

2025年(令和7年) 9月こんだてひょう(B)

日(曜)	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)	16日(火)
こ ん だ て	パン とりにくのソテー やさいスープ 牛乳	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) キャロットラペ 牛乳	★季節の料理 ごはん ★ぶたにくとなすの ポンすあえ さつまじる 牛乳	パン トマジヤが ごぼうサラダ 牛乳	★季節の料理 ごはん トポギいりタッカルビ ★とうがんのスープ 牛乳	★世界の料理(ブラジル) ★カシヨホ・ケンチ (よこわりパン・ ウインナーの ケチャップソテー・ フライドポテト) レタススープ 牛乳	ごはん しそひじき こうやどうふのもの ちゃんこじる 牛乳	もずくどん (ごはん・ もずくどんのぐ) トック 牛乳	パン コーンポタージュ ツナサラダ 牛乳	★敬老の日献立 ごはん さばのしょうがに キャベツとこまつなの ごまあえ ぐだくさんじる 牛乳	ごはん チャブチェ みそチゲスープ 牛乳
ざ い り よ う (g)	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 60 △ 玉ねぎ 5 △ にんにく 0.3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2.4 □ かたくり粉 0.2 ○ ベーコン 10 □ ジャがいも 25 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.2 □ 米粉マカロニ 5 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイオン(ポーク) 13 水 100 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ ジャがいも 50 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 10 □ サラダ油 1 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 △ にんじん 25 ○ ツナ 10 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.3 酢 2.5 しお 0.03 こしょう(黒) 0.02 □ サラダ油 1 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 △ なす 15 □ 天ぷら油 1.5 □ ぶた肉 30 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 15 △ トマト 20 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 1 清酒 1 ぼん酢しょうゆ 5 ○ とり肉 15 □ さつまいも 25 ○ とうふ 20 △ だいこん 15 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ ぶた肉 30 □ ジャがいも 80 △ 玉ねぎ 50 △ にんじん 15 △ トマト 20 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 1 清酒 1 □ さとう 2.5 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 6 バジル(ペースト) 1 ブイオン(ポーク) 10 △ ごぼう 25 △ にんじん 7 ○ ツナ 7 □ ごま 0.3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.3 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ トポギ 15 ○ とり肉 40 △ キャベツ 13 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.2 □ サラダ油 0.5 清酒 0.8 □ さとう 0.5 しお 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 コチュジャン 2 △ とうがん 40 ○ ぶた肉 20 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 △ こまつな 5 □ はるさめ 5 しお 0.3 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	□ 横割りパン(小麦) 50 ○ ウインナー 30 △ 玉ねぎ(特別栽培) 20 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 6 しお 0.08 こしょう(白) 0.01 □ ジャがいも 30 □ 天ぷら油 3 △ レタス 20 ○ ベーコン 11 □ はるさめ 6 △ 玉ねぎ(特別栽培) 25 △ にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 □ ごま油 0.5 ブイオン(ポーク) 13 水 105 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ しそひじき 7 ○ こうやどうふ 8 ○ とり肉 10 △ 干しいたけ 0.3 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 □ さとう 2.1 しょうゆ(うすくち) 2 削り節 1 水 30 ○ とりつくね 30 △ はくさい 40 △ にんじん 7 △ こんにゃく 5 □ はるさめ 3 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 4.5 削り節 3 水 100 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ もずく 15 ○ とり肉 30 △ 玉ねぎ 15 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.3 △ 青ねぎ 0.5 △ しょうが 0.5 □ ごま油 0.5 清酒 0.5 みりん 0.5 □ さとう 1.2 しょうゆ(うすくち) 3 ブイオン(チキン) 5 □ かたくり粉 0.5 □ トック 35 ○ ぶた肉 10 △ はくさい 15 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 7 □ ジャがいも 35 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 20 △ とうもろこし 15 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 4 □ バター 4 ○ 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイオン(チキン) 13 水 30 ○ ツナ 7 △ キャベツ 30 △ ブロッコリー 10 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 清酒 2 □ さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 □ かたくり粉 0.6 △ キャベツ 20 △ こまつな 10 □ ごま 1 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ しめじ 3 ○ とうふ 25 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 ○ わかめ 0.3 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 30 △ にはら 2 □ はるさめ 8 △ たけのこ 3 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.15 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 □ ごま 1 □ ごま油 0.5 清酒 0.8 □ さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 オイスターソース 0.8 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 ○ とり肉 15 ○ 厚あげ 20 △ 玉ねぎ 20 △ キムチ 10 △ にんじん 7 △ もやし 10 △ にはら 2 みりん 0.5 しょうゆ(こいくち) 0.1 みそ(米・赤) 6 みそ(米・白) 1.5 コチュジャン 0.3 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206

目標「規則正しい食生活をしよう」

体内ではたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。

- 印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品

★世界の料理(ブラジル)★

8日(月)「カシヨホ・ケンチ」

ブラジル語でカシヨホは「犬」、ケンチは「熱い」という意味で、英語にすると「ホットドッグ」になります。横割りパンに具材を自分ではさんで、ブラジルのホットドッグを作って食べてみましょう。



＜お知らせ＞給食開始日は学校によって異なります。

9月15日は『敬老の日』

日本は世界有数の長寿国です。その理由の一つに日本の食文化が大きく影響しているとされています。日本で昔から食べられてきた食べ物の頭文字を並べた「まごわ(は)やさしい」という言葉があります。みなさんの世代も元気で長生きするためにも、これまでの日本の食文化を守っていききたいですね。

12日の敬老の日献立では、「まごわ(は)やさしい」の食べ物を全て使っています。



- ま……………まめ(豆類)
- ご……………ごま(種実類)
- わ(は)……わかめ(海藻類)
- や……………やさい(野菜類)
- さ……………さかな(魚類)
- し……………しいたけ(きのこ類)
- い……………いも(いも類)

2025年(令和7年) 9月こんだてひょう(B)

日(曜)	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)	今月の中学年 平均栄養量																				
こ ん だ て	ごはん小 ちくわのいそかあげ ごもくうどん 牛乳	パン てりやきミートボール ミネストローネ 牛乳	★は兵庫の食材 とりどん (ごはん・ とりどんのぐ・ もやしとごまつなの いためもの) たまごスープ 牛乳	ごはん とうふのカレーに もやしいため 牛乳	ごはん ぶたにくやさしいため だんごじる 牛乳	パン チキンチャップ ポトフ 牛乳	ごはん かぼちゃコロッケ キャベツとごまつなの いためもの ビーフンのすましじる 牛乳	★あかし子大好きメニュー こがたパン ★やきそば コーンのソテー 牛乳	ごはん あまからチキンだいす そえやさい (ブロッコリー) みそしる 牛乳	エネルギー	573kcal																			
ざ い り よ う 量 (g)	□ ごはん小(米) 60 ○ ちくわ 40 □ 米粉 3 □ かたくり粉 3 ○ あおさ粉 0.3 しお 0.1 水 8 □ 天ぷら油 5.4 □ うどん 65 ○ とり肉 20 △ はくさい 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 4.5 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 肉だんご 45 △ 玉ねぎ 15 □ サラダ油 0.5 みりん 0.15 □ さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 10 □ かたくり粉 0.6 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 7 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ 米粉マカロニ 5 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 13 水 80 ○ 牛乳 206	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 50 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ さとう 2 酢 1 しょうゆ(こいくち) 3 トウバンジャン 0.14 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.2 △ もやし 20 ★△ ごまつな 10 □ サラダ油 0.5 しお 0.05 ★○ 卵 20 ○ ベーコン 10 ★○ とうふ 20 △ にんじん 10 ★△ 玉ねぎ 15 ★△ 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 1 削り節 3 水 120 ★○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 120 ○ ぶたひき肉 17 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ② 8 ウスターソース 2 しょうゆ(こいくち) 0.3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 水 30 △ もやし 30 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 35 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ キャベツ 15 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 0.5 清酒 0.8 みりん 1 □ さとう 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.2 オイスターソース 1.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 0.2 □ 白玉だんご 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 30 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 45 △ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.5 ○ チキンプランク 10 ○ ベーコン 8 △ にんじん 7 △ 玉ねぎ 25 □ ジャがいも 40 △ キャベツ 20 △ とうもろこし 7 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイオン(チキン) 13 水 65 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ コッペパン小型(小麦) 40 □ 焼きそばめん 30 ○ ぶた肉 20 △ キャベツ 55 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 15 △ もやし 10 ○ あおさ粉 0.3 □ サラダ油 1 ウスターソース 4.5 とんかつソース 6.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 40 ○ 大豆 15 □ かたくり粉 8.5 □ 天ぷら油 6.4 しょうゆ(こいくち) 2.7 □ さとう 1.5 清酒 1.5 みりん 1.5 △ ブロッコリー 20 □ ジャがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	脂質	20.0g	カルシウム	313mg	マグネシウム	76mg	鉄	2.4mg	亜鉛	2.5mg	ビタミンA	214μgRAE	ビタミンB1	0.36mg	ビタミンB2	0.45mg	ビタミンC	20mg	食物繊維	4.6g	食塩相当量	2.0g

食べよう
兵庫の食材

季節の料理



ぶたにくとなすの
ポンずあえ



なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみこみやすく、組み合わせた素材のうまみや出汁を吸収してくれます。



とうがんのスープ



とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、実は夏にとれる瓜科の野菜です。涼しいところで保管すれば、冬までおいしく食べることができるので「冬瓜」と呼ばれるようになりました。

「★食べよう兵庫の食材」の日 19日(金)

材料の前に★がついているものが、兵庫県でとれた食材です。



*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。

明石市教育委員会事務局
学校給食課 TEL918-5594

★あかし子大好きメニュー★ 29日(月) やきそば

あかし子大好きメニューに毎年ランクインする大人気メニューです。たくさんの麺や野菜を炒めるのが大変ですが、一生懸命作ります! 楽しみにしててくださいね。



イラストには、一部少年写真新聞社のものを使用しています。



持続可能な「食」について考えよう!

第2回
地産地消
(環境にやさしい
たべもの)

地産地消のいいところ

地元でとれた食べものを地元で食べることを地産地消といいます。食べものを遠くから運ばなくていいので、車などから出る二酸化炭素をへらすことができます。8日に使用する玉ねぎは兵庫県産の特別栽培の玉ねぎを使用します。

地球温暖化ってなに??

車や工場から出る二酸化炭素(CO₂)がふえると、地球全体の気温が上がります。これを地球温暖化といい、いつもの天気と違い、大雨や長く雨がふらないなどの異常気象がふえます。

