



# 9月の献立表



令和7年度

守門学校給食センター

| 月                                                                                                            |  |  |  | 火                                                                                                           |  |  |  | 水                                                                                                          |  |  |  | 木                                                                                                       |  |  |  | 金                                                                                                           |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 1                                                                                                            |  |  |  | 2                                                                                                           |  |  |  | 3                                                                                                          |  |  |  | 4                                                                                                       |  |  |  | 5                                                                                                           |  |  |  |
| <div>切干大根の<br/>ごまマヨ和え</div> <div>車麴の<br/>揚げ煮</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>夏豚汁</div>               |  |  |  | <div>糸うり<br/>ナムル</div> <div>たまご入り<br/>ゴーヤー炒め</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>とびうおの<br/>つみれ汁</div>   |  |  |  | <div>ゆで野菜</div> <div>ロング<br/>ウィンナー</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>トマトの<br/>スープ</div>              |  |  |  | <div>五目ひじき煮</div> <div>ほっけの<br/>みりん焼き</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>塩とじ汁</div>                |  |  |  | <div>ごはんに具と<br/>スープをかけて<br/>食べよう！</div> <div>黒糖大豆</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>鶏飯の<br/>スープ</div> |  |  |  |
| 牛乳 車麴 ハム 豚肉 豆腐 みそ                                                                                            |  |  |  | 牛乳 豚肉 高野豆腐 たまご かつお節 トビウオボール 豆腐 みそ                                                                           |  |  |  | 牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏肉                                                                                           |  |  |  | 牛乳 ほっけ ひじき さつま揚げ 大豆 鶏肉 油揚げ                                                                              |  |  |  | 牛乳 ササミチキン 鶏糸たまご 大豆                                                                                          |  |  |  |
| ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ                                                                                 |  |  |  | ごはん 油 砂糖                                                                                                    |  |  |  | コッパパン 砂糖 片栗粉                                                                                               |  |  |  | ごはん 砂糖 油                                                                                                |  |  |  | ごはん 砂糖 黒砂糖                                                                                                  |  |  |  |
| 切干大根 もやし きゅうり にんじん<br>タ鰯 なす ごぼう 長ねぎ                                                                          |  |  |  | ゴーヤー 玉ねぎ にら 糸うり もやし<br>きゅうり にんじん 大根 長ねぎ しょうが                                                                |  |  |  | きゅうり キャベツ にんじん レモン 玉ねぎ トマト<br>ほうれん草 とうもろこし 冷凍みかん                                                           |  |  |  | にんじん さやいんげん 大根 ごぼう<br>長ねぎ しょうが                                                                          |  |  |  | にんじん きゅうり もやし たくあん<br>長ねぎ しんじけ                                                                              |  |  |  |
| 小 677 2.3 中 806 2.8                                                                                          |  |  |  | 小 588 2.1 中 706 2.6                                                                                         |  |  |  | 小 567 3.1 中 640 3.8                                                                                        |  |  |  | 小 591 2.1 中 705 2.6                                                                                     |  |  |  | 小 582 1.5 中 697 1.8                                                                                         |  |  |  |
| 8                                                                                                            |  |  |  | 9                                                                                                           |  |  |  | 10                                                                                                         |  |  |  | 11                                                                                                      |  |  |  | 12                                                                                                          |  |  |  |
| <div>フレンチ<br/>サラダ</div> <div>ハンバーグ<br/>トマトソース</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>ABC<br/>スープ</div>      |  |  |  | <div>かぼちゃの<br/>米粉蒸しパン</div> <div>ちくわの<br/>磯辺揚げ</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>豆乳<br/>ごまみそ汁</div>   |  |  |  | <div>マカロニ<br/>サラダ</div> <div>いわしの梅煮</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>沢煮椀</div>                      |  |  |  | <div>ゆかり和え</div> <div>生揚げの<br/>肉みそがけ</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>わか玉みそ汁</div>               |  |  |  | <div>チーズ入り<br/>かぼちゃサラダ</div> <div>豆乳抹茶プリン</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>コンソメ<br/>スープ</div>        |  |  |  |
| 牛乳 ハンバーグ ハム 鶏肉                                                                                               |  |  |  | 牛乳 豚肉 豆腐 大豆ペースト みそ ちくわ 煮のり                                                                                  |  |  |  | 牛乳 いわしの梅煮 ツナ 豚肉                                                                                            |  |  |  | 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ たまご 鶏肉 わかめ                                                                                 |  |  |  | 鶏肉 牛乳 ハム チーズ ベーコン                                                                                           |  |  |  |
| ごはん 砂糖 油 マカロニ じゃがいも<br>玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん エリンギ<br>セロリ パセリ                                                |  |  |  | ゆでうどん 油 ごま 天ぷら粉 米粉 砂糖<br>にんじん 白菜 もやし 長ねぎ メンマ キクラゲ<br>とうもろこし かぼちゃ                                            |  |  |  | ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ 春雨<br>玉ねぎ きゅうり とうもろこし ごぼう たけのこ<br>キヌサヤ しんじけ にんじん                                       |  |  |  | ごはん 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも<br>長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし 赤しそ<br>にんじん えのきたけ 玉ねぎ                                      |  |  |  | ごはん バター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 豆乳抹茶プリン<br>玉ねぎ 枝豆 にんじん とうもろこし グリンピース<br>かぼちゃ キャベツ しめじ パセリ                          |  |  |  |
| 小 622 2.0 中 776 2.5                                                                                          |  |  |  | 小 736 2.1 中 949 2.6                                                                                         |  |  |  | 小 685 1.9 中 817 2.3                                                                                        |  |  |  | 小 635 2.1 中 778 2.5                                                                                     |  |  |  | 小 638 2.0 中 746 2.4                                                                                         |  |  |  |
| 15                                                                                                           |  |  |  | 16 小1・2年なし(遠足)                                                                                              |  |  |  | 17                                                                                                         |  |  |  | 18                                                                                                      |  |  |  | 19                                                                                                          |  |  |  |
| <div>敬老の日</div>                                                                                              |  |  |  | <div>さやいんげん入り<br/>ごま和え</div> <div>いかの<br/>かりん揚げ</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>なすの<br/>けんちん汁</div> |  |  |  | <div>しょうゆ<br/>フレンチ</div> <div>白身魚の<br/>カラフル焼き</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>パンキン<br/>ポタージュ</div> |  |  |  | <div>冷凍みかん</div> <div>糸うりの<br/>サラダ</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>地場の夏野菜カレー<br/>(ごはん)</div>    |  |  |  | <div>塩昆布和え</div> <div>サメの<br/>チリソース</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>夕顔の<br/>みそ汁</div>               |  |  |  |
| 牛乳 いか 大豆 鶏肉 豆腐                                                                                               |  |  |  | 牛乳 メルルーサ 粉チーズ ハム 鶏肉 豆腐                                                                                      |  |  |  | 牛乳 肉団子 みそ ひきわり納豆 チーズ かつお節                                                                                  |  |  |  | 豚肉 鶏肉 牛乳                                                                                                |  |  |  | 牛乳 サメ 塩昆布 生揚げ みそ 大豆ペースト                                                                                     |  |  |  |
| ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま                                                                                              |  |  |  | ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま                                                                                             |  |  |  | アップルチップコッパパン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ルウ 米粉                                                                         |  |  |  | ごはん 油 ルウ 砂糖 じゃがいも                                                                                       |  |  |  | ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま                                                                                             |  |  |  |
| しょうが さやいんげん にんじん もやし なす タ鰯 長ねぎ                                                                               |  |  |  | しょうが さやいんげん にんじん もやし なす タ鰯 長ねぎ                                                                              |  |  |  | にんじん とうもろこし パセリ 小松菜 もやし かぼちゃ 玉ねぎ                                                                           |  |  |  | 玉ねぎ にんじん 青ピーマン なす かぼちゃ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり 糸うり 枝豆 とうもろこし 冷凍みかん                                      |  |  |  | しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり タ鰯 もやし えのきたけ                                                                        |  |  |  |
| 小 630 2.0 中 755 2.3                                                                                          |  |  |  | 小 595 2.8 中 791 3.6                                                                                         |  |  |  | 小 687 2.3 中 806 2.8                                                                                        |  |  |  | 小 600 2.0 中 712 2.1                                                                                     |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| 22 小3・4年なし(遠足)                                                                                               |  |  |  | 23                                                                                                          |  |  |  | 24                                                                                                         |  |  |  | 25                                                                                                      |  |  |  | 26                                                                                                          |  |  |  |
| <div>のりたく<br/>マヨサラダ</div> <div>子持ち<br/>ししゃもフライ</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>厚揚げの<br/>オイスター煮</div> |  |  |  | <div>秋分の日</div>                                                                                             |  |  |  | <div>チーズ入り<br/>納豆和え</div> <div>コロケ</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>鶏団子の<br/>真山みそ汁</div>            |  |  |  | <div>白いんげんの<br/>ポトサラダ</div> <div>生揚げポーク<br/>チャップ</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>カレーポトフ</div>   |  |  |  | <div>糸うりの<br/>中華サラダ</div> <div>春巻</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>白菜うま塩<br/>スープ</div>               |  |  |  |
| 牛乳 子持ちししゃもフライ のり 豚肉 生揚げ                                                                                      |  |  |  | 牛乳 肉団子 みそ ひきわり納豆 チーズ かつお節                                                                                   |  |  |  | 牛乳 生揚げ 豚肉 ツナ 鶏肉                                                                                            |  |  |  | 牛乳 ハム 豚肉                                                                                                |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| ごはん 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖                                                                                       |  |  |  | ごはん コロケ 油 ごま                                                                                                |  |  |  | ごはん 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ                                                                       |  |  |  | ごはん 春巻 油 砂糖 ごま                                                                                          |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| きゅうり キャベツ にんじん もやし たくあん 大根 チンゲン菜 玉ねぎ キクラゲ しょうが にんにく                                                          |  |  |  | きゅうり にんじん 白菜 大根 なす しょうが 小松菜 たくあん                                                                            |  |  |  | 玉ねぎ にんじん 青ピーマン しめじ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし パセリ                                                               |  |  |  | にんじん 糸うり きゅうり もやし 長ねぎ 白菜 えのきたけ チンゲン菜 しょうが                                                               |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| 小 668 1.7 中 827 2.2                                                                                          |  |  |  | 小 673 2.1 中 799 2.6                                                                                         |  |  |  | 小 725 2.3 中 846 2.8                                                                                        |  |  |  | 小 693 2.1 中 782 2.5                                                                                     |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| 29 小学なし(振替休業日)                                                                                               |  |  |  | 30                                                                                                          |  |  |  | 日にち                                                                                                        |  |  |  | <div>9月にものずき村さんから届く野菜</div> <div>夕顔、なす、じゃがいも、玉ねぎ、糸うり、かぼちゃ、さやいんげん、さつまいも、里芋</div> <div>地場の旬野菜を味わおう！</div> |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| <div>ミニフィッシュ</div> <div>親子丼<br/>(ごはん)</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>さつま汁</div>                     |  |  |  | <div>のり酢和え</div> <div>鶏肉とちくわの<br/>カレーがめ</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>里芋の<br/>みそ汁</div>           |  |  |  | <div>副菜</div> <div>主菜</div> <div>牛乳</div> <div>ごはん</div> <div>汁物</div>                                     |  |  |  |                                                                                                         |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| 鶏肉 高野豆腐 たまご 牛乳 豚肉 豆腐 みそ ミニフィッシュ                                                                              |  |  |  | 牛乳 ちくわ 鶏肉 ツナ 豚肉 みそ 大豆ペースト のり                                                                                |  |  |  | 赤の食品 (主に血や肉や骨をつくる)                                                                                         |  |  |  |                                                                                                         |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| ごはん 砂糖 片栗粉 油 ごま さつまいも                                                                                        |  |  |  | ごはん 片栗粉 油 砂糖 里芋                                                                                             |  |  |  | 黄の食品 (主に熱や力のもとになる)                                                                                         |  |  |  |                                                                                                         |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| 玉ねぎ しょうが にんじん しんじけ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ                                                                           |  |  |  | 玉ねぎ しょうが にんじん ほうれん草 もやし しめじ 大根 長ねぎ 小松菜                                                                      |  |  |  | あじ しょうが 鶏肉 ちくわ ほうれん草 赤の食品 (主に血や肉や骨をつくる)                                                                    |  |  |  | じば しゃんやさい あじ<br>地場の旬野菜を味わおう！                                                                            |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |
| 小 822 2.9                                                                                                    |  |  |  | 小 635 2.1 中 760 2.4                                                                                         |  |  |  | 小 1341 1.4all 中 1341 1.4all 食塩(g)                                                                          |  |  |  |                                                                                                         |  |  |  |                                                                                                             |  |  |  |

※献立は都合により変更になることがあります。

# 9月 給食だよ！

守門学校給食センター

2学期がスタートして約1週間が経ちました。今は、学校のある生活リズムに慣らしていく時期です。まだまだ暑さも厳しいですが、2学期も元気に過ごせるように、生活リズムをよりよく見直しましょう。



## 生活リズムを整えよう！



夏休み中は、規則正しい生活を送ることができましたか？生活リズムが乱れると、体力や免疫力が低下して、体調を崩しやすくなります。さらに、集中力ややる気が低下することもあります。『早寝・早起き・規則正しい食事』を心掛けて、生活リズムを整えましょう。

### 早寝



リズムが崩れている人は、早寝ではなく、早起きからリズムを作りましょう。起きた後は、日光を浴びることで体内時計がリセットされます。1〜2週間ほども続けると体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減っていきます。

### 規則正しい食事



大切な成長期に、夜遅くまで起きていると、成長ホルモンの分泌に影響を与えてしまいます。子どもの睡眠不足や睡眠障害は、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めるリスクです。

### 早起き



規則正しく食事をとると、体内で分泌されるホルモンなど、体のリズムが作られます。特に朝ごはんは、脳や体、腸のスイッチを入れて、1日を元気に過ごすために重要な役割を果たしています。

### 秋に美味しい

### ことばさがし

秋に旬をむかえる食べ物（野菜・きのこ・果物・魚）が18個隠れています！左に向かって読むもの、上に向かって読むものもあります。探して、見つけたら○でかこみましょう♪

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| さ | つ | ま | い | も | し | な |
| と | ち | ち | ぼ | か | ぼ | す |
| い | ん | げ | ん | が | う | と |
| も | げ | い | わ | し | ら | す |
| ぎ | ん | な | ん | め | く | り |
| け | さ | ん | ま | じ | お | と |
| ま | い | た | け | た | い | し |

答え：さつまいも、なす、しいたけ、きんぴら、さんま、さけ、いりご、うなぎ、しらす、とろろ、かぼちゃ、なつめ、いんげん、きんぎょ、さくらんぼ、きゅうり、きんぴら、さんま、さけ、いりご、うなぎ、しらす、とろろ

### お知らせ

魚沼市の補助により、10月から給食費が無償化になることに伴い、今年度は9月に金額調整をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

