

令和7年度 8・9月 給食予定献立表 新津西部学校給食センター

★食材の流通状況や価格などにより、使用食材を変更する場合があります。やむを得ず変更となる場合には御了承ください。
なお変更に伴い、食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日(曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
8/28 (木)	一幼なし 三幼なし 二小なし 金小なし	ターメリックライス			こめ	あぶら		
		スパイスカレー	とりにく ひよこまめ		じゃがいも 小豆 こむぎこ はちみつ でんぷん さとう	あぶら	にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく しょうが りんご かぼちゃ	
		ふくじんづけ			さとう		だいこん なす にんじん れんこん しょうが しそのは	
		せとうちレモンゼリーの フルーツあえ			さとう		りんご もも ようなし レモン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8/29 (金)	三幼なし 二小なし 金小なし	おおむぎめん			こむぎこ おおむぎこ			
		かしわじる	とりにく あぶらあげ				にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	
		ちくわのいそべあげ (幼・小1こ、中2こ)	ちくわ	あおのり	でんぷん 小豆	あぶら		
		ふうみづけ					きゅうり キャベツ しょうが	
		小・中)フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9/1 (月)	二小なし ぼうさい ひ 防災の日 こんだて	ごはん			こめ			
		ながくほぞんができる たべもののでつくるスープ	ベーコン	わかめ	じゃがいも		にんじん たまねぎ コーン	
		ほねまでたべられる さばのみそに	さば みそ(だいず)		さとう でんぷん			
		きりぼしだいこんと ごぼうのサラダ			さとう	ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん きゅうり ごぼう にんじん あかしそ	
		中) チーズ		チーズ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2 (火)	小合中なし	ごはん			こめ			
		こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ(だいず)				なめこ ねぎ こまつな	
		ハンバーグの おろしソースかけ	ぶたにく だいず とりにく		さとう でんぷん	ラード	たまねぎ だいこん しょうが	
		じゃがいもの しおこんがあえ		こんぶ	じゃがいも さとう	ごまあぶら	にんじん キャベツ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 (水)		もちむぎいりごはん			こめ もちむぎ			
		マーボーどんのぐ	とうふ ぶたにく だいず みそ(だいず)		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ねぎ たら にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
		ツナとやさいの しょうがじょうゆあえ	ツナ		さとう	ごまあぶら	もやし こまつな にんじん しょうが	
		にいがたのなし					なし	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4 (木)	一中なし	ごはん			こめ			
		あきなすのとしる	ぶたにく やきとうふ みそ(だいず)		じゃがいも しらたき		なす にんじん ごぼう ねぎ	
		いかメンチカツ	いか だいず		パンこ(こむぎこ) さとう 小豆	あぶら	キャベツ にんじん しょうが にんにく	
		きりこんぶのにつけ	あぶらあげ うちまめ	こんぶ	さとう	あぶら	にんじん れんこん さやいんげん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

生活リズムを とりもどそう

早起き、
早寝をする



朝の光を
浴びる



規則正しく
食事をとる



日中は
活動的に過ごす



日(曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	
			たんぱくしつ	むぎしつ	たんすいかぶつ	しほう	ビタミン	
5 (金)	荻川小 リクエスト こんだて	ごはん			こめ			
		ポークカレー	ぶたにく ひよこまめ		じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ こめ でんぷん	あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ トマト りんご しょうが にんにく かぼちゃ	
		プレーンオムレツ	たまご		でんぷん さとう	あぶら		
		りっちゃんのげんきサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	さとう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8 (月)	一幼なし	ハムピラフ	ハム		こめ	あぶら	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	
		クラムチャウダー	ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも 小豆	あぶら バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ	
		もちむぎいり グリーンサラダ			もちむぎ	オリーブオイル	ブロッコリー キャベツ きゅうり あかたまねぎ	
		れいとうみかん					みかん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 (火)	三小3年なし ちようよう せつく 重陽の節句 こんだて	ゆでちゅうかめん			こむぎこ			
		ごもくらーメンスープ	ぶたにく		でんぷん	あぶら ごまあぶら	たけのこ たまねぎ もやし にんじん たら きくらげ しょうが にんにく	
		やきぐりコロケ			じゃがいも 小豆 さつまいも ヨウワ くり パンこ(こむぎこ) さとう みずあめ でんぷん	あぶら		
		ツナとかきのもとの ごまサラダ	ツナ		さとう	ごま	きく こまつな だいこん コーン	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10 (水)	仙台麩	ごはん			こめ			
		せんだいふいり にくじゃが	ぶたにく		せんだいふ(こむぎこ) じゃがいも しらたき さとう	あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん	
		アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド		
		フルーツづけ					キャベツ きゅうり あまなつ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 (木)	金小6年なし ★おさら に ごはん、 レンズまめ、 キャベツを もります。 ★ごはん といっしょに たべるとおし いよ!	もちむぎいり カレーあじごはん			こめ もちむぎ			
		たまごスープ	たまご とうふ		でんぷん		だいこん しいたけ こまつな	
		レンズまめのトマトそぼろ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ		さとう	あぶら	たまねぎ にんじん トマト あおピーマン にんにく	
		カレーキャベツ					キャベツ	
		ひやしスイートポテト			さつまいも さとう みずあめ	あぶら		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

9月1日は 防災の日



地震や大雪などの災害の時、病気や悪天候で外出ができない
時のために、水や食料品を備えることが大切です。缶詰やレト
ルト食品、乾燥食品などの防災食や非常食と一緒に、日持ちが
できる野菜などを、ふだんから食べて買い足し、備える「ロー
リングストック」で、もしもの時に備えましょう。

9月9日は 重陽の節句



「重陽の節句」は、平安時代に中国から日本へ伝わりました。
この日は、長寿を願い、菊の花をかざったり酒に浮かべたり
して祝ったと言われていました。
また旧暦の9月9日はちようどりの季節となるため、この日の
お祝い料理に「栗ごはん」などが食べられてきました。

日(曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をとのえる						
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しぼう	ビタミン						
12 (金)	金小6年なし 小合中なし まごは やさしい こんだて	ごはん			こめ								
		うちまめのごみそしる	なまあげ うちまめ みそ(だいず)		じゃがいも	ごま	こまつな	ねぎ					
		あかうおのてりやき	あかうお(さかな)		さとう みずあめ でんぷん								
		くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	ごぼう	にんじん	しいたけ				
		中)アーモンド				アーモンド							
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
16 (火)	金中なし メヒカリ 	えだまめごはん			こめ	ごま	えだまめ						
		かぼちゃのすりながしじる	みそ(だいず)		でんぷん		かぼちゃ たまねぎ れんこん	ごぼう					
		メヒカリのねぎソースかけ		メヒカリ	おおむぎこ さとう	あぶら	ねぎ	しょうが					
		にんじんの つがつがアーモンドサラダ			じゃがいも	あぶら アーモンド	にんじん	きょうな					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
17 (水)	荻小6年なし 東小6年なし	ごはん			こめ								
		こうやどうふと ぶたにくのたまごとじ	こうやどうふ ぶたにく たまご		じゃがいも さとう		にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース	しいたけ					
		あおのりだいず	だいず	あおのり	でんぷん	あぶら							
		たくあんあえ			さとう		キャベツ	きゅうり	だいこん				
		中)かんそうごさかな		かたくちいわし	さとう みずあめ								
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
18 (木)	荻小6年なし 一中なし	パプリカライス			こめ	あぶら							
		3つのきのこの クリームソース	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ	あぶら バター	コーン たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ	パセリ					
		コロコロやさいのサラダ			じゃがいも	あぶら	にんじん	きゅうり	えだまめ				
		小・中)にいがたのぶどう (小2こ、中3こ)					ぶどう						
		幼)ぶどうゼリー			さとう	みずあめ	ぶどう						
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
19 (金)	三小なし	ごはん			こめ								
		小・中)のりふりかけ	かつおぶし	のり	さとう	でんぷん							
		くるまふの しおちゃんこスープ	とりにく		ふ(こむぎこ)		キャベツ	にんじん	えのきたけ ねぎ				
		あじフライ	あじ		こむぎこ パンこ(こむぎこ)	あぶら							
		アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな	もやし	にんじん				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									
22 (月)	三小なし 荻小なし ★おさらにごはん、 もずくどんのぐ、 はるまきを もります。	ごはん			こめ								
		もずくどんのぐ	ぶたにく	もずく	さとう	でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうが	にんにく	にんじん	こまつな	コーン	
		はるまき	ぶたにく		こむぎこ	でんぷん	あぶら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	しょうが	しいたけ	
		シーグラスふう フルーツカクテル			さとう			もも	ようなし	りんご	なし	ぶどう	レモン
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									

9月22日は もずく丼

もずくは新潟県でもとれますが、全国生産量トップは沖縄県！もずく丼は、沖縄県の学校給食で大人気のメニューです。シャキシャキとした歯ごたえを楽しみながらいただいでください。

シーグラス風フルーツカクテル

「シーグラス」は、海にもまれて角が取れたガラスの欠片のことです。キラキラとかわいらしいですが、実は私たちが捨てたガラスなのです。22日は「国際ビーチクリーンアップデー」。海の環境を考えながらいただいでください。

サイダーや梨、マスカットのゼリーと果物でシーグラスを表しました！

日(曜)	連絡	こんだて	体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をとのえる								
			たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ	しぼう	ビタミン								
24 (水)	二小なし	ごはん			こめ										
		なまあげのちゅうかに 中)うずらたまごいり	なまあげ とうふ ぶたにく		さとう	でんぷん	あぶら	にんじん	ねぎ	はくさい	メンマ	チンゲンサイ	しいたけ	しょうが	
		チヂミ	とうふ	おから	こめこ	でんぷん	あぶら	にんじん	たまねぎ	にら	にんにく				
		もやしのナムル			さとう		ごまあぶら	もやし	にんじん	きゅうり	だいこん				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
25 (木)	荻小2年なし あきはなび こんだて 	ごはん			こめ										
		もちむぎのほしぞらスープ	とりにく ベーコン		もちむぎ	マカロニ(こめこ・こむぎこ)		しょうが	たまねぎ	コーン	こまつな				
		さけのたつたあげ	さけ		でんぷん	あぶら									
		あきはなびサラダ	ハム		さとう	ごまあぶら	そうめんかぼちゃ(いとうり)	きょうな	もやし	にんじん	レモン				
		りんごヨーグルト		ヨーグルト かんてん	さとう	でんぷん	りんご								
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
26 (金)	一小なし 小合東小なし 小合小なし 金小なし	ごはん			こめ										
		はるさめのごみそスープ	ぶたにく	だいず みそ(だいず)		はるさめ(でんぷん)	あぶら	ごま	あぶら	しいたけ	もやし	ねぎ	にんじん		
		えびのからあげ		えび	でんぷん	あぶら									
		こまつなの ツナマヨネーズあえ	ツナ				ノイグマヨネーズ	こまつな	キャベツ	にんじん					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
29 (月)	一幼なし 三幼なし 一小なし 二小なし 一中なし	コーンパン					だっしふんにゅう	こむぎこ	さとう			コーン			
		たらとあさりの トマトスープ	たら	あさり ベーコン					オリーブオイル	たまねぎ	にんじん	セロリー	トマト	にんにく	パセリ
		スパイシーポテト				じゃがいも	さとう	あぶら		パセリ					
		チーズサラダ		チーズ				あぶら	キャベツ	きゅうり	にんじん	えだまめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
30 (火)	一中なし 小合中なし 金中なし	ごはん			こめ										
		みだくさんのみそしる	なまあげ みそ(だいず)		さつまいも	こんにやく		キャベツ	ごぼう						
		あつやきたまご	たまご		さとう	でんぷん	あぶら								
		だいずもやしとぶたにくの あまからいため	ぶたにく		さとう		あぶら	にんにく	しょうが	だいずもやし	にら	にんじん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											

9月15日は 敬老の日

みんなに食べてほしい日本伝統の食材

不足しがちな栄養素の補給にGood!

まごわやさしい

め ま かめ さい かな いたけ も
(豆類) (ナッツ類) (かいそう類) (野菜類) (魚類) (きのこ類) (いも類)



「まごわやさしい」はみなさんにもっと食べてほしい食品の頭の文字を並べたものです。9月12日の給食から「まごわやさしい」食べ物をさがしてみよう！



8・9月平均エネルギー量
幼稚園：504キロカロリー
小学校：619キロカロリー
中学校：794キロカロリー