

# 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	しゅよく	牛乳	おかず	あかのたべもの	さいろのたべもの	みどりのたべもの	ひとくちメモ	えいよう	
					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		たんぱく質	たんはくしつ
1	月			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 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ルウ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ねぎ ビーマン 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			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 じゃがいも こんにゃく 油	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ 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りと言われています。	585	24.7
3	水			冬瓜と肉団子のスープ 切干大根と厚揚げの煮物 ささみのごまドレッシング和え	牛乳 厚揚げ 鶏肉 だし (かつお節)	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	とうがん にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ 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			ラビオリスープ チリコンカン ブロッコリーのソテー	牛乳 大豆 牛肉 ペーコン ラビオリ	パン 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ トマト ブロッコリー コーン パセリ	「ラビオリ」とは、小麦粉で作った生地を具材を包んだ、イタリアの伝統的なパスタの一種です。	645	30.1
5	金			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 ねぎ 生姜 ビーマン にんにく もやし きゅうり 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			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 じゃがいも 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 きゅうり 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			たぬき汁 鶏肉の漬け焼き 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 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん えのき ごぼう ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 梅干し	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で、奈良県の郷土料理です。	577	28.3
10	水			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 にんにく マッシュルーム トマト コーン しいたけ きゅうり 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			フランクフルト・キャベツ 野菜スープ フラートカトフェルン	牛乳 ベーコン フランクフルト	パン じゃがいも オリーブ油	キャベツ きゅうり 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、ジャーマンポテトのこと。	556	21.7
12	金			スーミータン ハ宝菜 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 ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 生姜 いんげん パイン みかん もも	中国：ス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。ハ宝菜の「ハ」は具沢山という意味。	677	28.1
16	火			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 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごぼう だいこん にんじん えのき ねぎ 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（エイコサペンタ酸）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			すまし汁 じゃがいものそばろ煮 白菜のひじき和え	牛乳 かまぼこ 鶏肉 ひじき わかめ だし (かつお節・昆布)	米 麦 じゃがいも 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			ボルシチ オリフィエサラダ りんごジャム	牛乳 牛肉 卵 生クリーム 鶏肉	パン オリーブ油 バター じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	ビーツ にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト にんにく 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。オリフィエサラダは、隣国のロシア料理で肉と野菜を角切りにしたポテトサラダ。	606	24.5
19	金			節そうめん汁 果物 (梨)	牛乳 鶏肉 竹輪 開あげ 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			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 ピーマン 玉ねぎ こまつな	ひじきは血液や筋肉をつくるものと「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			もずくスープ 豚キムチ炒め もやしのごま酢和え・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 ねぎ 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			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 きゅうり にんじん マッシュルーム トマト いんげん にんにく 玉ねぎ	トマトは今の旬の野菜です。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。	621	29.2
26	金			のっぺい汁 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 じゃがいも 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 ねぎ なす きゅうり	今日は「カミカミデー」です。かみこたえのある「するめ」を使った和え物です。かむと味がでるので、しっかりかんでみましょう。	572	30.2
29	月			さつま汁 レバーとポ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 じゃがいも 油	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ビーマン 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			春雨汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め 大豆の燗煮	牛乳 かまぼこ 豚肉 大豆 厚揚げ みそ ひじき あげ 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 ビーマン 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。

※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。

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。今日は、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。

万博給食で世界にふれよう

今日は「ドイツ」「中国」「ウクライナ」の料理が登場！

