

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~ 	緑の食品 ~体の調子を整える~ 	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~ 	エネルギー(kcal)			給食休み	
					たんぱく質(g)				
					塩分(g)				
					幼	小	中		
🚒 防災の日献立 🚒 9月1日は防災の日です。給食センターに備蓄しているカレーの登場です！									
1 月	牛乳	牛乳			684	707	871		
	とりのから揚げ	とり肉		さとう こめ油	16.0	17.2	20.3		
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	ドレッシング	2.6	2.6	2.9		
	救急カレー(ごはん入り)		にんじん トマト コーン 玉ねぎ	ごはん じゃがいも カレールウ					
中学生のみ蒸しパン	たまご		小麦粉 さとう						
2 火	ゆかりごはん 牛乳	牛乳		ゆかりごはん	425	568	704		
	あつ焼き玉子	たまご		さとう	18.7	23.3	26.9		
	切りこんぶの油炒め	とり肉 さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう 干しいたけ	さとう こめ油	2.2	3.0	3.7		
	秋野菜のみそ汁	とうふ みそ	大根 ごぼう はくさい しめじ えのきたけ	さつまいも					
🐟 魚の日献立 🐟 毎月3日~7日は魚の日です。さばには、他の魚に比べて「鉄」が豊富に含まれています。									
3 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	568	720		
	さばこんぶしょうゆ焼き	さば		さとう	6.1	24.2	29.2		
	きゅうりとキャベツのあえ物	こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ		0.2	1.5	1.8		
	かき玉汁	たまご とうふ	にんじん こまつな 玉ねぎ しめじ 干しいたけ	でんぱん					
4 木	ソフトめん 牛乳	牛乳		めん	480	551	708		
	ささかま磯辺揚げ	ささかま 青のり		でんぱん こめ油	24.4	28.2	35.3		
	キャベツとおくらのおかかあえ	かつお節	キャベツ おくら もやし		2.2	2.6	3.1		
	けんちんうどんスープ	とり肉 油あげ なた	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 干しいたけ						
🍷 かみかみ献立 🍷 よくかんで食べると食べすぎを防ぐことができます。しっかりかんで食べましょう。									
5 金	ごはん 牛乳 さつまいもスティック	牛乳		ごはん さつまいも さとう	420	564	723		
	さけの塩焼き	さけ			24.5	29.6	37.0		
	五目さびら	ぶた肉 さつまあげ だいず	にんじん ごぼう	こめ油 さとう	1.6	1.9	2.3		
	玉ねぎのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	こまつな 玉ねぎ	じゃがいも					
8 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	448	591	743		
	たらチリソースかけ	たら	ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぱん こめ油	20.4	24.9	29.9		
	大根サラダ	のり	にんじん だいこん きゅうり えだまめ	ドレッシング	1.8	2.1	2.6		
	青菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	こまつな にんじん しめじ	じゃがいも					
	湘南ゴールドゼリー		湘南ゴールド果汁	さとう					
9 火	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん	483	655	831		
	野菜しゅうまい (幼小1~3年:1個、小4~中学生:2個)	ぶた肉 たらすり身	にんじん コーン 玉ねぎ しめじ エリンギ	小麦粉 さとう	251	32.4	38.3		
	しそひじきあえ	ひじき	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ		1.9	2.3	2.7		
	生あげの中華煮	ぶた肉 生あげ	にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ はくさい にんにく	こめ油 でんぱん さとう					
10 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	613	768		
	春巻き	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 こめ油	6.1	20.0	24.2		
	焼きビーフン	ぶた肉 いか	にんじん たけのこ キャベツ きくらげ にんにく	ビーフン ごま油 でんぱん	0.2	2.3	2.8		
	わかめスープ	ベーコン わかめ	チンゲンサイ にんじん 干しいたけ	じゃがいも					
🎂 9月生まれのお誕生日おめでとく献立 🎂 9月生まれのみなさん お誕生日おめでとくございます☆									
11 木	コッパパン 牛乳 チョコクリーム	牛乳		パン チョコクリーム	491	643	837		
	ハンバーグトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉	トマト	でんぱん さとう	19.8	26.1	33.1		
	グリーンサラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり	ドレッシング	2.0	2.6	3.4		
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ コーン	じゃがいも ルウ 生クリーム					
☆ 福島健康応援メニュー ☆ 野菜たっぷりのスープ。残さずに食べてもらえるとうれしいです♪									
12 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	424	715			
	鶏のてり焼き	とり肉		さとう でんぱん	20.1	28.9		2.2	
	荳わかめサラダ	荳わかめ	にんじん きゅうり コーン キャベツ	ドレッシング	1.5				
	ピーマンときのこのたまごスープ	ツナ たまご	ピーマン にんじん しめじ えのきたけ 玉ねぎ しょうが	でんぱん さとう					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	469	20.9	17.4	308	2.0
小学校	597	25.3	19.7	359	2.3
中学校	753	30.4	22.7	387	2.8

令和7年度 9月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	国見町給食センター			給食休み	
						エネルギー(kcal)				
						たんぱく質(g)				
						塩分(g)				
			幼	小	中					
16	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	460	598	725		
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう	21.4	25.8	29.3		
		いそあえ	のり	こまつな にんじん もやし		1.7	2.0	2.2		
		のっぺい汁	とり肉 とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも でんぱん					
17	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	576	755	幼牛乳のみ	
		まぐろカツ パックソース	まぐろ	玉ねぎ	小麦粉 こめ油	6.1	24.7	31.0		
		おひたし		こまつな にんじん もやし		0.2	2.4	2.9		
		チゲ風みそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 玉ねぎ はくさい にんにく しょうが 干しいたけ	じゃがいも					
18	木	☆ みんなで食べる国見町の日 ☆ ♪ 長崎県の郷土料理 ♪			国見町食卓団鑑PART2より 大木戸地区 村上貞子さんの「中華サラダ」です。 長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」を味わいましょう。					
		中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	505	584	804		
		ぎょうざ (幼小1~3年:1個、小4~中学生:2個)	ぶた肉	にら 玉ねぎ キャベツ	小麦粉	24.8	29.1	38.1		
		中華サラダ	ハム くらげ	きゅうり もやし	はるさめ さとう ごまごま油	2.3	3.0	3.6		
		ちゃんぽんかけ汁	ぶた肉 いか かまぼこ	にんじん コーン はくさい たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	こめ油					
ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	488	630	770				
19	金	じゃがいものピザソース焼き	ウインナー チーズ	パセリ たまねぎ	じゃがいも	22.4	27.2	32.2		
		ツナごはんの具	ツナ	にんじん	さとう	2.2	2.5	2.9		
		チンゲンサイスープ	とり肉 とうふ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ しめじ	じゃがいも					
		☆国見町減塩メニュー☆			国見町食生活改善推進員さんの考えた米粉減塩ハヤシライスの登場です!					
22	月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	473	638	799		
		海藻サラダ	わかめ 茎わかめ ハム とさかのり こんぶ	にんじん きゅうり だいこん	ドレッシング	18.1	22.6	27.0		
		米粉減塩ハヤシライス	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト にんにく	じゃがいも 米粉 ハヤシルウ	2.0	2.2	2.8		
		ヨーグルト	ヨーグルト							
24	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	555	702	幼牛乳のみ	
		ほっけの塩焼き	ほっけ			6.1	26.6	32.5		
		切り干しだいこんの煮物	さつまあげ	にんじん いんげん 切り干しだいこん 干しいたけ	さとう こめ油	0.2	2.2	2.7		
		さつまいものみそ汁	とり肉 油あげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも					
25	木	キャロットパン 牛乳	牛乳	にんじん	小麦粉 さとう マーガリン	438	573	722		
		チーズサラダ	チーズ	ブロッコリー にんじん キャベツ	ドレッシング	16.6	21.7	26.1		
		じゃがいもコンソメ煮	ベーコン ウインナー	にんじん いんげん 玉ねぎ はくさい マッシュルーム	じゃがいも	2.3	2.7	3.3		
		幼:ぶどうゼリー		ぶどう果汁	さとう					
		小中:<だもの(ぶどう)>		ぶどう						
26	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	441	579	734		
		さんまのかば焼き	さんま		でんぱん こめ油	20.8	24.8	30.1		
		和風サラダ	かまぼこ	にんじん もやし キャベツ	さとう こめ油	2.2	2.5	3.1		
		えのきのみそ汁	とうふ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも					
29	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	424	571	706		
		れんこん入り肉団子(幼:1個、小中:2個)	とり肉 たまご	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 さとう	21.5	26.7	31.3		
		枝豆サラダ		にんじん えだまめ もやし きゅうり	ドレッシング	1.9	2.3	2.7		
		とん汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも					
30	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	426	582	714		
		チキンみそカツ	とり肉 みそ		小麦粉 こめ油	19.6	24.8	27.7		
		キャベツのおかかサラダ	かつお節	にんじん きゅうり コーン キャベツ	ドレッシング	1.6	1.8	2.2		
		ごぼうとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん ごぼう はくさい 玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも					

なすの名前

なすのおいしい季節です。
いろいろな料理で味わいましょう。

