



令和8年9月 こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よう	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しじつ (g) しよくえん (g)	
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える	小	中
1	火	テーブルロール	パン			656	805
		さけのなかおちフライ	パンこ あぶら マヨネーズ	さけ		24.5	29.1
		ポテトベーコンソテー	じゃがいも バター	ベーコン	たまねぎ コーン パセリ	29.7	34.1
		にくだんごスープ		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	3.0	3.7
2	水	ごはん	こめ			653	832
		とりそぼろ	さとう あぶら	とりにく たまご	にんじん えだまめ しょうが	26.8	33.3
		やさいのオイスターいため	あぶら	ぶたにく	にら キャベツ にんじん もやし	22.1	26.5
		ぶどうゼリー	ゼリー			1.9	2.4
3	木	せわりコッペパン	コッペパン			652	833
		ウインナー	さとう	ウインナー		26.1	32.7
		ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう キャベツ パプリカ	30.1	37.5
		コーンポタージュ	バター こめこ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン	3.4	4.3
4	金	ごはん	こめ			636	841
		あじのてりやき		あじ		31.0	40.4
		ぶたにくのキムチいため	あぶら	ぶたにく	にんじん はくさいキムチ キャベツ	20.7	25.5
		なめこじる		とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ だいこん なめこ	2.5	3.2
7	月	ごはん	こめ			586	746
		とりにくのレモンやき		とりにく	にんにく レモン	25.4	30.7
		野菜のそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ	18.9	21.7
						1.5	1.9
8	火	ロールパン	パン			675	864
		やさいコロッケ/★ソース	パンこ あぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ コーン	25.4	31.5
		チリコンカン	こむぎこ バター さとう	だいず レンズまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	26.1	33.0
		にらたまスープ	でんぷん	たまご とうふ	にんじん たまねぎ にら	2.8	3.6
9	水	ごはん	こめ			614	778
		ぶたにくのしょうがに	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく	26.2	31.9
		キャベツソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん こまつな	19.7	23.3
		ヨーグルト		ヨーグルト		1.7	2.2
10	木	こくとうパン	パン			596	779
		オムレットマトソース	バター さとう	たまご	たまねぎ トマト	23.5	29.7
		もやしとこまつなのいためもの	あぶら	ぶたにく	もやし にんじん こまつな	24.8	31.5
		コンソメスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	2.9	3.8
11	金	むぎごはん	こめ むぎ			601	776
		チキンカレー	じゃがいも あぶら ルウ	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	18.9	23.1
		かいそうサラダ/★ドレッシング		かいそう	にんじん コメロン コーン こんにゃく	16.9	19.8
		ふくじんづけ			ふくじんづけ	3.4	4.2
14	月	ごはん	こめ			631	794
		とんかつ/★ソース	パンこ あぶら	ぶたにく		28.2	32.9
		だいずのいそに	あぶら さとう	ひじき だいず ぶたにく	にんじん えだまめ	20.2	24.1
		せんぎりたくあん			たくあん	2.2	2.6
15	火	コッペパン/★チョコクリーム	パン チョコクリーム			587	748
		ハムチーズピカタ		ハム チーズ たまご		23.6	30.1
		ラタトゥイユ	さとう あぶら	ベーコン	なす たまねぎ スズキーニ トマト	23.2	29.0
		ABCスープ	マカロニ あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	3.1	4.0
16	水	ごはん	こめ			639	825
		ハッシュドポーク	じゃがいも ルウ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト りんご	21.7	26.8
		えだまめサラダ	あぶら ごま		えだまめ キャベツ にんじん もやし	21.9	26.2
		つぼづけ			つぼづけ	2.6	3.4

◎牛乳は体をつくるもとになる食品です。毎日つきます。
*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*「★」：ソースなど個包装食品です。

に ち	よう	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しじつ (g) しよくえん (g)	
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える	小	中
17	木	はちみつパン	パン			649	827
		フィレオチキン	こむぎこ	とりにく		27.9	34.5
		ブロッコリーサラダ	あぶら		コーン にんじん ブロッコリー	23.8	28.7
		あきやさいシチュー	さつまいも ルウ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	2.8	3.6
18	金	ごはん	こめ			719	869
		さんまのかばやき	でんぷん あぶら さとう	さんま		31.4	36.3
		こうやどうふのたまごとし	さとう	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	25.2	27.6
		おはぎ	おはぎ			1.9	2.2
24	木	バターロール	パン			682	852
		スタミナチキン		とりにく	にんにく	26.7	32.6
		かみかみサラダ/★マヨネーズ	マヨネーズ		ごぼう きゅうり にんじん	31.8	37.4
		ミネストローネスープ	あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ セロリ トマト	2.7	3.4
25	金	ごはん/★お月見デザート	こめ ゼリー			651	798
		ハンバーグわふうきのコース	さとう でんぷん	ぶたにく とりにく	えのきたけ しめじ	25.9	30.1
		れんこんサラダ	あぶら ごま		れんこん きゅうり にんじん	18.9	20.5
		おつきみじる	でんぷん さとも	さかなすりみ	だいこん ねぎ ほうれんそう	2.3	2.8
28	月	ごはん	こめ			617	748
		ぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく		24.0	27.4
		なすいりマーボーどうふ	でんぷん あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ なす にら	20.6	22.1
		アーモンドこざかな	アーモンド ごま	こざかな		1.3	1.5
29	火	コッペパン/★いちごジャム	パン ジャム			630	792
		すりみチーズロール		チーズ たら		29.3	36.4
		とりにくのハニーマスタードにここみ	あぶら でんぷん はちみつ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー しめじ にんにく	24.1	29.3
		こんさいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	3.0	3.9
30	水	ごはん	こめ			593	786
		さばのごまみそがけ	さとう ごま でんぷん	さば みそ	しょうが	27.7	36.2
		こんにゃくのおかか	さとう	ちくわ かつおぶし	こんにゃく にんじん たけのこ	18.3	23.0
		のっぺいじる	さともいも でんぷん	とりにく	だいこん にんじん ねぎ	2.2	2.8

【18日 お彼岸献立】

はつか ひがん い
20日から彼岸の入りです。
ふる はかまい
古くから、お墓参りをして先祖
くよう ふうしゅう
供養をする風習があります。
ひがん そな
お彼岸に供える、『おはぎ』を
だしします。



【25日 十五夜献立】

ことし じゅうごや にち
今年の十五夜は、25日です。
きゅうしよく
給食では、うぎぎの形のハンバーグ、
まんげつ み た だんご さともいも つか
満月に見立てた団子と里芋を使った
つきみじる、だ
お月見汁を出します。デザートは、
あき しゅん なし
秋が旬の『梨』のゼリー
です。



【お知らせ】
・28日(月) ぎょうざ 2コです。

※9月分の給食費口座引き落としは、
9月30日(水)です。
口座の残高確認をお願いいたします。



きゅうしよく
給食センター
のHPです。
みてみてね♡



かもがわきゅうしょくだより

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



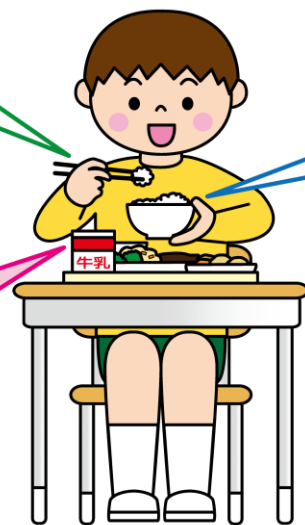
おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

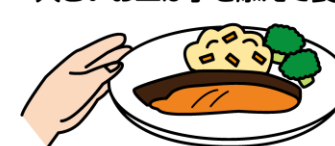


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

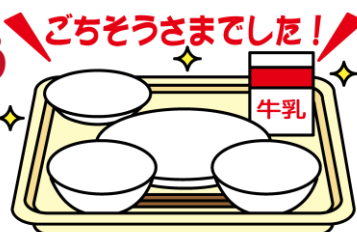
★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★ 口をとじてよくかんで食べましょう

★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



お魚クイズにチャレンジしてみよう！

全部わかるかな？



線でつなごう！ 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ

鯖

サンマ

鮭

イナダ

太刀魚

サケ

鯉

サバ

鰯

タチウオ

秋刀魚

① 年に2回旬があるよ

②

③

④

⑤ おお 大きくなるとブリになるよ

⑥

こたえ
カツオ—鯉—② サンマ—秋刀魚—④ イナダ—鰯—⑥
サケ—鮭—① サバ—鯖—③ タチウオ—太刀魚—⑤

今月の	米	きゅうり
鴨川市産の食べ物	しめじ	子メロン(摘果メロン)
(予定)	かつおぶし	

