

2025年(令和7年)8・9月献立表(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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 焼きつくね じゃがいもと 豚肉のきんぴら ピリ辛スープ 牛乳	パン 鶏の唐揚げ コールスロー 押し麦スープ 牛乳	ごはん 味つけのり 塩肉じゃが ひつつみ汁 牛乳	ごはん トッポギ入りタッカルビ わかめスープ 牛乳	パン 白身魚のフライ れんこんサラダ トマトスープ 牛乳	★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 牛乳	★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 牛乳	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 牛乳	ごはん ふりかけ 豆腐チャンプル つくね汁 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の和え物 すまし汁 牛乳	★敬老の日献立 ごはん 鰯の甘辛揚げ ひじきの煮物 味噌汁 牛乳
材	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	ごはん(米) 100
料	<ul style="list-style-type: none"> 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 ブイヨン(チキン) 25 水 125 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> 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 玉ねぎ 15 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 ブイヨン(ポーク) 28 水 160 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ひつつみ 12 鶏肉 20 豆腐 35 だいこん 20 にんじん 10 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.6 みりん 0.6 塩 0.1 削り節 6 水 135 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> 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 わかめ 0.5 豚肉 10 豆腐 30 玉ねぎ 15 にんじん 10 もやし 0.35 青ねぎ 1 ごま 0.5 しょうゆ(うすくち) 5.5 清酒 0.5 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.5 削り節 6 水 165 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> 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 水 115 ドレッシング(焙煎ごま) 6 ベーコン 12 玉ねぎ 30 にんじん 10 セロリー 2.5 トマト 25 ケチャップ 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 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 ブイヨン(ポーク) 30 水 135 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉 35 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 カレールー① 10 カレールー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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ブイヨン(チキン) 30 水 155 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 170 牛乳 206 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 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。

5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12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(B) (錦城・朝霧・野々池・大久保中学校)

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	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	★世界の料理 ごはん ★春巻き ★青椒肉絲 中華スープ	パン ポークチャップ 枝豆のソテー コーンスープ	★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	★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 鶏肉の玉ねぎソース 白菜のおかか和え 豚汁	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	ごはん キムチ炒め トック	★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	カレーライス (ごはん 野菜カレー) 海と畑のサラダ チーズ	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	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	ごはん(米) 100	脂質	24.5g
	豚ひき肉 45 玉ねぎ 40 赤ピーマン 5 にんにく 0.3 清酒 1.3 オイスターソース 2.3 しょうゆ(うすくち) 1 砂糖 0.6 みりん 1.3 ナンプラー 0.65 トウバンジャン 0.26 バジルペースト 0.2 かたくり粉 1.5 サラダ油 1	春巻き(1個) 50 天ぷら油 5 豚肉 30 青ピーマン 14 たけのこ 5 にんじん 10 サラダ油 1 オイスターソース 1.2 しょうゆ(こいくち) 0.9 みりん 1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.4	豚肉 65 玉ねぎ 25 にんにく 0.25 ケチャップ 6.5 ウスターソース 1.6 砂糖 0.3 塩 0.09 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.5 サラダ油 1 枝豆 20 にんじん 6 サラダ油 0.5 塩 0.03 こしょう(白) 0.01	さば(1切) 60 塩 0.2 キャベツ 30 にんじん 9 ★こまつな 5 ★親鶏肉 6 砂糖 1.5 酢 2.1 しょうゆ(うすくち) 3.4 ゆず果汁 0.6 サラダ油 0.5	角揚げ 50 豚肉 35 にんじん 9 いんげん 5 しょうが 0.5 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 1.8 みりん 0.2 かたくり粉 0.2 サラダ油 1 とうがん(有機) 50 鶏つくね 35 にんじん 9 チンゲンサイ 7 はるさめ 4 青ねぎ 1 塩 0.12 しょうゆ(うすくち) 3.5 削り節 6 水 130	鶏肉 65 清酒 0.3 かたくり粉 0.3 サラダ油 0.5 玉ねぎ 10 サラダ油 1 酢 1.1 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 清酒 1.5 みりん 3 水 2 かたくり粉 0.6	ポークコロッケ(1個) 60 天ぷら油 7.8 キャベツ 25 ブロッコリー 10 ツナ油漬け 4 にんじん 6 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.5 清酒 0.6 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 7 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 25 水 140 牛乳 206	キムチ(白菜) 20 豚肉 60 玉ねぎ 20 にんじん 10 しめじ 8 にら 5 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 0.5 清酒 0.6 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 トック 30 鶏肉 16 はくさい 10 玉ねぎ 20 にんじん 6 きくらげ・乾 0.2 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 4.5 清酒 1.6 塩 0.25 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 165 牛乳 206	しず 60 かたくり粉 5 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 10 にんにく 0.2 サラダ油 1 トマト 12 砂糖 0.05 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 チリパウダー 0.03 パプリカパウダー 0.02 唐辛子(一味) 0.008 ごぼう 30 にんじん 9 枝豆 5 とりささみ 6 しょうゆ(うすくち) 0.6 みそ(米・合わせ) 0.6 酢 0.2 サラダ油 0.4 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5 ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 チーズ(1個) 10 牛乳 206	鶏肉 30 加熱レバー 3 玉ねぎ 35 なす 10 かぼちゃ 30 トマト 10 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1.5 水 130	食物繊維	5.6g
料	じゃがいも 35 玉ねぎ 10 サラダ油 0.5 酢 0.2 砂糖 0.03 あおさ粉 0.06 塩 0.07 こしょう(白) 0.04 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3	鶏肉 20 豆腐 20 玉ねぎ 15 はくさい 15 にんじん 10 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 165 牛乳 206	ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 35 しょうゆ(うすくち) 7 にんじん 10 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(ポーク) 30 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 水 115 牛乳 206	★鶏肉 10 さつま芋 35 豆腐 35 だいこん 30 ごぼう 7 油揚げ 5 ★青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 120 ★牛乳 206	はくさい 40 にんじん 5 かつお節 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.3 砂糖 0.5 豚肉 18 だいこん 30 豆腐 30 にんじん 10 こんにゃく 7 ごぼう 7 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.2 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 135 牛乳 206	卵 20 ベーコン 5 とうもろこし 25 にんじん 10 玉ねぎ 15 チンゲンサイ 7 かたくり粉 1 しょうゆ(うすくち) 6 塩 0.25 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(ポーク) 25 水 140 牛乳 206	ごぼう 30 にんじん 9 枝豆 5 とりささみ 6 しょうゆ(うすくち) 0.6 みそ(米・合わせ) 0.6 酢 0.2 サラダ油 0.4 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 5 鶏肉 10 豆腐 25 レタス 20 玉ねぎ 20 にんじん 9 はるさめ 6 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ごま油 0.3 削り節 6 水 135 牛乳 206	食物繊維	2.5g			
料	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ビタミンA	252μgRAE
料	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ビタミンB1	0.49mg
料	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ビタミンB2	0.52mg
料	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	ビタミンC	40mg
料	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	食物繊維	5.6g
料	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	食塩相当量	2.5g
料	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	*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。	

世界の料理 (中華人民共和国)

17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。

19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。

22日「冬瓜のスープ」の冬瓜は神戸市西区産です。

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。