

* 献立は、都合により変更する場合があります。
🍴 スプーンがあったほうが食べやすい献立です。
🐟 魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。



2025年 9月 予定献立表



日	曜	献立名	おもな材料					調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	小学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物					6群 脂質(※学校で使用する調味料)
1	月	しょくパン ギゆうにゅう あじフィレフライ イタリアンサラダ ミネストローネ	あじ ベーコン だいず	ギゆうにゅう	にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょくパン パンこ こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう こめ	あぶら ※イタリアンドレッシング	しお ※ソース コンソメ しお こしょう	487 22.8 2.0	657 27.9 2.7	752 31.9 3.2
2	火	ごはん ギゆうにゅう ぶたキムちいため ブロッコリーおかかあえ ワタンスープ ソーダアイス	ぶたにく かつおぶし ぶたにく	ギゆうにゅう	にら ブロッコリー にんじん ほうれんそう にんじん	はくさいキムチ たまねぎ はくさい しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ りんごかじゅう ライムかじゅう	さとう ワタタン ソーダアイス	ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ とりがらスープ しお しょうゆ こしょう	528 22.0 1.9	635 26.1 2.3	779 30.8 2.7
3	水	スパゲティーボロネーゼ ギゆうにゅう クロワッサン チキンナゲット ハムもやしあえ	ぶたにく だいず とりにく ハム	ギゆうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんにく もやし	スパゲティ クロワッサン コーンスターチ パンこ こむぎこ	あぶら あぶら ごま ※わふうドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ ソース しょうゆ しお チキンスープ	581 26.5 2.4	680 30.4 2.8	822 36.6 3.5
4	木	ごはん ギゆうにゅう シューマイ はるさめサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とうふ ぶたにく だいず みそ	ギゆうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが もやし きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	こめ パンこ でんぶん さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	※こうみたまねぎドレッシング ごまあぶら	しお ちゅうかだし しょうゆ テンメソジャン トウバンジャン	564 24.0 1.9	671 27.6 2.2	848 33.8 2.7
5	金	ごはん ギゆうにゅう とうふナゲット フルーツあんぱんに チキンカレー	とうふ ぎょにく とうにゅう とりにく	ギゆうにゅう ギゆうにゅう かんてん	にんじん にんじん	たまねぎ パイナップル もも りんご たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ さとう こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	しお ソーダ ケチャップ カレールウ	580 17.1 1.7	738 21.1 2.2	893 24.2 2.5
8	月	まるパン ギゆうにゅう ハンバーグオニオンソース ポークビーンズ げっしょくスープ	とりにく だいず ぶたにく ウイナー すけそうだら とうにゅう	ギゆうにゅう	にんじん パセリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	まるパン パンこ さとう でんぶん じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	しょうゆ しお こしょう さけ ケチャップ コンソメ ソース しお こしょう しお スープストック こしょう	532 23.9 2.3	652 28.1 2.9	746 32.1 3.5
9	火	ごはん ギゆうにゅう てりやきチキン にんじんしりしり どさんこじる	とりにく ツナ けいらん ぶたにく みそ	ギゆうにゅう	にんじん にんじん いんげん	しょうが にんにく もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ しお さけ しょうゆ わふうだし とりがらスープ	535 25.5 1.8	652 30.5 2.2	816 38.0 2.6
10	水	きつねうどん(ソフトめん) ギゆうにゅう だいがくいも とうふサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ	ギゆうにゅう わかめ	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら ごま ごま ※ナムルドレッシング	しょうゆ しお みりん わふうだし しょうゆ	572 24.6 2.1	669 29.6 2.6	891 37.7 3.1
11	木	ごはん ギゆうにゅう さばのみそに ごもくきんぴら まごわやさしいみそしる	さば みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ ちくわ みそ	ギゆうにゅう わかめ	にんじん いんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん しらたき さとう さつまいも	ごま ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん わふうだし	562 25.2 2.1	662 27.8 2.4	798 31.0 2.7
12	金	ごはん ギゆうにゅう チャプチェ だいこんのナムル なすのピリからみそしる	ぶたにく とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ギゆうにゅう	にんじん こまつな にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん なす たまねぎ ねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま ※ナムルドレッシング ねりごま	しょうゆ しお こしょう トウバンジャン ちゅうかだし	499 21.4 1.9	607 25.3 2.3	751 29.9 2.7
16	火	ごはん ギゆうにゅう ぶたにくのねぎしおいため じゃこサラダ さつまいものみそしる	ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	ギゆうにゅう	にんじん にんじん	ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	こめ さとう さつまいも	ごま ごまあぶら ※わふうドレッシング	さけ しょうゆ しお わふうだし	530 22.1 1.7	646 26.2 2.0	798 31.0 2.4
17	水	やきそば ギゆうにゅう ロールパン はるまき チキンサラダ	ぶたにく とりにく	ギゆうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	やきそばめん ロールパン はるさめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ※ごまドレッシング	しょうゆ しお	546 18.6 2.6	662 22.1 3.2	743 25.0 3.7
18	木	ごはん ギゆうにゅう さけのしおやき にくじゃが きのこけんちんじる	さけ ぶたにく とりにく とうふ	ギゆうにゅう	にんじん いんげん にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ ごぼう	こめ じゃがいも しらたき さとう こんにゃく	ごまあぶら	しお わふうだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお さけ だいバック(さばびし、にぼし、かつおぶし)	506 27.1 2.1	602 30.2 2.4	748 36.2 2.9
19	金	ごはん ギゆうにゅう オムレツ さっぱりサラダ ハヤシシチュー	けいらん ハム ぶたにく	ギゆうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら ※かんきつドレッシング	ハヤシルウ ケチャップ ソース	584 20.3 2.2	694 23.3 2.6	879 28.3 3.2
22	月	しょくパン ギゆうにゅう ぶたにくのケチャップいため フレンチサラダ コーンポタージュ	ぶたにく ベーコン	ギゆうにゅう なまクリーム	ピーマン にんじん にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし たまねぎ ねぎ	しょくパン さとう こむぎこ	※フレンチドレッシング	ケチャップ ソース カレーこ コンソメ シチュールウ	461 22.1 2.1	644 29.0 3.0	736 33.1 3.5
24	水	みそラーメン(ちゅうかめん) はっこうにゅう(ストロベリー) とりにくのからあげ フルーツあえ	ぶたにく なんと とりにく とうにゅう	はっこうにゅう	にんじん	しょうが にんにく パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう	ちゅうかめん でんぶん さとう ゼリー	あぶら	みそラーメンスープのもと とりがらスープ こしょう さけ しょうゆ しお	560 25.6 2.1	682 31.0 2.5	803 36.3 3.0
25	木	ごはん ギゆうにゅう ふりかけ あつやきたまご ひじきのちゅうかいため ぎょうざスープ	かつおぶし けいらん ぶたにく あぶらあげ ぶたにく とりにく	ギゆうにゅう のり	にんじん にんじん こまつな	ごぼう にんにく しょうが キャベツ ねぎ しょうが はくさい たけのこ	こめ さとう さとう でんぶん こんにゃく さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しお す しょうゆ こんぶだし しお しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお ちゅうかだし しょうゆ しょうゆ しお	525 21.0 2.1	624 23.7 2.5	770 27.8 2.8
26	金	ごはん ギゆうにゅう いわしのうめに りっちゃんサラダ とんじる	いわし ハム かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ギゆうにゅう こんぶ	にんじん にんじん こまつな	うめぼし キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	※イタリアンドレッシング	わふうだし	537 24.0 1.9	633 26.8 2.2	786 32.0 2.7
29	月	まるパン ギゆうにゅう メンチカツ さつまいもサラダ アルファベットスープ	ぶたにく とりにく	ギゆうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ キャベツ マッシュルーム	まるパン パンこ さとう こむぎこ さつまいも マカロニ	あぶら ※ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ しょうゆ しお ※ソース スープストック しお こしょう	536 20.1 2.2	666 23.9 2.7	797 28.1 3.2
30	火	ごはん ギゆうにゅう さんまのかばやき いそかあえ はるさめスープ	さんま とりにく	ギゆうにゅう のり	こまつな にんじん にんじん	もやし はくさい もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん しょうゆ とりがらスープ しょうゆ しお	535 20.8 1.9	664 25.0 2.2	837 29.8 2.5

●今月の稲敷市産の食材は、米、マッシュルームを予定しています。



9月に入りました。暦の上では秋を迎えましたが、まだまだ暑い日が続きます。学校が始まり、生活リズムが変わるこの時期は、体も心も疲れがたまりやすくなります。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食しっかりとって生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずらい足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感ずる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。