



# 令和7年 9月 学校給食献立予定表



中央市学校給食センター

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		
1 (月)						
2 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		揚げ出し豆腐は、水を切った豆腐に片栗粉をまぶし、油で揚げた料理をいいます。あっさりとした豆腐を、おいしい食べられるように、肉みそをかけて食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだしとうふのにくみそがけ	あげとうふ ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ	あぶら さとう でんぷん ごま	しょうゆ	
	キャベツのたくあんあえ	ツナ	キャベツ にんじん もやし きゅうり たくあん	さとう	しょうゆ 酢	
	のっぺいじる	とりにく	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	さといも でんぷん	しょうゆ	
あじつけこざかな	かたくちいわし (小麦・大豆)					
3 (水)	そぼろパン			そぼろパン		ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理で、豆と豚肉を主な材料としたトマト味の煮込み料理です。本場アメリカでは、白いんげん豆を使うことが多いそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのパンこやき	ホキ チーズ	パセリ	マヨネーズ パンこ あぶら		
	はなやさいのソテー	ウインナー	ピーマン パプリカ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	あぶら	スープストック	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん	あぶら じゃがいも さとう	ウスターソース スープストック	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		
4 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		小松菜は、江戸時代の初め頃から、東京の小松川地区で栽培されていた。暑さにも寒さにも強く、育てやすいので、一年中栽培でき、1か月ほどで収穫できます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	さとう でんぷん こめこ あぶら	しょうゆ	
	こまつなとじゃこのいためもの	ちりめんじゃこ	にんじん とうもろこし こまつな もやし	あぶら	しょうゆ	
	キムチとんじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ はくさいキムチ	あぶら	キムチのもと (大豆・りんご) トウバンジャン しょうゆ	
	オレンジ		オレンジ			
5 (金)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	しょうゆ	さつまいもは、土の中で大きくなった根の部分を食べます。他のいもに比べて甘いのが特徴で、じっくり時間をかけて、焼いたり蒸したりすると、甘味が強くなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのピリからやき	いか	しょうが にんにく たまねぎ りんご	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 トウバンジャン	
	ちくさあえ	かまぼこ たまご	にんじん キャベツ もやし きゅうり	さとう	しょうゆ 酢	
	さつまいもじる	みそ	だいこん しめじ ほうれんそう ねぎ	さつまいも		
8 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		しょうがには、特有の辛みと香りがあり、だ液や胃液を出して胃腸の動きを助けたり、血行を良くし体を温めたりしてくれます。そのため昔は薬としても利用されていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう	しょうゆ やきにくのたれ (小麦・大豆・りんご・ごま)	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	さとう	しょうゆ	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ わかめ	にんじん だいこん はくさい			
	れいとうみかん		みかん			
9 (火)	うめちりごはん	しらすぼし	うめ あおじそ	こめ むぎ きょうかまい ごま		さやいんげんは、いんげん豆の若い豆とさやを食べる野菜です。成長が早く、1年に3度も収穫できることから「三度豆」とよばれるようになりました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しろみざかなフライ	メルルーサ たまご		こむぎこ パンこ あぶら	中濃ソース	
	ごぼうとこんにゃくのみそに	とりにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ	
	こまつなのすましじる	とうふ かまぼこ	だいこん えのきたけ こまつな ねぎ		しょうゆ	
10 (水)	しょくパン いちご&マーガリン			しょくパン いちご&マーガリン (乳・大豆)		タンドリーチキンとは、インド料理のひとつで、鶏肉をヨーグルトやいろいろな香辛料につけ込み、タンドルという「つぶ型」の釜で、じっくり焼いたものです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが レモンかじゅう		しょうゆ	
	キャベツとツナのソテー	ツナ	にんじん とうもろこし エリンギ キャベツ アスパラガス ブロッコリー	あぶら	スープストック	
	ラビオリスープ	ラビオリ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな	あぶら	コンソメ スープストック	
	バナナ		バナナ			
11 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		南蛮漬けとは、肉や魚を揚げたものに、ねぎや唐辛子の入った甘酢のタレをからめた料理です。タレに酸味があるので、さっぱりと食べられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのなんばんづけ	あじ	レモンかじゅう しょうが あさつき	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酢	
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	あぶら じゃがいも さとう	しょうゆ	
	えのきたけのみそしる	とうふ みそ わかめ	だいこん えのきたけ キャベツ			
	ぶどう		ぶどう			
12 (金)	ひやしちゅうか	とりにく たまご のり	にんじん キャベツ もやし きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら	冷やし中華スープ (小麦・大豆・ごま)	あさりには、日本各地の浅い海にいて、もっとも親しまれている貝のひとつです。良質なたんぱく質のほかに、ビタミンB2、カルシウム、鉄をたくさん含んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぎょうざ	ぎょうざ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)				
	あさりとチンゲンサイのスープ	あさり なた	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし チンゲンサイ		スープストック しょうゆ	
	フルーツあんぱんプリン			フルーツあんぱんプリン (大豆・もも・りんご)		

日 曜日	献立名	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	調味料 (28品目対応食品)	行事 ひとことメモ
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる		
16 (火)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				グレープフルーツは、ぶどうの属のように、1本の枝にたくさんの実をつけることから、この名前がつけました。さわやかな酸味と、独特の苦味があるのが特徴です。
	ぶたにくのスタミナやき	ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんにく	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ	
	やさいのねりごまふうみ	ちくわ	にんじん こまつな キャベツ	ごまあぶら ごま	しょうゆ	
	えびだんごじる	えびボール(えび・豚肉) みそ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	あぶら		
	グレープフルーツ		グレープフルーツ			
17 (水)	シュガートースト			しょくパン グラニューとう マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				グラニュー糖は、砂糖の一種です。サラサラしていて甘さにクセがないため、お菓子作りや、飲み物に甘さを加えるときによく使われます。
	チキンマリネサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ ブロッコリー カリフラワー レモンかじゅう	あぶら さとう	酢	
	コーンチャウダー	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ほうれんそう	あぶら じゃがいも	スープストック コンソメ パシタルソース コーンクリームスープ	
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー		
18 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				なすは油との相性がよいので、炒め物や天ぷらにしたり、また、味がしみこみやすいので、煮びたしやみそ汁、漬物などにしたり、さまざまな料理に使われます。
	はるまき	はるまき(小麦・大豆・ 豚肉)		あぶら		
	はるさめサラダ	たまご ハム	きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	酢 しょうゆ	
	なすいりマーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	スープストック しょうゆ 麻婆豆腐のもと(小麦・大豆・ 鶏肉・豚肉・ごま) トウバンジャン	
19 (金)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				梨は夏から秋にかけて旬を迎える果物で、日本でも古くから栽培されてきました。みずみずしくシャリシャリとした食感と、さわやかな甘み特徴です。
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう		
	きりぼしだいこんのかみかみため	とりにく ちくわ かつおぶし	にんじん れんこん きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ	
	いももちじる	あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	おじゃがもちボール でんぷん	しょうゆ	
	なし		なし			
22 (月)	コーンピラフ	ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし えだまめ	こめ むぎ きょうかまい あぶら	コンソメ スープストック	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ブロッコリーは、花が開く前のつぼみを食べる野菜です。体の調子を整え、かせなどを予防するビタミンCを多くふくんでいます。
	チキンバジルカツ	とりにく たまご	バジル	こむぎこ パンこ あぶら		
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ パプリカ		野菜いっぱい和風ドレッシング	
	せんぎりやさいのスープ	かまぼこ	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ		コンソメ スープストック	
24 (水)	ぎゅうどん	ぎゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ きょうかまい あぶら さとう	すきやきのたれ(小麦・ 大豆) しょうゆ	もずくは、わかめや昆布などと同じ海藻の仲間です。ほかの海藻にくっついて育つので「藻(も)につく」から「もずく」という名前になったそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのさっぱりあえ	かまぼこ	きゅうり キャベツ にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	
	もずくのすましじる	とうふ もずく	えのきたけ ほうれんそう ねぎ	しらたまふ	しょうゆ	
	りんご		りんご			
25 (木)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				わかめには、葉、莖、めかぶの3つの部位があります。中でも莖の部分は「莖わかめ」とよばれ、肉厚で、コリコリとした食感が特徴です。
	さけのきのこやき	さけ みそ	たまねぎ えのきたけ しめじ	マヨネーズ	しょうゆ	
	くわかめのいために	さつまあげ くわかめ	ごぼう にんじん しらたき	あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん こまつな	じゃがいも		
ひとくちピーチゼリー			ピーチゼリー			
26 (金)	カレーライス	ぶたにく きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎ きょうかまい あぶら じゃがいも カレールー	中濃ソース	
	ふくじんづけ		ふくじんづけ(小麦・大豆・ごま)			きゅうりは、平安時代に中国から伝わりました。熟すと黄色くなるので「黄色い瓜」から「きゅうり」とよばれるようになりました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フレンチサラダ	とりにく	キャベツ きゅうり アスパラガス ヤングコーン えだまめ		フレンチドレッシング	
	フルーツポンチ		アロエ みかんかん バインかん ももかん	ナタデココ カクテルゼリー (大豆・もも・りんご)		
29 (月)	むぎごはん			こめ むぎ きょうかまい		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				大根は、消化を助けてくれる成分を多くふくみ、胃にやさしい野菜です。数種類の根の大根があり、よく食べるのは、根の上の方がうす緑色の青首大根です。
	とうふいりつくね	とりにく とうふ みそ たまご	ねぎ たまねぎ れんこん えだまめ しょうが にんにく	パンこ さとう でんぷん	スープストック しょうゆ	
	あおなのびたし	ちくわ	にんじん とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう		しょうゆ	
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん しめじ			
フィッシュピーズ	だいす かたくちいわし あおのり					
30 (火)	にくうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ ほうれんそう	あぶら ゆでうどん	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しいらフライ	しいらフライ(小麦)		あぶら		しいらは、体長約2m、重さは40kgにもなるとても大きな魚です。世界中の温かい海を群れて移動していて、日本周辺の海でも一年中とることが出来ます。
	こまつなとひじきのごまマヨネーズあえ	ひじき かまぼこ	キャベツ とうもろこし こまつな	さとう マヨネーズ ごま	しょうゆ 酢	
	やきドーナツ(とうにゅう)			やきドーナツ(小麦・乳・ 卵・大豆)		

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。