



9月 予定献立表

令和7年9月1日

峰山学園峰山中学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
始業式 2学期も安全においしく作ります	主食 主菜 ガパオライス 副菜 クイッティオのスープ デザート グレープフルーツゼリー 牛乳 タイの米粉めん クスの和食です!	主食 主菜 わかめごはん 冷やしうどん 主菜 豚肉と野菜のソテー 副菜 トマト 牛乳 油あげをのせた冷たいさつうどんです	主食 主菜 ごはん サバのみそ煮 副菜 きゅうりとわかめの酢の物 副菜 いも団子汁 牛乳 手作りじゃがいも団子	主食 主菜 ごはん 夏野菜のかき揚げ 副菜 ゆかり和え 副菜 豚汁 牛乳 揚げるとゴーヤの苦味も気になる! ません。
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
主食 主菜 麦ごはん カレー豆腐 副菜 切干大根のポン酢炒め 副菜 無限きゅうり 牛乳 無限に食べられるほどおいしい!? 歯の日	主食 主菜 〇〇〇チャーハン 〇〇のから揚げ 副菜 〇〇和え 〇〇スープ デザート 〇〇〇〇ゼリー 牛乳 人気のアレです! 当ててみよう。 2年生のリクエスト献立	主食 主菜 ごはん 高野豆腐の旨煮 副菜 たくあん和え 副菜 栄養すいとん汁 牛乳 牛乳 ヤキをいしにびつたり 9/1 防災の日メニュー	主食 主菜 ごはん なすチーズバーグ 副菜 相性バツグンの組み合わせ コーンソテー 副菜 マカロニスープ 牛乳 牛乳 PTA 給食試食会	主食 主菜 ごはん アジのごまみそかけ 副菜 きんぴらごぼう 副菜 厚揚げのみそ汁 牛乳 牛乳 これの煮味はウラを見てね 9/15 敬老の日(まはるやさい)
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日 	主食 主菜 ごはん(特別栽培米) かぼちゃの春巻き 副菜 ベーコンとひじきの炒め物 副菜 五目スープ 牛乳 牛乳 ホクホク甘い手作り春巻き	主食 主菜 手作りナン ターメリックライス(特別栽培米) 主菜 キーマカレー 副菜 ヨーグルトサラダ 牛乳 牛乳 ナンとごはん両方をカレーと一緒に食べます。	主食 主菜 ごはん(特別栽培米) キスと かぼちゃの天ぷら 副菜 いもづるの煮付け 副菜 冬瓜のうすくず汁 牛乳 牛乳 たんご・食の日	主食 主菜 ごはん(特別栽培米) グリルチキン 副菜 梨のサラダ コンソメスープ 牛乳 牛乳 ス美浜産のなし
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
主食 主菜 ごはん(特別栽培米) すき焼き風煮 副菜 小松菜の昆布炒め デザート バナナ 牛乳 ごはんによく合います	秋分の日 	主食 主菜 はりはりそばろ丼 副菜 キャベツのごま酢和え 副菜 沢煮椀 牛乳 牛乳 切干大根(はりはり)とミンチ(そばろ)のどんぶり。 せん切りの臭みのお汁	主食 主菜 ごはん フィッシュ&チップス 副菜 キャベツとみかんのサラダ 副菜 スコッチブロス 牛乳 牛乳 魚とじゃがいものフライ お麦の入ったスープ 世界の料理・イギリス	主食 主菜 ごはん 春雨入りマーボー豆腐 副菜 ひじきの香味炒め デザート ぶどう 牛乳 牛乳 京丹後市産
29日(月)	30日(火)	新学期が始まりました。夏休みは家でどのように過ごしていましたか? 普段よりも夜更かしをしていなかったでしょうか? 成長に欠かせない成長ホルモンは、夜寝ている間に活発に分泌されます。そのため成長期の皆さんはしっかり睡眠をとることが大切です。朝のひかりを浴びることで体が睡眠モードから活動モードに切り替わります。また早起きを心がけると、余裕を持って朝ごはんを食べることができます。早寝→早起き→朝ごはんはしっかりとつながっているのですね。		
主食 主菜 ごはん 豚肉と玉ねぎのオイスター炒め 副菜 じゃがいものしょうゆドレッシング 副菜 ワンタンスープ 牛乳 ごはんが進む	主食 主菜 大根菜飯 副菜 キスのから揚げ 副菜 キャベツの煮びたし 副菜 さつまいものみそ汁 牛乳 牛乳 やわらかい大根のまぶき菜を使います			

令和7年 9月の こんだてから 峰山中学校

9月1日は、

防災の日

防災の日は、さまざまな災害への備えを確認し、防災意識を高める日です。災害時に困難になることのひとつが食事。保存のきく乾物を使った料理や、炊き出しで出せそうな具たくさんのおいしさを献立に取り入れました。

9月1日は給食がないので、9月10日に防災の日メニューを実施します。

手作りナン (17日)

インドなどの国で「カレーといっしょに食べられている平たいパンの「ナン」。

3年生だけの給食の日(17日)、給食室でナン作りに挑戦します。

まごはやさしい (12日)

9/15の敬老の日にちなんで献立です。

「まごはやさしい」とは、昔から食べられてきた、健康的な食生活を送るための食材の頭文字をつなげたものです。

- ま ... まめ(大豆・大豆製品)
- ご ... ごまなどの種実類
- は ... わかめなどの海藻類
- や ... やさい
- さ ... さかな
- し ... しいたけなどのきのこ類
- い ... いも類

12日の給食には、これらの食品が全て入っています。

9月

9月は昔のよび方で ^{ながつき} 長月 といいます。秋も深まり夜が長くなった「^{よなが}夜長月」の略だといわれています。他には ^{きくづき} 菊月、^{もみじづき} 紅葉月、^{よながつき} 夜長月、^{いづなりづき} 色取月、^{ぼしゅう} 暮秋などの呼び方があります。英語では ^{セプテンバー} September です。

たんご・食の日 (18日)

旬の地場産物をたくさん取り入れた献立を実施する日です。

キスとかぼちゃのまぶら

キス(ニギス)は 9月に入、底びき網漁が解禁されるととれるようになる魚です。天ぷらにすると骨までおいしく食べられます。

9月においしい地場産物

キス(ニギス)、いもづる、かぼちゃ、とうがん、トマト、きゅうり、ピーマン、なす、さつまいも、ぶどう、なし、



世界の料理 (25日) イギリス編

フィッシュ&チップス は、イギリスの代表的な料理です。「フィッシュ」は白身魚のフリッター(天ぷらのようなもの)。「チップス」はフライドポテトのこと。このふたつの組み合わせの料理です。

スコッチブロス は、スコットランドの伝統的な具たくさんスープで、大麦が入っています。