

2025年(令和7年)8・9月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	29日(金)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
献立	ごはん トッポギ入りタッカルビ わかめスープ	ごはん 味つけのり 塩肉じゃが ひつつみ汁	パン 鶏の唐揚げ コールスロー 押し麦スープ	ごはん 焼きつくね じゃがいもと 豚肉のきんぴら ピリ辛スープ	★あかしっ子大好きメニュー カレーライス (ごはん ★ビーフカレー) コーンのソテー ぶどうゼリー	パン 白身魚のフライ れんこんサラダ トマトスープ	ごはん 油淋鶏 にんじんの オイスターソース炒め 春雨スープ	★季節の献立 パン ミートボールの ケチャップ煮 ★かぼちゃサラダ 野菜スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の和え物 すまし汁	★敬老の日献立 ごはん 鰯の甘辛揚げ ひじきの煮物 味噌汁	ごはん ふりかけ 豆腐チャンプル つくね汁
材	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100
料	鶏肉 50 トッポギ 30 キャベツ 30 にんじん 9 玉ねぎ 20 しょうが 0.3 コチュジャン 3 しょうゆ(こいくち) 2 清酒 1 砂糖 0.7 ガーリックパウダー 0.04 唐辛子(一味) 0.007 サラダ油 1	のり(味付け)(1袋) 2 豚肉 35 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 15 枝豆 3 砂糖 1.2 塩こうじ 1.2 みりん 0.64 塩 0.3 こしょう(白) 0.01 サラダ油 1 水 1	鶏肉 60 塩 0.2 こしょう(白) 0.05 清酒 0.7 かたくり粉 11 天ぷら油 7.1 キャベツ 30 とうもろこし 5 にんじん 3 サラダ油 1 ドレッシング(コールスロー) 4.3 豚肉 10 にんじん 9 キャベツ 15 セロリー 1 押し麦 8 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 サラダ油 1 ブイオン(ポーク) 28 水 160 牛乳 206	キャベツ入りつくね(1個) 50 砂糖 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 清酒 0.5 みりん 1 水 7 かたくり粉 0.4 じゃがいも 35 豚肉 15 にんじん 7 ごま 0.3 唐辛子(一味) 0.01 しょうゆ(こいくち) 2.1 砂糖 1.8 サラダ油 1.5 鶏肉 15 豆腐 30 キャベツ 20 だいこん 15 にんじん 10 青ねぎ 1 サラダ油 1 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・赤) 3 トウバンジャン 0.15 ブイオン(チキン) 25 水 125 牛乳 206	牛肉 35 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 115 とうもろこし 35 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 ゼリー(ぶどう)(1個) 50 牛乳 206	白身魚フライ(1個) 60 天ぷら油 7.8 れんこん 20 にんじん 10 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 清酒 0.3 トウバンジャン 0.06 サラダ油 0.5 水 2.5 ベーコン 12 玉ねぎ 30 にんじん 10 セロリー 2.5 にんにく 0.25 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 塩 0.35 こしょう(白) 0.03 パセリ・乾 0.02 ウスターソース 1.2 砂糖 0.65 しょうゆ(こいくち) 1.5 ブイオン(ポーク) 30 水 135 牛乳 206	鶏肉 65 かたくり粉 10 天ぷら油 7.5 白ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 しょうゆ(こいくち) 2.5 酢 4 砂糖 1 清酒 0.3 トウバンジャン 0.06 サラダ油 0.5 水 2.5 にんじん 25 サラダ油 1 オイスターソース 1 砂糖 0.3 清酒 0.2 塩 0.01 ごま 0.2 はるさめ 6 豚肉 10 豆腐 30 玉ねぎ 20 はくさい 20 にんじん 5 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(うすくち) 5 ごま油 0.3 削り節 6 水 135 牛乳 206	ミートボール 60 玉ねぎ 20 サラダ油 1 ウスターソース 2 ケチャップ 7 砂糖 1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.3 水 14 かぼちゃ 40 玉ねぎ 10 酢 0.2 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3 鶏肉 10 玉ねぎ 15 にんじん 10 キャベツ 20 セロリー 1.5 マカロニ 5 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 ブイオン(チキン) 30 水 155 牛乳 206	豚肉 60 しょうが 2 玉ねぎ 20 赤ピーマン 5 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1.5 かたくり粉 0.2 切干大根 4 きゅうり 10 にんじん 5 玉ねぎ 5 ツナ油漬け 5 ごま 1 酢 2.7 しょうゆ(うすくち) 0.9 砂糖 1.8 みりん 0.45 塩 0.09 しょうが 0.5 かつお節 0.5 サラダ油 1 鶏肉 10 豆腐 35 だいこん 20 にんじん 10 青ねぎ 1 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 170 牛乳 206	いわし 65 かたくり粉 6 天ぷら油 7.1 しょうゆ(こいくち) 2.5 砂糖 1.8 みりん 0.9 しょうが 1 ごま 0.3 水 2.3 ひじき・乾 2.2 鶏肉 10 にんじん 6 枝豆 5 砂糖 0.9 しょうゆ(こいくち) 1.8 サラダ油 1 じゃがいも 30 玉ねぎ 10 にんじん 9 えのきたけ 3 豆腐 35 油揚げ 4 わかめ 0.2 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.4 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150 牛乳 206	ふりかけ(魚)(1袋) 2.8 豆腐 60 豚肉 40 玉ねぎ 20 にんじん 10 にら 5 サラダ油 1.2 しょうゆ(うすくち) 2 清酒 1 塩 0.4 こしょう(白) 0.06 かつお節 0.2 かたくり粉 0.3 ごま油 0.5 鶏つくね 40 だいこん 30 にんじん 10 こまつな 10 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 150 牛乳 206

♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

4日 ビーフカレー

カレーにはチキン、ポーク、ビーフなど様々ありますが、9月はビーフカレーが登場します。

給食のカレーは2種類のルーを使い大きな釜で大量に作っています。美味しくいただきます。



9月15日は「敬老の日」

敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」です。

給食では11日に「敬老の日献立」として、日本で昔から食べられている「まごわ(は)やさしい」が頭文字の食材を使用した献立を提供します。どのような食材が入っているのか探しながら食べましょう。

ま・・・豆類
ご・・・ごまなどの種実類
わ・・・わかめなどの海藻類
や・・・野菜類
さ・・・魚や貝などの魚介類
し・・・しいたけなどのきのこ類
い・・・いも類

季節の食材

- ★かぼちゃ ★きゅうり
- ★ピーマン ★赤ピーマン
- ★冬瓜 ★なす
- ★いわし ★しず

しずは瀬戸内海で獲れる魚で、「うおぜ」とも呼ばれています。季節ならではの旬の美味しさを味わいましょう。



2025年(令和7年)8・9月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	今月の平均栄養量	
献立	★世界の料理 ごはん ★春巻き ★青椒肉絲 中華スープ	ガバオライス (ごはん ガバオライスの具) 青のりじゃがマヨ ビーフンスープ	★食べよう兵庫の食材 ごはん 鯖の塩焼き 野菜のゆず風味 さつま汁	パン ポークチャップ 枝豆のソテー コーンスープ	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース 白菜のおかか和え 豚汁	★季節の献立 ごはん 厚揚げと豚肉の照り煮 ★冬瓜のスープ アセロラゼリー	ごはん キムチ炒め トック	パン ポークコロッケ キャベツと ブロッコリーのサラダ 卵スープ	カレーライス (ごはん 野菜カレー) 海と畑のサラダ チーズ	★季節の献立 パン ★しずのサルサソース ごぼうの マヨネーズソテー レタススープ	エネルギー	756kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	29.1g
材	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	カルシウム	386mg
	春巻き(1個) 50	豚ひき肉 45	さば(1切) 60	豚肉 65	鶏肉 65	角揚げ 50	キムチ(白菜) 20	ポークコロッケ(1個) 60	鶏肉 30	しず 60	マグネシウム	109mg
	天ぷら油 5	玉ねぎ 40	塩 0.2	玉ねぎ 25	清酒 0.3	豚肉 35	豚肉 60	天ぷら油 7.8	加熱レバー 3	かたくり粉 5	鉄	4.6mg
	豚肉 30	赤ピーマン 5	キャベツ 30	にんにく 0.25	かたくり粉 0.3	にんじん 9	玉ねぎ 20	キャベツ 25	玉ねぎ 35	なす 10		
	青ピーマン 14	にんにく 0.3	★こまつな 5	ケチャップ 6.5	サラダ油 0.5	いんげん 5	にんじん 10	ブロッコリー 10	玉ねぎ 35	かぼちゃ 30	ビタミンA	252μgRAE
	たけのこ 5	清酒 1.3	★親鶏肉 6	ウスターソース 1.6	玉ねぎ 10	しょうが 0.5	しめじ 8	ツナ油漬け 4	なす 10	トマト 10		
	にんじん 10	しょうゆ(うすくち) 1	★鶏肉 10	砂糖 0.3	サラダ油 1	しょうゆ(こいくち) 3	にら 5	トマト 10	しょうゆ(こいくち) 0.5	トマト 10	ビタミンB2	0.52mg
	サラダ油 1	みりん 1.3	★親鶏肉 6	酢 1.1	砂糖 0.6	しょうゆ(こいくち) 2.5	にら 5	にんじん 6	しょうゆ(こいくち) 0.5	トマト 10		
	オイスターソース 1.2	砂糖 0.6	★親鶏肉 6	塩 0.09	砂糖 0.6	しょうゆ(こいくち) 2.5	にら 5	にんじん 6	しょうゆ(こいくち) 0.5	トマト 10	食物繊維	5.6g
	しょうゆ(こいくち) 0.9	みりん 1.3	★親鶏肉 6	塩 0.09	砂糖 0.6	しょうゆ(こいくち) 2.5	にら 5	にんじん 6	しょうゆ(こいくち) 0.5	トマト 10		
みりん 1	みりん 1.3	★親鶏肉 6	塩 0.09	砂糖 0.6	しょうゆ(こいくち) 2.5	にら 5	にんじん 6	しょうゆ(こいくち) 0.5	トマト 10	*物資の都合により 献立を変更すること があります。ご了承 ください。	牛乳 206	
こしょう(白) 0.01	みりん 1.3	★親鶏肉 6	塩 0.09	砂糖 0.6	しょうゆ(こいくち) 2.5	にら 5	にんじん 6	しょうゆ(こいくち) 0.5	トマト 10			牛乳 206

世界の料理 (中華人民共和国)

16日 春巻き・青椒肉絲

「春巻き」は中国料理の一つで、豚肉や野菜などを炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。また中国語で「青椒肉絲」は、「青椒」はピーマン、「肉」は豚肉、「絲」は細く切ることを意味します。醤油やオイスターソースなどで味付けした料理です。



18日 食べよう兵庫の食材

- ごはん(米)
- こまつな
- 青ねぎ
- 牛乳
- 親鶏肉
- 鶏肉

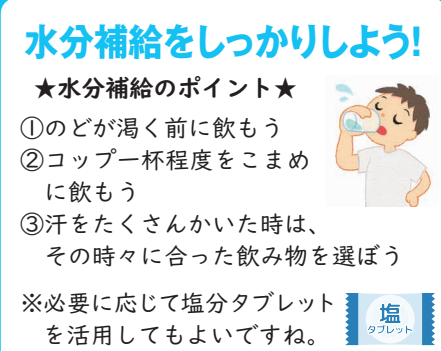


水分補給をしっかりとしよう!

★水分補給のポイント★

- ①のどが渇く前に飲もう
- ②コップ一杯程度をこまめに飲もう
- ③汗をたくさんかいた時は、その時々合った飲み物を選ぼう

※必要に応じて塩分タブレットを活用してもよいですね。



持続可能な「食」について考えよう!

第2回 地産地消(環境に優しい食材)

地産地消の良いところ
生産地と消費地との距離が短くなることによって輸送にかかる二酸化炭素の排出を抑えることができます。

二酸化炭素が増えると?
大気中の二酸化炭素が増えすぎると、熱が余分に残り、地球全体の気温が上がってしまいます。これを地球温暖化といい、異常気象や干ばつによる食糧危機など、起こる可能性があります。

24日「冬瓜のスープ」の冬瓜は神戸市西区産です。

