



8.9月給食だより



2025年

雲南省加茂給食センター

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 がっさ きも
夏休みも終わり、2学期のスタートを気持ちよく
き 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

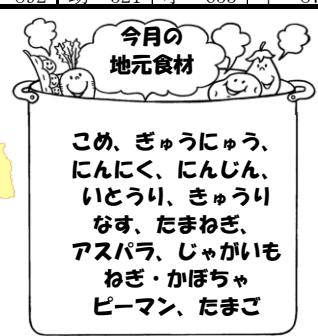
エネルギー (kcal)

幼 493 小 614 中 852

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 「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	2 むぎごはん 牛乳 から 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	3 むぎごはん 牛乳 にく 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)	4 むぎごはん 牛乳 なつやさい 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)	5 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 495 小 609 中 752	エネルギー (kcal) 幼 559 小 693 中 956	エネルギー (kcal) 幼 501 小 619 中 854	エネルギー (kcal) 幼 557 小 691 中 899	エネルギー (kcal) 幼 507 小 638 中 831
8 むぎごはん 牛乳 まめなそぼろごはんの具 ねバネバ野菜のおかかあえ ごまキムチ汁	9 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	10 むぎごはん 牛乳 さけのカレーマヨ焼き ひじきのレモンドレッシングサラダ ABCスープ ぶどうゼリー(幼のみ)	11 むぎごはん 牛乳 メンチカツ キヤベツの塩こんぶあえ 厚揚げのみそ汁	12 むぎごはん 牛乳 にく 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 531 小 659 中 891	エネルギー (kcal) 幼 487 小 652 中 803	エネルギー (kcal) 幼 508 小 585 中 789	エネルギー (kcal) 幼 540 小 637 中 853	エネルギー (kcal) 幼 505 小 627 中 872
15 敬老の日 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	16 むぎごはん 牛乳 ぶた 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	18 スパゲッティミートソース 牛乳 かぼちゃひき肉コロッケ ひじきのマリネ	19 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 糸うりのサラダ なすと豆腐のみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 471 小 582 中 803	エネルギー (kcal) 幼 503 小 630 中 875	エネルギー (kcal) 幼 537 小 652 中 788	エネルギー (kcal) 幼 521 小 646 中 905	エネルギー (kcal) 幼 521 小 646 中 872
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 むぎごはん 牛乳	24 わかめごはん 牛乳 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	25 むぎごはん 牛乳 シュウマイ(幼小2,中3) パンサンニー マーボーどうふ	26 むぎごはん 牛乳 じゃがいもと鶏の揚げ煮 青菜の和風マヨあえ わかめと豆腐のみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 471 小 581 中 804	エネルギー (kcal) 幼 525 小 641 中 818	エネルギー (kcal) 幼 594 小 700 中 892	エネルギー (kcal) 幼 521 小 653 中 872	エネルギー (kcal) 幼 521 小 646 中 905
29 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	30 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	雲南☆まいもんの日		今月は、糸うりやなすといった、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。
エネルギー (kcal) 幼 524 小 658 中 894	エネルギー (kcal) 幼 510 小 637 中 886	しゃ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。

しゃキシャキした食感を楽しんでくださいね。



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

雲南省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	そのほかの野菜・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	油		しょうが ほうれん草 人参
	むぎごはん 照り焼きチキン ほうれん草とウメのあえ物 鶏だんご汁(防災)	照り焼きチキン チキンささみ 鶏団子 豆腐 みそ		わかめ	和風たまねぎドレッシング	ほうれん草	キヤベツ 切干大根 しそ 干し椎茸 大根葉
	むぎごはん さばのピリ辛ソースかけ こんにゃくサラダ 印旛舟と卵のスープ	さば トウバンジャン チキンささみ カットペーパー たまご チキンスープ コンソメ		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	にんにく こんにゃく きゅうり キヤベツ モロヘイヤ
1 (月)	むぎごはん ぶたの肉のしょうが焼き 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)			米麦			玉ねぎ しょうが 玉ねぎ
	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		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 キュウリ コーン シャインマスカット
	むぎごはん 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		米麦 三温糖 煮干しだし		かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ なす
2 (火)	むぎごはん まめなそぼろごはんの具 わいわい野菜のおかかあえ 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(小麦・かぼす)
	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 コンソース			コッペパン ブルーベリージャム トマトケチャップ ウスター・ソースAF ツナフレーク 油		かぼちゃ	玉ねぎ 玉ねぎ カラーピーマン 人参 アスパラ じゃがいも オリーブ油
	むぎごはん さけのカレーマヨ焼き ひじきのレモドレッシングサラダ A B C スープ ぶどうゼリー(幼のみ)	さけ チキンささみ 鶏肉 コンソメ コンソメ	芽ひじき	カレー粉 三温糖 じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 油	人参 アスパラ 人参	きゅうり キヤベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ いんげん 玉ねぎ コーン えだまめ
3 (水)	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	メンチカツ チキンささみ 生揚げ みそ		米麦 三温糖 煮干しだし		人参 ねぎ	玉ねぎ
	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 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 チキンささみ	ビーマン ノンエッグマヨネーズ 油	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
	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	人参 ねぎ	玉ねぎ じいたけ ショウガ 玉ねぎ キヤベツ キュウリ 玉ねぎ なす いんげん
4 (木)	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 かぼちゃの豆乳みそ汁			米麦 三温糖 もみのり			えだまめ 切干大根 キヤベツ 玉ねぎ なす こんにゃく
	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 トマトケチャップ 中濃ソースAF 片栗粉 三温糖 油	人参 トマトピューレ 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
	むぎごはん 豚肉のタミナ揚げ 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		米麦 片栗粉 三温糖 三温糖 煮干しだし	油 油 油	人参 モロヘイヤ	えだまめ 玉ねぎ コーン にんにく 糸うり キヤベツ キュウリ 玉ねぎ なす
5 (金)	むぎごはん カラフル肉みそごはんの具 わかめ入りナマル 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		米麦 三温糖 三温糖 もずく	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 白菜キムチ(小麦・かぼす) キヤベツ 玉ねぎ コーン
	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		米麦 三温糖 三温糖 煮干しだし りんごゼリー			しそ きゅうり こんにゃく 人参 ねぎ 玉ねぎ
	むぎごはん シュウマイ(幼小2,中3) パンサンスター マー婆ーどうふ	スクリールランチ焼売 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	油 ごま 人参		玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ なす にんにく ショウガ
6 (水)	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		米麦 片栗粉 ジャガイモ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	油 ごま	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ
	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 さつまいも	米麦 片栗粉 三温糖 三温糖 わかめ 煮干しだし	油 人参 ごま 人参 ごま	人参 ねぎ 人参 ねぎ	玉ねぎ キヤベツ 玉ねぎ
	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 チキンスープ		米麦 カレー粉 片栗粉 三温糖 ジャガイモ 三温糖 煮干しだし			玉ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ