

令和 7 年 9 月

学校給食予定献立表（前半）

島原市立学校給食共同調理場

ひ づ け 日付 曜日	こ ん 献 だ て 立 め い 名	おも　はたら　ざい　りよう　めい 主　な　働　き　と　材　料　名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
		からだ　もと 体をつくる基になる		からだ　ちやうしん　もと 体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質 たんぱく質	
1 (月)	ごはん					こめ		589	728
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					22.5	27.0
	じゃが ^{だんごじる} 団子汁	はんぺん	わかめ	にんじん　ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	いももち			
	や ^{にく} 焼き肉	ぶたにく　あかみそ		ピーマン	キャベツ　たまねぎ　しょうが　おろしりんご	さとう	ごま		
2 (火)	パインパン					パインパン		588	791
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					25.4	32.3
	うめ 梅しそスパゲティ	ぶたにく	しらすぼし	にんじん　こまつな あおじそ	たまねぎ　しいたけ　ねりうめ	スパゲティ	オリーブオイル		
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら		
3 (水)	ごはん					こめ		629	774
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					26.6	32.0
	ふたじる 豚汁	ぶたにく　あぶらあげ　むぎみそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　こんにゃく	じゃがいも			
	とり ^{にく} 鶏肉とレバーの甘酢あえ	とり ^{にく} レバー			しょうが	かたくりこ　さとう	あぶら		
	ころころきゅうり				きゅうり　しょうが		ごまあぶら		
4 (木)	コッペパン					コッペパン		594	784
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					21.9	27.9
	オクラとトマトのスープ	ウインナー　たまご		トマト　オクラ	たまねぎ	かたくりこ			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら　マーガリン		
5 (金)	「かくれんぼカレー」	ぶたひきに ^く だいずミート	スキムミルク	にんじん	たまねぎ　おろしりんご	じゃがいも	マーガリン　カレールウ	601	737
	「 ^{むぎ} （麦ごはん）					こめ　むぎ		19.9	23.5
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう						
	わかめサラダ		わかめ しらすぼし		キャベツ　きゅうり　みかん(缶)	さとう	あぶら		
8 (月)	ごはん					こめ		582	697
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					23.8	28.4
	ビーフンスープ	とり ^{にく}		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　しいたけ	ビーフン			
	ぶた ^{にく} こうみいた 豚肉の香味炒め	ぶた ^{にく}		にんじん	たまねぎ　キャベツ　しょうが	さとう	ごまあぶら こま　あぶら		
	オレンジ				オレンジ				
9 (火)	くろざとう 黒砂糖パン					くろさとうパン		552	737
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					24.9	32.0
	「 ^{にく} 肉うどん（うどん）」	あぶらあげ　ちくわ		にんじん　ねぎ	たまねぎ	うどん			
	「 ^{にく} （肉）」	ぶた ^{にく}			しょうが	さとう			
	アーモンドあえ			にんじん	キャベツ	さとう	アーモンド		
10 (水)	ごはん					こめ		589	726
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					23.6	28.3
	おくらのとろ〜り汁 ^{じる}	あつあげ　むぎみそ		オクラ	たまねぎ　なめこ				
	きびなごあおさフライ		きびなご　あおさ				あぶら		
	クービイリチー	ぶた ^{にく} さつまあげ	こんぶ	にんじん	たけのこ	さとう	あぶら		
11 (木)	コッペパン					コッペパン		615	781
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					26.5	32.8
	トマト味の肉じゃが ^{あじ}	ぶた ^{にく}		にんじん　トマト	たまねぎ　グリーンピース	じゃがいも　さとう	マーガリン　あぶら		
	オムレツ	たまご（オムレツ）							
	ほうれん草 ^{そう} のソテー	ウインナー		ほうれんそう	とうもろこし		あぶら		
12 (金)	むぎ 麦ごはん					こめ　むぎ		587	717
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					23.5	28.0
	てっわん 鉄腕マールボー豆腐 ^{どうふ}	とうふ　ぶたひきに ^く レバー　あかみそ　むぎみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ　しょうが	さとう　かたくりこ	ごまあぶら		
	バンバンジー	とり ^{にく}		にんじん	もやし　きゅうり	さとう	ごま　ねりごま		
16 (火)	こめこ 米粉パン					こめこパン		561	751
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう					25.9	33.5
	「しょうゆラーメン（スープ）」	ぶたひきに ^く		にんじん　ねぎ	もやし　たまねぎ　きくらげ				
	「 ^{めん} （麺）」					ラーメン	ごまあぶら		
	かいそう 海藻のナムル		わかめ　こんぶ　かいそう		きゅうり　キャベツ	さとう	ごまあぶら		

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。

～えいようしのせんせいからのちょうせんじょう～みんなわかるかな？

～今月の行事～

○1日（月）2学期始業式 ○12日（金）三会小学校長貫分校試食会

魚弱

このかんじのさかなはなにかな？

(こたえはこのこんだてひょうのなかにあるよ！)

ひ づ け 日 付 曜 日	こ ん だ て め い 名	お も な 働 き と 材 料 名						しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
		からだ 体をつくる基になる		からだ 体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	
		1群		3群		5群		たんぱく質	
		2群		4群		6群			
17 (水)	ごはん					こめ		585	721
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					21.2	25.4
	とり 鶏ごぼう汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく				
	いわし しょうがに 鰯の生姜煮	いわし			(しょうが)				
	ひよつつのすの物の物		ひよつつる	にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま		
18 (木)	コッペパン					コッペパン		577	706
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					26.3	31.4
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	ワントン	ごまあぶら		
	タラと大豆のチリソース	タラ だいず		にんじん パセリ	たまねぎ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら		
19 (金)	むぎ 麦ごはん					こめ むぎ		605	740
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					24.9	29.6
	トックスープ	たまご とりにく はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	トック	ごま		
	ブルコギ	ぶたにく あかみそ		にんじん にら	しょうが たまねぎ おろしりんご	さとう	ごま		
22 (月)	ごはん					こめ		563	734
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					20.8	26.9
	とうふ 豆腐のみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ				
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら ごま		
24 (水)	ごはん					こめ		587	721
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					25.6	30.8
	にらたま汁	たまご はんぺん		にら	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ			
	かみつしま 上対馬とんちゃん	ぶたにく むぎみそ		にんじん ねぎ	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら		
25 (木)	「ドッグサンド(縦割りコッペパン)					コッペパン		607	706
	(フランクフルト「チャップ」リース)	フランクフルト				さとう		26.8	31.2
	「(キャベツ)				キャベツ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	コーンスープ	とりにく	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
26 (金)	「スタミナライス(混ぜる具)	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう にがうり とうもろこし	さとう	あぶら	574	715
	「(むぎ 麦ごはん)					こめ むぎ		22.0	26.8
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう						
	ちゅうか 中華スープ	トビウオボール		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ			
	あげぎょうざ	てつわんぎょうざ					あぶら		
	もやしのなんばんづ 南蛮漬			にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
29 (月)	ごはん					こめ		610	737
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					23.0	27.2
	じゃが芋のそぼろ煮	とりひきにく ちくわ		にんじん	こんにゃく グリンピース	じゃがいも さとう かたくりこ			
	「豚肉と野菜のサラダ(肉)	ぶたにく							
	「(野菜) (ごまドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		
30 (火)	はちみつパン					はちみつパン		605	761
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう					24.1	29.5
	ウインナーと白いんげんの Pasta	ウインナー しろいんげんまめ		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	ペンネ			
	イタリアンサラダ	ハム	チーズ	ブロッコリー あかピーマン	キャベツ	さとう	あぶら		

※献立は予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。
※9月分の給食費は、9月5日（金）に引き落とします。よろしく願いいたします。

※栄養価は食品成分表（8訂）で計算をしています。
※右の（ ）内の数値は昨年度の島原市の平均身長を
もとに算出した数値です。

学校給食	650 (619)	830 (836)
摂取基準	26.8	34.2

～今月の行事～

○17日（水）と18日（木）三会小学校5年生宿泊体験学習

○30日（火）第四小学校5年生宿泊体験学習

●19日（金）食育の日「韓国料理（トックスープ・プルコギ）」



- ☆トックスープ・・・トックは韓国のお餅で、お米から作られています。日本のお餅とは形が違っているので形にも注目してみてください。韓国ではお正月に食べる特別な食べ物です。
- ☆プルコギ・・・プルコギは、韓国の代表的な料理で、薄切りにしたお肉を甘辛いタレで炒めた料理です。プルが「火」、コギが「肉」を意味します。



“食”は“人”を“良”くする

引用：すぐ使える！たべものしんぶん&クイス

「食」は「人」を「良」くすると書きます。家族やお友だちと楽しく「食」べる、おうちの人がつくってくれたものをおいしく「食」べる、農家の人やりょうしさん、お店の人などのことを思いながら「食」べる、命を分けてくれる食べものたち、太陽など自然にかんしゃして「食」べる、そして自分が元気でいられるように、「食」べましょう。けっして人が悪くならないようにね！