雨、砂糖、片栗粉	油、ごま油	753 24.4 2.2
29	月	ごはん	豚肉とたまねぎのオイスターソース炒め	じゃがいものしょうゆドレッシング ワントンスープ	○	じゃがいものしょうゆドレッシングは「おいしい!もっと出して!」というリクエストも多い献立です。ワントンスープは定番人気メニュー。ほっとしますね。	豚肉、鶏肉	牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ	たまねぎ、きゅうり、レモン、コーン	米、砂糖、じゃがいも、ワントン、片栗粉	油	717 23.8 1.7
30	火	大根菜めし	キスのから揚げ	キャベツの煮びたし さつまいものみそ汁	○	大根が大きくなる前に収穫する葉っぱの「まびき菜」を使ったごはんです。ちりめんじゃこも入り、かみごたえもあります。キス、さつまいもなど丹後の秋の味覚も登場!	キス、油揚げ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、ねぎ、まびき菜	キャベツ、えのき、たまねぎ	米、片栗粉、さつまいも	油、ごま	733 26.4 2.9

【9月栄養価 平均値】

エネルギー 760kcal、たんぱく質 26.9g、食塩相当量 2.6g

【京丹後市基準値・中学生】

エネルギー 780kcal、たんぱく質 29.7g、食塩相当量 2.5g

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

