

# 令和7年9月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

下松市立小学校給食センター

## 【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】 のこさず食べよう



ねんせい  
4年生の  
えいようじょう  
栄養量

日 曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
			赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
1 月	【チキンカレーライス】 むぎごはん チキンカレー フルーツサイダーミックス (サイダーゼリー)		とりにく だいずミート いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら サイダーゼリー さとう	カレールウ トマトケチャップ しお ウスターソース	キロカロリー 597 17.7 グラム
2 火	なめし とりじゃが ごまじゃこあえ れいとうみかん		かつおけずりぶし とりにく なまあげ しらすぼし	ひろしまな きょうな だいこんば たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし みかん	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら さとう ごま さとう	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ	594 21.7
3 水	ごはん さばのみそに あまずあえ やさしいる		さば みそ とりにく	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん こまつな	こめ さとう でんぷん ごま さとう じゃがいも	す しょうゆ しお コンソメ しょうゆ しお こしょう	578 23.0
4 木	パン くじらのたつたあげ コールスロー なすのトマトスープ ぶどう(2こ) <small>小ざら</small>		だっしふんにゆう くじら とりにく	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん とうもろこし なす にんじん たまねぎ トマト パセリ ぶどう	こむぎこ こめこ でんぷん さとう あぶら マヨネーズ(たまごなし) さとう オリーブあぶら さとう	しょうゆ みりん す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	9月4日 くじらの日 にちなんで 568 26.7
5 金	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン す しょうゆ	584 23.9
8 月	ごはん スタミナいため ワンタンスープ (にくワンタン) はちみつレモンゼリー		ぶたにく あかみそ にくワンタン ぶたにく だいずこ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ ほしいたけ たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん しょうが にんにく レモン	こめ あぶら でんぷん さとう でんぷん さとう こむぎこ みずあめ みずあめ さとう はちみつ	さけ しょうゆ トウバンジャン しお ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん こしょう	584 18.7
9 火	ナン キーマカレー ポテトサラダ バナナ		ぶたにく レンズまめ だいずミート チキンハム	たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく りんご にんじん きゅうり バナナ	こむぎこ あぶら さとう あぶら こめこ さとう じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	しお カレーこ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお す しお こしょう	560 22.5
10 水	えだまめわかめごはん あじのなんばんづけ なすのみそしる		わかめ あじ なまあげ むぎみそ	えだまめ にんじん ピーマン たまねぎ なす にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう	しお しょうゆ す だしいりこ	547 23.1
11 木	パン チョコクリーム フランクフルトの ケチャップいため とうがんのスープ		だっしふんにゆう チキンフランク ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ とうがん たまねぎ えのきたけ さやいんげん にんじん	こむぎこ こめこ みずあめ さとう こむぎこ ショートニング あぶら さとう	ココアパウダー トマトケチャップ コンソメ こしょう ウスターソース コンソメ しょうゆ しお こしょう	582 22.0

### 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

#### 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



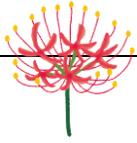
朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

### 野菜の旬を見よう!

<p><b>春</b></p> <p>アスパラガス たけのこ なのはな そらめめ グリンピース にら</p>	<p><b>夏</b></p> <p>なす トマト ピーマン とうもろこし きゅうり えだまめ</p>
<p><b>秋</b></p> <p>にんじん ごぼう さつまいも さといも きのこ</p>	<p><b>冬</b></p> <p>ほうれんそう ねぎ はくさい だいこん ブロッコリー れんこん</p>

# 令和7年9月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター



## 【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】 のこさず食べよう



ねんせい  
4年生の  
えいようりょう  
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
12	金	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんの ごまいため かきたまじる		いわし ベーコン たまご とうふ	しそ うめ きりぼしだいこん しめじ ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん	みりん しょうゆ しお しょうゆ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	キロカロリー 575 23.5 グラム
16	火	ごはん かぼちゃとさつまいもの コロケ ほうれんそうのおかかあえ もずくちゅうかスープ		ぶたにく とうにゆう だいずこ かつおけずりぶし とりにく もずく とうふ	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	マッシュポテト さつまいも さとう あぶら パンこ でんぷん ごま さとう ごまあぶら	ワイン しお こしょう しょうゆ しょうゆ さけ しお ちゅうかだし	568 19.3
17	水	ごはん ぶたにくのやながわふうに こまつなのじゃこいため		たまご ぶたにく しらすぼし	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	しらたき さとう あぶら でんぷん あぶら	しょうゆ さけ わふうだし しお みりん コンソメ しょうゆ しお こしょう さけ	543 22.5
18	木	しょうパン イタリアンスパゲッティ コーンサラダ なし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">小ざら</span>		だっしふんにゆう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん とうもろこし なし	こむぎこ こめこ スパゲッティ オリーブあぶら	ウスターソース トマトケチャップ コンソメ しお こしょう コーンドレッシング	581 22.6
19	金	ごはん シイラのみりんやき ごまあえ ふるさとみそしる		しいら ごまつな キャベツ もやし とうふ あぶらあげ むぎみそ わかめ	さとう でんぷん ごま さとう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ さとう でんぷん ごま さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ だしいりこ	522 25.7
<p>☆ 下松市や山口県の地場産物を多く使用しています。もやし・しいたけは下松市産で、米・しいら・とうふ・ねぎ・牛乳は山口県産の予定です。</p>								
22	月	ごはん あげぎょうざ(2こ) キムたくいため (はくさいキムチ) はるさめじる		ぶたにく だいずこ ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん にはら はくさいキムチ たくあん たまねぎ はくさい パプリカ にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ さとう こむぎこ みずあめ あぶら あぶら でんぷん さとう はるさめ	みりん しょうゆ しお こしょう しょうゆ さけ かつおぶしエキス こんぶエキス しお とうがらし コンソメ しょうゆ しお こしょう	587 20.9
24	水	ごはん さんましょうがに キャベツのこんぶあえ まめとんじる		さんま こんぶ だいず ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ みずあめ さとう でんぷん ごま さとう じゃがいも	しょうゆ す しお しょうゆ しお だしいりこ	591 22.6
<p>☆ 豆(豆・豆製品)・ご(ごまなどの種実類)・わ(わかめなどの海そう)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけなどのきのこ類)・い(いも類)がそろった献立です。</p>								
25	木	パン クリームシチュー ひじきのサラダ		だっしふんにゆう ぎゅうにゆう とりにく だいず いんげんまめ まぐろみずに ひじき	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん	こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう	シチューのもと(にゆうなし) しお コンソメ こしょう す しょうゆ しお	602 24.3
26	金	むぎごはん ハッシュドポーク やさいのマリネ とうにゆうプリン		ぶたにく いんげんまめ とうにゆう	たまねぎ にんじん トマト しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら あぶら さとう さとう みずあめ あぶら	ハヤシルウ コンソメ ウスターソース トマトケチャップ しお こしょう す しお しお	573 18.6
29	月	ゆかりごはん じゃがいものそぼろに アーモンドあえ		とりにく ちくわ なまあげ ほうれんそう キャベツ にんじん	あかしそ たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ さとう じゃがいも さとう でんぷん アーモンド さとう	しお す しょうゆ さけ しょうゆ	575 22.7
30	火	ごはん とりのからあげ のりごまあえ とうふじる		とりにく のり とうふ わかめ	こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	しお こしょう しょうゆ だしこんぶ けずりぶし(さば・いわし) しょうゆ しお	553 21.1

【お知らせ】 学校給食費の5回目の引落とし日(納期限)は9月30日(火)です。

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。