



8.9月給食だより



2025年
雲南市大東給食センター

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標
しよくせいかつ

食生活についてみつめなおそう！



なつやす お がつき きち
夏休みも終わり、2学期のスタートを気持ちよく

き じぶん しよくせいかつ みなお
切るためにも自分の食生活を見直してみましょう！

とく あさ にち げんき す
特に朝ごはんは1日を元気に過ごすために、

じゅうよう
重要なポイントです！

まいあさ あさ た がっこう い
毎朝、朝ごはんを食べて学校に行きましょう！

..... 朝ごはんの効果



金曜日

29

むぎごはん 牛乳

アジの青のり揚げ

ゆかり和え

豚もやしのみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 471 | 小 612 | 中 758

月曜日

1 「防災の日」献立

むぎごはん 牛乳

ハンバーグのトマトソース

ほうれん草とワカメのあえ物

とりだんご汁



エネルギー (kcal)

幼 493 | 小 631 | 中 770

火曜日

2

パン 牛乳

ブルーベリージャム(小・中のみ)

かぼちゃミートソース

カラフルサラダ

コーンポタージュスープ



エネルギー (kcal)

幼 557 | 小 738 | 中 917

水曜日

3

むぎごはん 牛乳

ぶた肉のしょうが焼き

きゅうりとコーンの和え物

じゃがいものみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 640 | 小 852 | 中 1067

木曜日

4

むぎごはん 牛乳

ヤンニョムチキン

ごまじゃこサラダ

ワカメスープ

エネルギー (kcal)

幼 505 | 小 666 | 中 825

エネルギー (kcal)

幼 429 | 小 555 | 中 679

8

むぎごはん 牛乳

まめなそぼろごはんの具

ネバネバ野菜のおかかあえ

ごまキムチ汁



エネルギー (kcal)

幼 482 | 小 631 | 中 780

9

むぎごはん 牛乳

さばのピリ辛ソースかけ

こんにやくサラダ

モロヘイヤと卵のスープ



エネルギー (kcal)

幼 495 | 小 635 | 中 817

10

むぎごはん 牛乳

ホキのから揚げ

きゅうりのごまあえ

厚揚げのみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 478 | 小 624 | 中 769

11

むぎごはん 牛乳

ぶた肉のケチャップ炒め

かぼちゃサラダ

スパイシースープ



エネルギー (kcal)

幼 477 | 小 625 | 中 769

12

わかめごはん 牛乳

ミンチカツ

キャベツの塩こんぶあえ

鶏ごぼう汁

エネルギー (kcal)

幼 519 | 小 637 | 中 752

15

敬老の日



16

むぎごはん 牛乳

豚キムチ

もやしの中華サラダ

厚揚げの五目スープ

エネルギー (kcal)

幼 457 | 小 591 | 中 727

17

むぎごはん 牛乳

とり肉のみそだれかけ

きりぼだいこん

切干大根のりマヨあえ

かぼちゃの豆乳みそ汁

エネルギー (kcal)

幼 487 | 小 641 | 中 789

18

スパゲッテミートソース 牛乳

かぼちゃひき肉コロッケ

ひじきのマリネ



エネルギー (kcal)

幼 580 | 小 655 | 中 730

19 雲南☆まいもんの日

むぎごはん 牛乳

豚肉のスタミナ揚げ

糸うりのサラダ

なすと豆腐のみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 483 | 小 629 | 中 776

22

むぎごはん 牛乳

カラフル肉みそごはんの具

わかめ入りナムル

もずくスープ



エネルギー (kcal)

幼 439 | 小 567 | 中 692

23

秋分の日



24

むぎごはん 牛乳

シュウマイ(幼小2,中3)

バンサンスー

マーボーどうふ

エネルギー (kcal)

幼 588 | 小 728 | 中 860

25

むぎごはん 牛乳

とりにく 鶏肉とじゃが芋のねぎソース

青菜の和風マヨあえ

厚揚げのみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 495 | 小 650 | 中 806

26

むぎごはん 牛乳

さごしのカレーマヨ焼き

ひじきのレモンドレッシングサラダ

ABCスープ

エネルギー (kcal)

幼 493 | 小 606 | 中 721

29

むぎごはん 牛乳

いわしのカレー揚げ

じゃこ昆布あえ

春雨スープ

エネルギー (kcal)

幼 482 | 小 632 | 中 779

30

むぎごはん 牛乳

鶏肉の玉ねぎソース

ひじきとツナのサラダ

さつまいものみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 502 | 小 644 | 中 788

雲南☆まいもんの日

今月は、糸うりやなすとといった、地元の夏野菜を

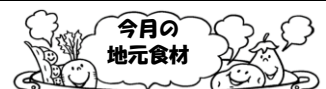
たっぷり使った献立 にしています。

糸うりは、そうめんかぼちゃとも

呼ばれるようにかぼちゃの仲間です。

ゆでるとそうめんのような見た目になります。

シャキシャキした食感を楽しんでくださいね。



今月の
地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、
キャベツ、にんじん、
いとうり、きゅうり
なす、たまねぎ、
ごぼう、じゃがいも
ねぎ・かぼちゃ
ピーマン、たまご

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

※牛乳は毎食つきます

雲南市大東学校給食センター

日	献立	赤（血や肉となるもの）		黄（力や体温となるもの）		緑（体の調子を整えるもの）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
29 (金)	むぎごはん アジの青のり揚げ ゆかり和え 豚もやしのみそ汁	あじ 出雲のちくわ 豚肉 豆腐 みそ	青のり	米 麦 片栗粉	油	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ 切干大根 しそ なす 玉ねぎ もやし
1 (月)	むぎごはん ハンバーグのトマトソース ほうれん草とワカメのあえ物 とりだんご汁	FMハンバーグ コンソメ チキンささみ 鶏肉団子 豆腐 みそ	わかめ	米 麦 三温糖 中濃ソース 片栗粉	和風たまねぎドレッシング	トマトケチャップ ほうれん草	切干大根 コーン 干し椎茸 大根葉
2 (火)	給食パン(幼小中) ブルーベリージャム かぼちゃミートソース カラフルサラダ コーンポタージュスープ	豚肉 大豆 コンソメ ツナフレーク 鶏肉 ミックスビーンズ コンソメ 豆乳		パン（乳卵なし） ブルーベリージャム 中濃ソース 三温糖 じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油 オリーブ油	トマトケチャップ カラーピーマン ほうれん草 人参	にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン えだまめ いんげん
3 (水)	むぎごはん ぶた肉のしょうが焼き きゅうりとコーンの和え物 じゃがいものみそ汁	豚肉 チキンささみ 豆腐 みそ		米 麦 三温糖	油 ごま油		玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン えだまめ 人参 ねぎ 玉ねぎ
4 (木)	むぎごはん ヤンニョムチキン ごまじょこサラダ ワカメスープ	鶏肉 大豆 コチジャン チキンささみ なると	ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 片栗粉 三温糖 チキンスープ 中華スープ	油 ごま油 ごま油 ごま ごま油	トマトケチャップ 人参 ほうれん草 人参	しょうが キャベツ 糸うり 玉ねぎ なす
5 (金)	ゆかりごはん カツオカツ 納豆和え かぼちゃのみそ汁	かつおカツ 納豆 かつおぶし 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ もみのり	米 麦 三温糖	油	ほうれん草 人参 かぼちゃ ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ なす
8 (月)	むぎごはん まめなそぼろごはんの具 和 和 野菜のおかあえ ごまキムチ汁	豚肉 大豆 おから かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 三温糖 カレー粉	油	モロヘイヤ 人参 人参	しょうが えだまめ オクラ キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ 大根葉
9 (火)	むぎごはん さばのピリ辛ソースかけ こんにゃくサラダ モロヘイヤと卵のスープ	さば 豆板醤 チキンささみ 鶏肉 たまご コンソメ		米 麦 三温糖 三温糖 じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油 ごま油 油	カラーピーマン ピーマン ほうれん草 モロヘイヤ	しょうが にんにく こんにゃく きゅうり 玉ねぎ
10 (水)	むぎごはん ホキのから揚げ きゅうりのごまあえ 厚揚げのみそ汁	ホキ コンソメ チキンささみ 冷凍ミニ絹厚揚げ みそ		米 麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも	油 ごま	人参 人参 ねぎ	きゅうり こんにゃく 糸うり 玉ねぎ
11 (木)	むぎごはん ぶた肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ スパイシースープ	豚肉 チキンささみ 鶏肉 コンソメ		米 麦 三温糖 中濃ソース カレー粉 チキンスープ じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ 油	ピーマン カラーピーマン トマトケチャップ かぼちゃ 人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり えだまめ 玉ねぎ なす いんげん
12 (金)	わかめごはん ミンチカツ キャベツの塩こんぶあえ 鶏ごぼう汁	ミンチカツ チキンささみ 鶏肉団子	混ぜ込みわかめ 塩ふき昆布 煮干しだし	米 麦 三温糖	油	ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ ごぼう 玉ねぎ こんにゃく
16 (火)	むぎごはん 豚キムチ もやしの中華サラダ 厚揚げの五目スープ	豚肉 ツナフレーク 冷凍ミニ絹厚揚げ		米 麦 三温糖	油 ごま油 ごま油	ピーマン 人参 ほうれん草 人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ もやし キャベツ 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 しょうが
17 (水)	むぎごはん とり肉のみそだれかけ 切干大根のりマヨあえ かぼちゃの豆乳みそ汁	鶏肉 みそ チキンささみ 豚肉 みそ 豆乳	もみのり 煮干しだし	米 麦 三温糖		ノンエッグマヨネーズ ほうれん草 人参 かぼちゃ ねぎ	えだまめ 切干大根 キャベツ なす こんにゃく
18 (木)	スパゲティ ミートソース かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ	豚肉 大豆 コンソメ かぼちゃひき肉フライ チキンささみ	芽ひじき 角切チーズ	スパゲッティ 中濃ソース 三温糖 片栗粉 三温糖	油 油 オリーブ油	人参 トマト トマトケチャップ 人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ なす いんげん キャベツ 糸うり
19 (金)	むぎごはん 豚肉のスタミナ揚げ 糸うりのサラダ なすと豆腐のみそ汁	豚肉 チキンささみ 豆腐 みそ		米 麦 片栗粉 三温糖 三温糖	油 オリーブ油		えだまめ 玉ねぎ コーン にんにく 糸うり キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす
22 (月)	むぎごはん カラフル肉みそごはんの具 わかめ入りナムル もずくスープ	豚肉 おから チキンささみ 豆腐	わかめ もずく	米 麦 三温糖 三温糖 チキンスープ 中華スープ	油 ごま油 ごま油	カラーピーマン ピーマン 人参 ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ なす コーン
24 (水)	むぎごはん シュウマイ(幼小2,中3) パンサンサー マーボー豆腐	スクールランチ焼売 ツナフレーク 豚肉 豆腐 大豆 みそ 豆板醤		米 麦 はるさめ 三温糖 中華スープ 片栗粉 三温糖	ごま油 ごま油 油	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ なす しいたけ
25 (木)	むぎごはん 鶏肉とじゃが芋のねぎソース 青菜の和風マヨあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 ツナフレーク ミニ絹厚揚げ みそ		米 麦 じゃがいも 三温糖	油 ノンエッグマヨネーズ	ねぎ ほうれん草 人参 人参	キャベツ 玉ねぎ なす
26 (金)	むぎごはん さごしのカレーマヨ焼き ひじきのレンドレッシングサラダ ABCスープ	さわら チキンささみ 鶏肉 コンソメ	芽ひじき	米 麦 カレー粉 三温糖	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油		糸うり キャベツ レモン果汁
29 (月)	むぎごはん イワシのカレー揚げ じゃこ昆布和え はるさめスープ	いわし ちりめんじゃこ 塩ふき昆布 豚肉		米 麦 カレー粉 片栗粉 三温糖	油 ごま油	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	しょうが キャベツ 切干大根 玉ねぎ なす
30 (火)	むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース ひじきとツナのサラダ さつまいものみそ汁	鶏肉 ツナフレーク 豆腐 みそ	芽ひじき わかめ 煮干しだし	米 麦 三温糖 片栗粉	ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 人参 カラーピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ こんにゃく