

9月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年9月) (小学校)

(今月の目標)
生活リズムを整えよう

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	エネルギー たんぱく質 脂質 食品群
1月	じゃことこまつなのチャーハン ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね だいこんサラダ なつやさいのみそしる [小学校中止]	ぶたにく ツナ みそ うすあげ にんにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ	しろねぎ だいこん きゅうり たまねぎ なす キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	こま あぶら	668 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.0 g きのこ 海そう
2火	ごはん ぎゅうにゅう さばのつけやき なつとうサラダ いももちじる	さば なつとう みそ とりこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ 	マヨネーズ あぶら	665 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.0 g 乳製品 淡色野菜
3水	ココアパン ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ ポトフ	ぶたにく みそ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん 	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こま	660 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.5 g 魚介 海そう
4木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのあげに しおこんぶあえ みそけんちんじる	いわし とりこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	651 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.0 g きのこ いも
5金	ねぎしおぶたどん ぎゅうにゅう チンゲンサイのサラダ とうふのちゅうかスープ	ぶたにく とうふ 	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ たまねぎ しろねぎ にんにく きくらげ もやし レモン	こめ さとう	あぶら こま	656 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.5 g 魚介 海そう
8月	ごはん ぎゅうにゅう かつおのなんばんづけ さんしよくあえ ぶたじる	かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ほうれんそう あおねぎ 	たまねぎ もやし ごぼう れんこん レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら こま	663 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.1 g 大豆 果物
9火	ごはん ぎゅうにゅう とりこにだいこんのうまに キャベツとツナのサラダ いとこまぼこのすましじる りんごゼリー	とりこ あつあげ みそ ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ りんご	こめ さとう ゼリー	あぶら	669 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.5 g 魚介 いも
10水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのうめマヨやき さつぱりあえ さつまいものみそしる	さわら とりこ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし うめ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ あぶら こま	652 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.0 g 乳製品 海そう
11木	ごはん ぎゅうにゅう シューマイのあんかけ(2こ) のりのナムル とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり 	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	660 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.6 g 魚介 いも
12金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのあまみそだれ げんきサラダ オクラのすましじる	いわし とりこ はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん オクラ 	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しょうが しいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	668 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.2 g 乳製品 果物



(旬の味覚)

ピーマン かぼちゃ なす
トマト オクラ きゅうり
さつまいも さば いわし

日・曜	こんだてめい							食品群
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのピリからやき おかかあえ とりだんこのみそしる	さば はなかつお とりこ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし ごぼう ぶなしめじ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ		657 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.5 g 海そう いも
17 水	ごもくうどん ぎゅうにゅう ポークコロッケ のりマヨあえ	とりこ うすあげ ツナ ぶたにく 	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ だいこんば	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ もやし	うどん さとう パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ	650 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.8 g 乳製品 果物
18 木	さばそぼろどん ぎゅうにゅう きゅうりとはるさめのすのもの さわにわん	さば たまご とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ しょうが	こめ さとう はるさめ	あぶら	658 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.7 g 大豆 いも
19 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため アーモンドあえ じゃがいものすましじる	ぶたにく みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ なす キャベツ もやし しょうが	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こま アーモンド	653 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.7 g 海そう 魚介
22 月	カレーライス ぎゅうにゅう フライビーンズ かいそうサラダ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう かいそう 	にんじん かぼちゃ えだまめ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	670 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.2 g きのこ いも
24 水	ごはん ぎゅうにゅう にくしのだのおろしに こんにゃくサラダ さつまい	うすあげ とりこ みそ ぶたにく 	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら こま	659 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.8 g 海そう 魚介
25 木	ごはん ぎゅうにゅう たらちのうみあげ わふうサラダ かきたまじる	たら ちくわ はなかつお たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ レモン	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	653 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.0 g 乳製品 大豆
26 金	ビビンバうどん ぎゅうにゅう じゃがいものちゅうかあえ ワナタンスープ	ぶたにく みそ とりこ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく きくらげ もやし りんご	こめ さとう じゃがいも はるさめ こむぎこ	あぶら	660 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.7 g 海そう きのこ
29 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため だいこんのごまマヨあえ かしまじる	ぶたにく とりこ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし にんにく	こめ さとう じゃがいも 	あぶら マヨネーズ こま	658 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.7 g 果物 魚介
30 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのレモンあけ コールスローサラダ ABCスープ	さば とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし エリンギ レモン	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	665 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.4 g 大豆 緑黄色野菜

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

9月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター
(令和7年9月) (中学校)

(今月の目標)
生活リズムを整えよう

日・曜	こんだてめい	食品群						食品群 エネルギー たんぱく質 脂質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	じゃこと小松菜のチャーハン 牛乳 キャベツ入り平つくね 大根サラダ 夏野菜のみそ汁	ぶたにく ツナ うすあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ	しろねぎ だいこん きゅうり たまねぎ なす キャベツ しょうが	こめ さとう かたくりこ	こま あぶら	833 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.4 g きのこ 海そう
2火	ごはん 牛乳 さばのつけ焼き 納豆サラダ いももち汁	さば なつとう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ あぶら	827 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.7 g 乳製品 淡色野菜
3水	ココアパン 牛乳 豚しゃぶサラダ ポトフ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こま	829 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 28.9 g 魚介 海そう
4木	ごはん 牛乳 いわしの揚げ煮 塩昆布あえ みそけんちん汁	いわし とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ	キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	826 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 27.1 g きのこ いも
5金	ねぎ塩豚丼 牛乳 チンゲンサイのサラダ とうふの中華スープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ たまねぎ しろねぎ にんにく きくらげ もやし レモン	こめ さとう	あぶら こま	826 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.1 g 魚介 海そう
8月	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 三色あえ 豚汁	かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ほうれんそう あおねぎ	たまねぎ もやし ごぼう れんこん レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら こま	828 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 23.3 g 大豆 果物
9火	ごはん 牛乳 鶏肉と大根のうま煮 キャベツとツナのサラダ 糸かまぼこのすまし汁 りんごゼリー	とりにく あつあげ みそ ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ りんご	こめ さとう ゼリー	あぶら	836 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 20.8 g 魚介 いも
10水	ごはん 牛乳 さわらの梅マヨ焼き さっぱりあえ さつまいものみそ汁	さわら とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし うめ	こめ さとう さつまいも	マヨネーズ あぶら こま	828 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 27.2 g 乳製品 海そう
11木	ごはん 牛乳 シューマイのあんかけ(3個) のりのナムル とうふの中華煮	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ	あぶら	839 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.4 g 魚介 いも
12金	ごはん 牛乳 いわしの甘みそだれ 元気サラダ オクラのすまし汁	いわし とりにく はなかつお うすあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト オクラ	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しょうが しいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	833 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 26.3 g 乳製品 果物



(旬の味覚)

ピーマン かぼちゃ なす
トマト オクラ きゅうり
さつまいも さば いわし

日・曜	こんだてめい	 1群	 2群	 3群	 4群	 5群	 6群	食品群 
16火	ごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き おかかあえ 鶏だんこのみそ汁	さば はなかつお とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし ぶなしめじ しょうが にんにく	こめ さとう かたくりこ		826 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.0 g 海そう いも
17水	五目うどん 牛乳 ポークコロッケ のりマヨあえ	とりにく うすあげ ツナ ぶたにく 	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ だいこんば	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ もやし	うどん さとう パン じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ	845 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 27.2 g 乳製品 果物
18木	さばそぼろ丼 牛乳 きゅうりと春雨の酢のもの 沢煮焼	さば たまご にんにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし えのきたけ しょうが	こめ さとう はるさめ	あぶら	825 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.9 g 大豆 いも
19金	ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め アーモンドあえ じゃがいものすまし汁	ぶたにく みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ なす キャベツ もやし しょうが	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら こま アーモンド	822 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.4 g 海そう 魚介
22月	カレーライス 牛乳 フライビーンズ 海そうサラダ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう かいそう 	にんじん かぼちゃ えだまめ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら	851 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.2 g きのこ いも
24水	ごはん 牛乳 肉信田のおろし煮 こんにゃくサラダ さつまい	うすあげ とりにく みそ ぶたにく 	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら こま	825 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 26.8 g 海そう 魚介
25木	ごはん 牛乳 たらしの風味揚げ 和風サラダ かきたま汁	たら ちくわ はなかつお たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ	825 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.9 g 乳製品 大豆
26金	ビビンバ風丼 牛乳 じゃがいもの中華あえ ワンドンスープ	ぶたにく みそ とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさい きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく きくらげ もやし りんご	こめ さとう じゃがいも はるさめ こむぎこ	あぶら	825 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.7 g 海そう きのこ
29月	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 大根のごまマヨあえ 鹿島汁	ぶたにく とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん にら	たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし にんにく	こめ さとう じゃがいも 	あぶら マヨネーズ こま	827 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.7 g 果物 魚介
30火	ごはん 牛乳 さばのレモン揚げ コールスローサラダ ABCスープ	さば とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし エリンギ レモン	こめ こむぎこ かたくりこ さとう マカロニ	あぶら	834 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 27.3 g 大豆 緑黄色野菜

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

9月給食だより

夏休みが終わり、2学期が始まりました。元気に過ごすためには、食事、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、元気に2学期をスタートしましょう。

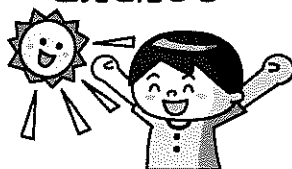
夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、
栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



9月1日は「防災の日」

備えよう！ 防災



非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



大きな災害が起きた時の準備として、食事に関する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。

Q. 飲料水を備えるとき、特に気を付けることはなんでしょう？

- ① ミネラルウォーターに含まれるミネラル分のバランス
- ② 水道水は煮沸して保管する
- ③ 直射日光に当たらない場所に置く

正解は③です。水にとっての天敵は日光。直射日光が当たることで、バクテリアが繁殖しやすくなり、飲料水として適さなくなってしまう。また、水道水を煮沸すると塩素がとんでしまい、いろいろな菌が増えやすくなり、保存がきかなくなるので注意が必要です。

給食レシピ紹介

さば缶は、買い置きすることができ、色々な料理に使える便利な食品です。ぜひ、ご家庭でも挑戦してみてください！

【さばそぼろ丼】

●材料＜4人分＞●

ごはん……………4人分
さやいんげん…20g(枝豆などでも◎)

<さばそぼろ>

サラダ油……………大さじ1
さば水煮……………170g
さとう……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1.5
A 酒……………小さじ1
みりん……………小さじ1
おろししょうが…少々

●作り方●

- ①さば缶は水気を切っておく。
- ②いんげんはさっと茹でて、5ミリ幅に切る。
- <さばそぼろを作る>
- ③フライパンに油を熱し、さば水煮を水気がなくなるまで炒りつける。Aの調味料で味付けをして、さらに水気がなくなるまで炒りつけて、ふわふわのそぼろにする。
- <いり卵を作る>
- ④卵を割りほぐし、さとうと塩を混ぜ合わせる。フライパンに油を熱し、いり卵を作る。
- ⑤ご飯の上に出来上がった具(さば・炒り卵・いんげん)を盛り付けて完成！