



# 8.9月給食だより



2025年

雲南市加茂給食センター

こんげつ きゅうしよくくひょう  
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 がっき きも  
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 あき 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！

まいあき あき 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 .....

体や脳の  
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発に  
する

排便を促す

金曜日

29

むぎごはん 牛乳

アジの香り揚げ

ゆかり和え

豚もやしのみそ汁

エネルギー (kcal)

幼 493 小 614 中 852

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1</b> 「防災の日」献立 むぎごはん 牛乳 てや 照り焼きチキン ほうれん草とワカメのあえ物 とり 鶏だんご汁 エネルギー (kcal) 幼 495 小 609 中 752	<b>2</b> 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 もロヘヤと卵のスープ エネルギー (kcal) 幼 559 小 693 中 956	<b>3</b> 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 シャインマスカット(小のみ) エネルギー (kcal) 幼 501 小 619 中 854	<b>4</b> むぎごはん 牛乳 なつやすい 夏野菜カレー スパイシーチキン グリーンサラダ シャインマスカット(中のみ) エネルギー (kcal) 幼 557 小 691 中 899	<b>5</b> ゆかりごはん 牛乳 カツオカツ なつとう 納豆あえ かぼちゃのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 507 小 638 中 831
<b>8</b> むぎごはん 牛乳 まめなそぼろごはんの具 ネパネパ 野菜のおかかあえ ごまキムチ汁 エネルギー (kcal) 幼 531 小 659 中 891	<b>9</b> コッペパン 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 コーンスープ エネルギー (kcal) 幼 487 小 652 中 803	<b>10</b> むぎごはん 牛乳 さけのカレーマヨ焼き ひじきのレモンレッシングサラダ ABCスープ ぶどうゼリー(幼のみ) エネルギー (kcal) 幼 508 小 585 中 789	<b>11</b> むぎごはん 牛乳 メンチカツ キャベツの塩こんぶあえ 厚揚げのみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 540 小 637 中 853	<b>12</b> 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 505 小 627 中 872
<b>15</b> けいろう ひ 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん ありがとう エネルギー (kcal) 幼 471 小 582 中 803	<b>16</b> むぎごはん 牛乳 豚キムチ もやし中華サラダ あつあ 厚揚げの五目スープ エネルギー (kcal) 幼 471 小 582 中 803	<b>17</b> むぎごはん 牛乳 とり肉のみそだれかけ きりばだいこん 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 503 小 630 中 875	<b>18</b> 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 537 小 652 中 788	<b>19</b> 雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のスタミナ揚げ いと 糸うりのサラダ とうふ なすと豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 521 小 646 中 905
<b>22</b> 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 471 小 581 中 804	<b>23</b> しゅうぶん 秋分の日 エネルギー (kcal) 幼 525 小 641 中 818	<b>24</b> わかめごはん 牛乳 ホキのから揚げ きゅうりのごまあえ とり 鶏ごぼ汁 ごくさん 国産りんごゼリー エネルギー (kcal) 幼 525 小 641 中 818	<b>25</b> むぎごはん 牛乳 シュウマイ(幼小2,中3) パンサンスー マーボー豆腐 エネルギー (kcal) 幼 594 小 700 中 892	<b>26</b> むぎごはん 牛乳 じゃがいもと鶏の揚げ煮 あおな 青菜の和風マヨあえ わかめと豆腐のみそ汁 エネルギー (kcal) 幼 521 小 653 中 872
<b>29</b> むぎごはん 牛乳 とりにく たま 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 524 小 658 中 894	<b>30</b> むぎごはん 牛乳 いわしのカレー揚げ じゃこ昆布あえ はるさめ 春雨スープ エネルギー (kcal) 幼 510 小 637 中 886	<b>雲南☆まいもんの日</b> こんげつ いと 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。 いと つか こんだて 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。 よ み め 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。		

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

今日の  
地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、  
にんにく、にんじん、  
いとうり、きゅうり  
なす、たまねぎ、  
アスパラ、じゃがいも  
ねぎ・かぼちゃ  
ピーマン、たまご

※牛乳は毎食つきます

雲南市加茂学校給食センター

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 アジの香り揚げ ゆかり和え 豚もやしのみそ汁	あじ 糸かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	青のり  煮干しだし	米 麦 片栗粉  じゃがいも 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 照り焼きチキン ほうれん草とわかめのあえ物 鶏だんご汁（防災）	 照り焼きチキン チキンささみ 鶏肉団子 豆腐 みそ	  わかめ  	米 麦  和風たまねぎドレッシング  	  ほうれん草  	  切干大根 コーン 干し椎茸 大根葉	
2 (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 トマトと卵のスープ	 さば トウバンジャン チキンささみ カットペーコン たまご チキンスープ コンソメ	   	米 麦 片栗粉 三温糖 三温糖 じゃがいも 片栗粉	 油 ごま油  	カラーピーマン 人参 モロヘイヤ	にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ 玉ねぎ
3 (水)	むぎごはん ふた肉のしょうが焼き きゅうりとコンの和え物 じゃがいものみそ汁 シャインマスカット（小のみ）	豚肉 チキンささみ 豆腐 みそ シャインマスカット（小のみ）	   煮干しだし	米 麦  三温糖 じゃがいも	 油 ごま油  	   人参 ねぎ  	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン えだまめ 玉ねぎ シャインマスカット
4 (木)	むぎごはん 夏野菜カレー スパイシーチキン グリーンサラダ シャインマスカット（中のみ）	豚肉 鶏肉 ツナフレーク シャインマスカット（中のみ）	   	米 麦 ウスターソースAF カレールウ 三温糖  	 油 オリーブ油  	かぼちゃ 人参 ピーマン 人参 アスパラ  	玉ねぎ なす にんにく アップルソース キャベツ きゅうり コーン シャインマスカット
5 (金)	わかめごはん カツオカツ 納豆あえ かぼちゃのみそ汁	 カツオカツ 納豆 みそ かつおぶし 油揚げ みそ	わかめご飯の素  煮干しだし	米 麦  三温糖  	 油   	  ほうれん草 人参 かぼちゃ ねぎ	  梅 キャベツ 玉ねぎ なす
8 (月)	むぎごはん まめなそばろごはんの具 和野菜のおかかあえ ごまキムチ汁	豚肉 大豆 おから かつおぶし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	   	米 麦 三温糖 カレー粉  じゃがいも	 油  油 ごま	  モロヘイヤ 人参 人参 小松菜	しょうが えだまめ キャベツ オクラ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜キムチ(小袋・約15g)
9 (火)	パン 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 コンソメスープ	  豚肉 コンソメ 牛肉 ツナフレーク 鶏肉 コンソメ チキンスープ	    	コッペパン ブルーベリージャム 片栗粉 トマトケチャップ ウスターソースAF 三温糖 じゃがいも	  油 オリーブ油 油	  かぼちゃ カラーピーマン 人参 アスパラ 人参	  玉ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン えだまめ
10 (水)	むぎごはん さけのカレーマヨ焼き ひじきのレンドレッシングサラダ ABCスープ ぶどうゼリー（幼のみ）	さけ チキンささみ 鶏肉 チキンスープ コンソメ ぶどうゼリー（幼のみ）	 芽ひじき   	米 麦 カレー粉 三温糖 じゃがいも マカロニ ぶどうゼリー	 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 油	  人参 アスパラ  	  きゅうり キャベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ いんげん
11 (木)	むぎごはん メンチカツ キャベツの塩こんぶあえ 厚揚げのみそ汁	ミンチカツ チキンささみ 生揚げ みそ	  塩ふき昆布 煮干しだし	米 麦  三温糖 じゃがいも	 油   	  ほうれん草 人参 人参 ねぎ	  キャベツ 玉ねぎ
12 (金)	むぎごはん ふ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 チキンスープ	   	米 麦 トマトケチャップ 中濃ソースAF 三温糖 じゃがいも カレー粉	油 ノンエッグマヨネーズ 油	ピーマン 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
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 ミニ絹厚揚げ チキンスープ	   	米 麦  三温糖 中華スープ	 油 ごま油 ごま油	ピーマン 人参 人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ(小袋・約15g) もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ しょうが
17 (水)	むぎごはん とり肉のみそだれかけ 切干大根のリマヨあえ 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 人参 かぼちゃ ねぎ	えだまめ 切干大根 キャベツ 玉ねぎ なす こんにゃく
18 (木)	スパゲッティ スパゲッティミートソース かぼちゃひき肉クロquette 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 トマトケチャップ 中濃ソースAF 片栗粉 三温糖 三温糖	油 油 オリーブ油	人参 トマトピューレ 人参 人参 ブロッコリー	玉ねぎ えりんぎ にんにく グリンピース 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 油揚げ みそ	  煮干しだし	米 麦 片栗粉 三温糖 三温糖	 油 オリーブ油	  人参 かぼちゃ モロヘイヤ	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 カラフル肉もそごはんの具 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 チキンスープ	 わかめ もずく	米 麦 三温糖 三温糖 じゃがいも 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 人参 にら	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン
24 (水)	ゆかりごはん ホキのから揚げ きゅうりのごまあえ 鶏ごぼう汁 国産りんごゼリー	ホキ コンソメ チキンささみ 鶏肉団子 りんごゼリー	  煮干しだし  	米 麦 片栗粉 三温糖  	 油 ごま  	  人参 人参 ねぎ  	しそ きゅうり こんにゃく ごぼう 玉ねぎ
25 (木)	むぎごはん シュウマイ(幼小2,中3) パンサンズー マーボーどうふ	スクールランチ焼売 チキンハム 豆腐 豚肉 みそ トウバンジャン	   	米 麦 はるさめ 三温糖 三温糖 片栗粉	 ごま油 油	人参 にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ なす にんにく しょうが
26 (金)	むぎごはん 新じゃがと鶏の揚げ煮 青菜の和風マヨあえ わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	  わかめ 煮干しだし	米 麦 片栗粉 じゃがいも 三温糖  	油 ごま ノンエッグマヨネーズ  	  ほうれん草 人参 人参 ねぎ  	  キャベツ 玉ねぎ
29 (月)	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 煮干しだし	米 麦 三温糖 片栗粉 さつまいも	 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	人参 人参 ねぎ  	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ
30 (火)	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  豚肉 チキンスープ	ちりめんじゃこ 塩ふき昆布  	米 麦 カレー粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも はるさめ 中華スープ	  油 ごま油	しょうが 人参 ほうれん草 人参 ねぎ	キャベツ 切干大根 玉ねぎ