



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 きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
しょくせいかつ

食生活についてみづめなおそう！

なつやす お がつき きも
夏休みも終わり、1学期のスタートを気持ちよく
きるためにも自分の食生活を見直してみましょう！
とくに朝ごはんは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

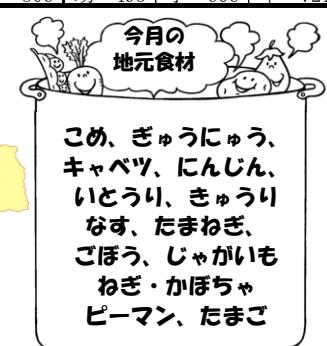
むぎごはん ぎゅうにゅう
牛乳
アジの青のり揚げ
ゆかり和え
豚もやしのみそ汁

エネルギー (kcal)
幼 471 小 612 中 758

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 「防災の日」献立 むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマソース ほうれん草とワカメのあえ物 とりだんご汁	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	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	4 むぎごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン ごまじやこサラダ ワカメスープ	5 ゆかりごはん 牛乳 カツオカツ 納豆あえ かぼちゃのみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 493 小 631 中 770	エネルギー (kcal) 幼 557 小 738 中 917	エネルギー (kcal) 幼 640 小 852 中 1067	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	9 むぎごはん 牛乳 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	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	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	12 わかめごはん 牛乳 ミニカツ キャベツの塩こんぶあえ とりごぼう汁
エネルギー (kcal) 幼 482 小 631 中 780	エネルギー (kcal) 幼 495 小 635 中 817	エネルギー (kcal) 幼 478 小 624 中 769	エネルギー (kcal) 幼 477 小 625 中 769	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	17 むぎごはん 牛乳 とり肉のみぞだれかけ 切干大根のリマヨあえ かぼちゃの豆乳みそ汁	18 スパゲッティソース 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ	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 457 小 591 中 727	エネルギー (kcal) 幼 487 小 641 中 789	エネルギー (kcal) 幼 580 小 655 中 730	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	23 秋分の日 	24 むぎごはん 牛乳 シュウマイ(幼小2,中3) パンサンスー マーボーどうふ	25 むぎごはん 牛乳 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	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 439 小 567 中 692		エネルギー (kcal) 幼 588 小 728 中 860	エネルギー (kcal) 幼 495 小 650 中 806	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	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	雲南☆まいもんの日		
エネルギー (kcal) 幼 482 小 632 中 779	エネルギー (kcal) 幼 502 小 644 中 788	<p>こんげつ いと 今月は、糸うりやなすといった、地元の夏野菜を じもと なつやさい たっぷり使った献立 しています。</p> <p>糸うりは、そうめんかぼちゃとも よ 呼ばれるようにかぼちゃの仲間です。</p> <p>ゆでるとそうめんのような見た目になります。</p>		

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

しゃキシャキした食感を楽しんでくださいね。



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	そのほかの野菜・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			米 麦	油		しょうが キヤベツ 切干大根 しそ なす 玉ねぎ もやし
	出雲のちくわ	青のり	片栗粉			ほうれん草	
	豚肉 豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし				人参	
1 (月)	むぎごはん ハ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			米 麦			
	FMハンバーグ コンソメ		三温糖 中濃ソース 片栗粉			トマトケチャップ	
	チキンささみ	わかめ				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(幼少中) 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			パン(乳卵なし) ブルーベリージャム			
	豚肉 大豆 コンソメ			中濃ソース	油	トマトケチャップ	にんにく
	ツナフレーク			三温糖	オリーブ油	カラービーマン ほうれん草	キヤベツ
3 (水)	鶏肉 団子 豆腐 豆乳			じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油	人参	玉ねぎ コーン えだまめ いんげん
				米 麦			
4 (木)	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		油			玉ねぎ
	チキンささみ			三温糖	ごま油		きゅうり キヤベツ コーン えだまめ
	豆腐 みそ	煮干しだし		じゃがいも		人参 ねぎ	玉ねぎ
5 (金)	むぎごはん ヤンニヨムチキン ごまじやこサラダ ワカメスープ			米 麦			しそ
	鶏肉 大豆 コチジャン			片栗粉	油 ごま油	トマトケチャップ	
	ちりめんじやこ			三温糖	ごま油 ごま	人参 ほうれん草	キヤベツ 糸うり
6 (月)	なると	わかめ		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参	玉ねぎ なす
				米 麦			
7 (火)	ゆかりごはん カツオカツ 納豆和え	かつおカツ		油			
	納豆 かつおぶし	ちりめんじやこ もみのり		三温糖		ほうれん草 人参	キヤベツ
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	煮干しだし			かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ なす
8 (水)	むぎごはん まめなそろごはんの具 ね ね 野菜のおかかあえ	豚肉 大豆 おから		米 麦			しょうが えだまめ
	かつおぶし			三温糖 カレー粉	油		オクラ キヤベツ
	ごまキムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	煮干しだし	じゃがいも	ごま	人参	玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ 大根葉
9 (木)	むぎごはん さばのピリ辛ソースかけ こんにゃくサラダ 和ハイヤと卵のスープ	さば 豆板醤		米 麦			しょうが にんにく
	チキンささみ			三温糖		カラービーマン ピーマン	
	鶏肉 たまご コンソメ			三温糖	ごま油	ほうれん草	こんにゃく きゅうり
10 (水)	むぎごはん ホキのから揚げ きゅうりのごまあえ	ホキ コンソメ		米 麦			玉ねぎ
	チキンささみ			片栗粉	油		
	厚揚げのみそ汁	冷凍ミニ絹厚揚げ みそ	煮干しだし	三温糖	ごま	人参	きゅうり こんにゃく 糸うり
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 スペイシースープ	豚肉		米 麦			玉ねぎ
	チキンささみ			三温糖 中濃ソース	油	ビーマン カラービーマン トマトケチャップ	にんにく
	鶏肉 コンソメ					ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり えだまめ
12 (金)	わかめごはん ミンチカツ キャベツの塩こんぶあえ	ミンチカツ		米 麦			玉ねぎ なす いんげん
	チキンささみ	塩ふき昆布		油			
	鶏肉団子	煮干しだし		三温糖		ほうれん草	キヤベツ
13 (月)	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		米 麦			ごぼう 玉ねぎ こんにゃく
	ツナフレーク			油		人参 ねぎ	
	冷凍ミニ絹厚揚げ	みそ	煮干しだし	三温糖	ごま油	人参 ねぎ	玉ねぎ
14 (火)	むぎごはん とり肉のみぞだれかけ 切干大根のりマヨあえ	鶏肉 みそ		米 麦			えだまめ
	チキンささみ	もみのり		三温糖		人参 ほうれん草	切干大根 キヤベツ
	かぼちゃの豆乳みそ汁	豚肉 みそ 豆乳	煮干しだし			人参 かぼちゃ ねぎ	なす こんにゃく
15 (水)	スパゲッティ ミートソース かぼちゃひき肉コロッケ	豚肉 大豆 コンソメ		米 麦			玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 しょうが
	ひじきのマリネ	かぼちゃひき肉フライ		スパゲッティ			
	チキンささみ	芽ひじき 角切チーズ		中濃ソース 三温糖 片栗粉	油	人参 トマト トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ なす いんげん
16 (木)	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		米 麦			
	ツナフレーク			油		カラービーマン ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ
	冷凍ミニ絹厚揚げ			三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	もやし キヤベツ
17 (水)	むぎごはん とり肉のみぞだれかけ 切干大根のりマヨあえ	鶏肉 みそ		米 麦			玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 しょうが
	チキンささみ	もみのり		三温糖		人参 ほうれん草	
	かぼちゃの豆乳みそ汁	豚肉 みそ 豆乳	煮干しだし			人参 かぼちゃ ねぎ	
18 (木)	スパゲッティ ミートソース かぼちゃひき肉コロッケ	豚肉 大豆 コンソメ		米 麦			えだまめ 玉ねぎ なす いんげん
	ひじきのマリネ	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	油	人参 トマト トマトケチャップ	にんにく 玉ねぎ なす いんげん
19 (金)	むぎごはん 豚肉のスタミナ揚げ 糸うりのサラダ	豚肉		米 麦			
	チキンささみ			片栗粉 三温糖	油		えだまめ 玉ねぎ コーン にんにく
	なすと豆腐のみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	三温糖	オリーブ油	モロヘイヤ	糸うり キヤベツ きゅうり
20 (月)	むぎごはん カラフル肉みそごはんの具	豚肉 おから		米 麦			玉ねぎ なす
	わかめ入りナムル	チキンささみ	わかめ	三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キヤベツ
	もずくスープ	豆腐	もずく	チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 ねぎ	玉ねぎ なす コーン
21 (火)	むぎごはん シュウマイ(幼小2,中3)			米 麦			
	パンサンサー	スクールランチ焼壳		三温糖	油	カラービーマン ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ
	マー婆ー豆腐	ツナフレーク		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キヤベツ
22 (水)	むぎごはん カラフル肉みそごはんの具	豚肉 おから		米 麦			玉ねぎ なす なす コーン
	わかめ入りナムル	チキンささみ	わかめ	三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	キヤベツ
	もずくスープ	豆腐	もずく	チキンスープ 中華スープ	ごま油	モロヘイヤ	玉ねぎ なす
23 (木)	むぎごはん カラフル肉みそごはんの具			米 麦			
	ツナフレーク	はるさめ	三温糖	ごま油		人参 ほうれん草	玉ねぎ なす なす たけのこ
	豚肉 豆腐 大豆 みそ 豆板醤	中華スープ 片栗粉 三温糖	ごま油 油			人参 ねぎ	
24 (水)	むぎごはん かぼちゃひき肉コロッケ			米 麦			
	ひじきのレモンドレッシングサラダ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	ねぎ	キヤベツ しょうが
	厚揚げのみそ汁	ミニ絹厚揚げ みそ	わかめ 煮干しだし				
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	鶏肉		米 麦			
	ツナフレーク			片栗粉 三温糖	油	カラービーマン ねぎ	
	厚揚げのみそ汁	わかめ 煮干しだし				ほうれん草 人参	キヤベツ
26 (金)	むぎごはん さごしのカレーマヨ焼き	さわら		米 麦			
	ひじきのレモンドレッシングサラダ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	ほうれん草	糸うり キヤベツ レモン果汁
	A B C スープ	鶏肉 コンソメ			油	人参	玉ねぎ なす コーン いんげん
27 (月)	むぎごはん イワシのカレー揚げ	いわし		米 麦			
	じやこ昆布和え		ちりめんじやこ 塩ふき昆布	カレー粉 片栗粉	油	人参 ほうれん草	キヤベツ 切干大根
	はるさめスープ	豚肉		三温糖 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ	玉ねぎ なす
28 (火)	むぎごはん 鶏肉の玉ねぎソース	鶏肉		米 麦			玉ねぎ
	ひじきとツナのサラダ	ツナフレーク	芽ひじき				キヤベツ
	さつまいものみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	三温糖 片栗粉		人参	玉ねぎ こんにゃく