令和7年度

小学校用

9月 学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産（遠賀町周辺）食材

米・ねぎ・ナス・パプリカ・きゅうり・とうみょう

遠賀町食育交流・防災センター

米は**遠賀町産「夢レンゲ」**を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。

日	曜	献立名 主食	献立名 牛乳	献立名 おかず	主な材料と体内での働き からだをつくるもの	主な材料と体内での働き 牛乳	主な材料と体内での働き からだのちょうしをととのえるもの	主な材料と体内での働き ねつやちからをつくるもの			エネルギー kcal
2	火	防災給食 ごはん	●	**さばのみそ煮** **切り干し大根の煮物** **救給根菜汁**	さば みそ てんぷら 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが 切り干し大根 いしたけ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 大根	米 さとう でんぷん	油	591
3	水	ごはん	●	**つくねと野菜のうま煮** **寒天の酢の物**	つくね 厚揚げ ちくわ	牛乳 チーズ 寒天 わかめ	にんじん 枝豆	玉ねぎ ごぼう こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	607
4	木	麦ごはん	●	**チキンカレー** **海藻サラダ**	鶏肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ ワッショイにんにく きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦 さとう	油	612
5	金	ごはん	●	**福岡県産野菜入り卵焼き** **ひじきの炒め煮** **揚げなすのみそ汁**	卵 油揚げ てんぷら 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく なす 玉ねぎ	米 さとう	油	571
8	月	ねじりパン	●	**ポークビーンズ** **カラフルサラダ**	豚肉 大豆 ハム	牛乳	トマト にんじん パプリカ	玉ねぎ ワッショイにんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	油	550
9	火	ごはん	●	**アジカツ** **竹輪と野菜の和え物** **里いものみそ汁**	アジ ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 小麦 さとう 里いも	油	635
10	水	麦ごはん	●	**豚肉と野菜の生姜焼き風炒め** **せんべい汁**	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが ごぼう えのきたけ しめじ	米 麦 でんぷん せんべい さとう	油	559
11	木	麦ごはん	●	**麻婆豆腐** **バンバンジーサラダ**	豚肉 豆腐 赤みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ 白ねぎ しょうが ワッショイにんにく しいたけ きゅうり	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	638
12	金	ごはん	●	**赤魚のレモンしょうゆ焼き** **ひじきのカレー炒め** **春雨汁**	赤魚 鶏肉 てんぷら 油揚げ なると 豆腐	牛乳 ひじき	枝豆 にんじん ねぎ	しいたけ えのきたけ	米 さとう 春雨	ごま油	582
15	月	**敬老の日**									
16	火	ごはん	●	**鶏肉の塩こうじ焼き** **ゆかり和え** **豚汁**	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 赤しそ ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ 梅干し 玉ねぎ ごぼう	米 里いも		608
17	水	菜めし （少なめ）	●	**肉うどん** **豆苗のソテー**	豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ とうみょう 大根葉	玉ねぎ キャベツ	米 うどん さとう		586
18	木	ごはん	●	**豚じゃがキムチ** **いかときゅうりの酢の物**	豚肉 いか	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ 白菜 こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	578
19	金	麦ごはん	●	**さばの竜田揚げ** **春雨炒め** **かき玉汁**	さば 豚肉 卵 豆腐 なると	牛乳	パプリカ ねぎ	しょうが ワッショイにんにく もやし キャベツ きくらげ 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 春雨 さとう でんぷん	油 ごま油	619
22	月	ロールパン	●	**和風きのこスパゲティー** **ツナポテトサラダ**	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん 枝豆	えのきたけ エリンギ しめじ ワッショイにんにく きゅうり コーン 玉ねぎ	パン スパゲティー じゃがいも	バター マヨネーズ	581
23	火	**秋分の日**									
24	水	郷土料理 宮崎県 麦ごはん	●	チキン南蛮（一食タルタルソース付き） **切り干し大根の酢の物** **玉ねぎと豆腐のみそ汁**	鶏肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり 切り干し大根 玉ねぎ	米 麦 さとう でんぷん	油 タルタルソース ごま油	688
25	木	ごはん	●	**いわしのぬかみそ炊き** **きゅうりとわかめの和え物** **五目汁**	いわし ぬかみそ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん とうみょう	しょうが きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ	米 さとう 春雨	油	558
26	金	わかめごはん	●	**鶏肉と野菜のさっぱり煮** **三色和え**	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん 枝豆	玉ねぎ ワッショイにんにく きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	油 ごま	655
29	月	世界の料理 インド ナン	●	**キーマカレー** **フルーツヨーグルト和え**	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	玉ねぎ ワッショイにんにく みかん パイン もも バナナ	ナン じゃがいも 小麦 さとう	油	677
30	火	ごはん	●	**あおさ入りホキフライ** **じゃがいものバター炒め** **赤だしのみそ汁**	ホキ かつおぶし 油揚げ 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 あおさ わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 小麦 じゃがいも さとう	油 バター	623

ひとくちメモ

2学期の給食が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。しっかりと食べ、元気なからだづくりをしましょう！

防災給食

9月1日は、防災の日です。これに合わせて、9月2日は、防災給食としています。救給根菜汁は、温めずに 水がなくても そのまま食べられる具だくさんの汁物です。また、缶詰や乾物は災害時に役立ちます。「防災食」について、この機会におうちの方と話をしましょう。

ワッショイにんにく

ワッショイにんにく

9月は、ワークセンターおんがのみなさんがつくられた「ワッショイにんにく」を使用します。学校給食のために、無償で提供してくださっています。おいしいにんにくを 味わっていただきましょう。

宮崎県の郷土料理

24日は、宮崎県の郷土料理、チキン南蛮です。チキン南蛮は、甘酢のタレにつけた とりのからあげに、タルタルソースをかける料理です。宮崎県の延岡市が発祥とされています。また、宮崎県は、切り干し大根の生産量が 日本一です。

世界の料理 インド

インドは、赤道に近く、とても暑い国です。暑くてもしっかり食事がとれるように、インド料理では、食欲を増やす効果のある「スパイス」をたくさん使います。29日は、スパイスを効かせた「キーマカレー」です！「ナン」につけていただきましょう！