

9月の給食こんだてひょう

令和7年(2025年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	ひとくちメモ	えいよう エネルギー KCcal
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		
1	月	夏野菜カレー	牛乳	あおさ汁 福神漬け ムース	牛乳 豚肉 あおさ ちくわ スキムミルク だし (かつお節)	米 ジャガイモ オリーブ油 砂糖 ルウ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ねぎ ピーマン なす 生姜 枝豆 トマト 大根 にんにく	今日使った夏野菜はトマト・ピーマン・なす・枝豆。夏野菜は「カリウム」を多く含み、体を冷やす働きがあります。	669 23.0
2	火	菜めし	牛乳	けんちん汁 いわしの生姜煮 小松菜のじゃこ煮	牛乳 あげ 豆腐 いわし しらす だし (いりこ・かつお節)	米 ジャガイモ こんにゃく 油	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ネギ こまつな しょうが 大根葉 広島菜	けんちん汁は、鎌倉の「建長寺」というお寺で作られていた精進料理が始まっています。	585 24.7
3	水	麦ごはん	牛乳	冬瓜と肉団子のスープ 切干大根と厚揚げの煮物 ささみのごまだれシング和え	牛乳 厚揚げ 鶏肉 だし (かつお節)	米 砂糖 ごま油 ごま	とうがん にんじん 玉ねぎ もやし ネギ きくらげ しいたけ 切干大根 きゅうり キャベツ	スープには「冬瓜」が使われています。冬瓜は夏に収穫され、冬まで保管することができる野菜です。	563 25.9
4	木	ミルクパン	牛乳	ラビオリースープ チリコンカン プロッコリーのソテー	牛乳 大豆 牛肉 ベーコン ラビオリ	パン 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ しめじ ににく キャベツ トマト プロッコリー コーン パセリ	「ラビオリ」とは、小麦粉で作った生地に具材を包んだ、イタリアの伝統的なパスタの一種です。	645 30.1
5	金	麦ごはん	牛乳	チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 みそ だし (かつお節・昆布)	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	たけのこ 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 ネギ 生姜 ピーマン ににく もやし キュウリ 人参	給食でよく登場するチンゲンサイ。中国から伝えた野菜です。中華料理でもよく使われる食材です。	583 27.7
8	月	麦ごはん	牛乳	かぼちゃの味噌汁 塩肉じゃが じゃこ和え	牛乳 豆腐 わかめ あげ みそ 豚肉 天平 しらす だし (いりこ)	米 麦 ジャガイモ こんにゃく 砂糖 油 ごま	にんじん かぼちゃ 切干大根 玉ねぎ いんげん キュウリ キャベツ	今日は塩肉じゃが。使っている豚肉は「ビタミンB1」を多く含み、筋肉の疲れをとってくれる働きがあります。	579 24.0
9	火	麦ごはん	牛乳	たぬき汁 鶏肉の煮け焼き 梅肉和え	牛乳 天平 あげ 鶏肉 だし (かつお節)	米 麦 こんにゃく 油 ジャガイモ 砂糖 ごま	にんじん えのき ごぼう ねぎ しょうが ににく キャベツ キュウリ 梅干	たぬき汁とは、たぬきの肉のかわりに「こんにゃく」を使った汁物のことと、奈良県の郷土料理です。	577 28.3
10	水	ハヤシライス	牛乳	コーンとわかめのスープ ツナサラダ	牛乳 スキムミルク 豚肉 わかめ ツナ だし (かつお節・昆布)	米 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ににく マッシュルーム トマト コーン しいたけ キュウリ キャベツ	ハヤシライスはトマトをたっぷり使って作っています。トマトは「ビタミンC」や「リコピン」という栄養がたくさん含まれています。	643 23.1
11	木	ホットドッグ	牛乳	万博給食 野菜スープ フラートカトフェルン	牛乳 ベーコン フラートカトフェルン	パン オリーブ油	キャベツ キュウリ はくさい しめじ にんじん セロリ 玉ねぎ コーン	ドイツ: フランクフルトはドイツのフランクフルト市が発祥のソーセージ。フラートカトフェルンとはドイツの家庭料理で、シャーマンポテトのこと。	556 21.7
12	金	麦ごはん	牛乳	スヌーミータン 八宝菜 杏仁豆腐	牛乳 ベーコン 豚肉 かまぼこ うずら卵 卵 エビ いか 寒天	米 麦 でんぶん 砂糖	コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 生姜 いんげん バイン みかん もも	中国: スヌーミータンとは中国語で「粟米=コーン」「湯=スープ」の語源をもつ、卵入り中華コーンスープ。八宝菜の「八」は具沢山という意味。	677 28.1
16	火	麦ごはん	牛乳	豚汁 さばのソース煮 キャベツの甘酢あえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば だし (いりこ)	米 麦 ジャガイモ こんにゃく 砂糖	ごぼう だいこん にんじん えのき ネギ しょうが キャベツ	さばは不飽和脂肪酸のDHA (ドコサヘキサエン酸) やEPA (エイコサベント塩酸) を多く含み、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。	590 34.9
17	水	わかめごはん	牛乳	すまし汁 じゃがいものそぼろ煮 白菜のひじき和え	牛乳 かまぼこ じゃがいも うずら卵 白菜のひじき和え	米 麦 ジャガイモ こんにゃく 油 砂糖	えのき にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ 枝豆 はくさい	すまし汁はかつお節と昆布でだしを取っています。かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸でうま味がアップ!	549 21.4
18	木	食パン	牛乳	ボルシチ オリブイエサラダ りんごジャム	牛乳 牛肉 卵 生クリーム 鶏肉 りんごジャム	パン オリーブ油 バター ジャガイモ 砂糖 マヨネーズ	ビーツ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト ににく きゅうり	ウクライナ: ボルシチとは「ビーツ」を使った赤色のスープで、世界三大スープの一つ。オリブイエサラダは、隣国ロシア料理で肉と野菜を角切りにしたボトサラダ。	606 24.5
19	金	南関あげ丼	牛乳	ふるさとくまさんデー「なし」 果物(梨)	牛乳 鶏肉 竹輪 間あげ かまぼこ 卵 だし (かつお節・昆布)	米 でんぶん ごま油 そうめん	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ なし	ふるさとくまさんデー「なし」です。今日の梨は「荒尾梨」です。荒尾梨は大きいのが特徴で、大きいものでは1kgあります。	596 27.0
22	月	ひじき混ぜごはん	牛乳	冬瓜の味噌汁 魚の南蛮漬け 小松菜の煮びたし	牛乳 鶏肉 あげ わかめ ひじき 赤魚 豆腐 みそ かまぼこ だし (いりこ)	米 こんにゃく 砂糖 油 でんぶん 小麦粉 油	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース とうがん ビーマン 玉ねぎ こまつな	ひじきは血液や筋肉をつくるもの「鉄分」がたっぷり。体を作るためにも大切な栄養素です。	680 42.3
24	水	麦ごはん	牛乳	もずくスープ 豚キムチ炒め もやしのごまだれ和え・栗ムース	牛乳 もずく 豚肉 厚揚げ だし (かつお節)	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	えのき にんじん ネギ はくさい 玉ねぎ にら キャベツ もやし	今日は「栗ムース」を出しています。栗は9月～10月が旬の食材です。熊本県は生産量、全国第二位です。	629 24.2
25	木	ミルクパン	牛乳	チンゲン菜のクリームスープ 鶏肉のマスタード焼き トマトサラダ	牛乳 鶏肉	パン 米粉 油 はちみつ オリーブ油 砂糖	コーン チンゲンサイ キュウリ にんじん マッシュルーム トマト いんげん ににく 玉ねぎ	トマトは今が旬の野菜です。トマトは、熊本県が生産量、全国第一位です。熊本県では、農業が盛んな県ですね。	621 29.2
26	金	ゆかりごはん	牛乳	のっべい汁 赤魚の煮つけ するめの酢のもの	牛乳 鶏肉 さきいか 豆腐 竹輪 赤魚 だし (かつお節・昆布)	米 ジャガイモ こんにゃく でんぶん 砂糖 ごま	ごぼう ゆかり にんじん だいこん しいたけ ネギ なす キュウリ	今日は「カミカミデー」です。かみごたえのある「するめ」を使った和え物です。かむと味がでるので、しゃりかりんでみましょう。	572 30.2
29	月	麦ごはん	牛乳	さつま汁 レバーとボテトのスタミナ和え きゅうりの昆布和え	牛乳 鶏肉 あげ みそ レバー 昆布 だし (いりこ)	米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖 じやがいも 油 きゅうり	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ピーマン にら きゅうり	今日は「鉄分」たっぷりのレバーです。レバーは血液をつくる材料になります。成長期は鉄分がたくさん必要です。	629 25.1
30	火	麦ごはん	牛乳	春雨汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大豆の磯煮	牛乳 かまぼこ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ ひじき あけ だし (かつお節・昆布)	米 麦 春雨 油 砂糖 でんぶん こんにゃく	にんじん しいたけ ほうれん草 たけのこ ピーマン しょうが ねぎ ごぼう いんげん	今日は「大豆」たっぷりメニューです。厚揚げやあげ、みそ、しょうゆも大豆から出来ている食品です。	640 27.8

★今月の給食回数は20回です。

9月のふるさとくまさんデーは
9月19日(金曜日)です。

～梨(なし)～

熊本県は「梨」の生産が盛んで、隣町の「氷川町」や「荒尾」で作られています。今月は、荒尾の「ジャンボ梨」を紹介します。大きいもので、1kg近くある梨です。氷川町では「吉野梨」が有名です。

※都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

万博給食で世界にふれよう

今月は「ドイツ」「中国」「ウクライナ」の料理が登場!