

# 9月給食だより

令和7年9月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

| 日<br>(曜)  | こんだて名                                          | 血や肉になるもの<br>(あか)                          | 体の調子をととのえるもの<br>(みどり)                                      | 熱や力になるもの<br>(き)                       | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>小(3,4年生)/中学生 |             |
|-----------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-------------|
| 2<br>(火)  | ピリ辛丼<br>春雨スープ                                  | 豚肉 チキンハム<br>八丁みそ スープベース                   | キャベツ 根深ねぎ 赤ピーマン<br>エリンギ にんにく もやし<br>にんじん きくらげ 葉ねぎ          | 米ぬか油 上白糖<br>ごま油 いりごま<br>はるさめ          | 606<br>24.8                             | 725<br>28.7 |
| 3<br>(水)  | 魚(はまち)のごまみそだれ<br>ひじきの煮物<br>てまりふのすまし汁           | はまち みそ 乾しひじき<br>油揚げ 塩蔵わかめ<br>なると 削り節 出し昆布 | にんじん 枝豆 たまねぎ<br>葉ねぎ                                        | 上白糖 いりごま<br>でんぶん 米ぬか油<br>三温糖 てまりふ     | 567<br>25.4                             | 652<br>27.3 |
| 4<br>(木)  | サマーカレー<br>フルーツ白玉                               | 鶏肉                                        | にんにく にんじん たまねぎ なす<br>かぼちゃ さやいんげん りんご<br>甘夏みかん缶 バンアップル缶 黄桃缶 | 米ぬか油 カレーフレーク<br>ココナツミルク 上白糖<br>春夏冬だんご | 732<br>20.7                             | 865<br>23.4 |
| 5<br>(金)  | ゴーヤのかき揚げ<br>バンサンスー<br>豆腐としめじのみそ汁               | チキンハム 冷凍豆腐<br>乾燥湯葉 みそ 煮干し                 | かぼちゃ たまねぎ にがうり<br>きゅうり ぶなしめじ にんじん<br>根深ねぎ                  | 天ぶら粉 米ぬか油<br>はるさめ 上白糖 ごま油             | 644<br>18.7                             | 763<br>21.2 |
| 8<br>(月)  | チリコンカン<br>野菜サラダ                                | 豚ひき肉 煮し大豆<br>チキンハム                        | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく<br>トマトピューレ パセリ ブロッコリー<br>赤ピーマン きゅうり    | 米ぬか油 上白糖                              | 551<br>27.3                             | 675<br>32.8 |
| 9<br>(火)  | チャプチェ<br>わかめスープ                                | 牛肉 塩蔵わかめ<br>焼きかまぼこ スープベース                 | しょうが にんにく 根深ねぎ にら<br>乾しいたけ たまねぎ にんじん<br>たけのこ水煮 赤ピーマン 葉ねぎ   | 米ぬか油 三温糖<br>はるさめ いりごま<br>ごま油          | 585<br>20.2                             | 696<br>23.0 |
| 10<br>(水) | 魚(くろだいの)香草焼き<br>キャベツとコーンの和え物<br>じゃがいものスープ      | くろだい パーコン<br>スープベース                       | バジルペースト キャベツ<br>ホールコーン たまねぎ<br>にんじん セロリー                   | じゃがいも                                 | 562<br>26.8                             | 681<br>30.0 |
| 11<br>(木) | チキンチキンごぼう<br>ふのみそ汁                             | 鶏肉 油揚げ 煮干し<br>みそ                          | ごぼう 枝豆 たまねぎ<br>にんじん えのきたけ 葉ねぎ                              | でんぶん 米ぬか油<br>三温糖 おつゆふ                 | 634<br>23.0                             | 753<br>26.6 |
| 12<br>(金) | 豚肉のしょうが焼き(梅風味)<br>おひたし<br>なるとのすまし汁             | 豚肉 なると 乾燥湯葉<br>出し昆布 削り節<br>塩蔵わかめ          | しょうが ねり梅 たまねぎ<br>こまつな もやし にんじん<br>葉ねぎ                      | 米ぬか油 三温糖<br>でんぶん 上白糖                  | 627<br>25.7                             | 7<br>29.8   |
| 16<br>(火) | あなご丼<br>(あなご、野菜・錦糸卵)<br>夏野菜のみそ汁                | 刻みあなご 錦糸卵<br>油揚げ みそ 煮干し                   | 乾しいたけ ごぼう チンゲンサイ<br>かぼちゃ なす にんじん<br>たまねぎ 葉ねぎ               | 三温糖                                   | 576<br>20.4                             | 683<br>23.4 |
| 17<br>(水) | 鶏肉のレモン風味<br>小松菜のいろどり<br>和えレタスのスープ              | 鶏肉 ポークハム<br>パーコン スープベース                   | レモン果汁 キャベツ こまつな<br>にんじん ホールコーン<br>たまねぎ レタス セロリー            | でんぶん 米ぬか油<br>上白糖 ABC マカロニ             | 642<br>23.9                             | 763<br>27.8 |
| 18<br>(木) | 豚肉とピーマンの炒め物<br>冬瓜のすまし汁                         | 豚肉 鶏肉 削り節<br>出し昆布                         | にんじん たけのこ水煮<br>ピーマン もやし しょうが<br>とうがん 乾しいたけ                 | 米ぬか油 三温糖                              | 560<br>26.0                             | 669<br>30.5 |
| 19<br>(金) | 淡路牛のハンバーグ(デミグラスソース)<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>もやしのスープ | 淡路牛ハンバーグ<br>カットわかめ パーコン<br>スープベース         | 赤しき きゅうり もやし たまねぎ<br>にんじん ホールコーン パセリ                       | 上白糖 いりごま                              | 625<br>22.9                             | 712<br>24.7 |
| 22<br>(月) | ミートソーススパゲティ<br>さつぱりサラダ                         | 豚ひき肉 牛ひき肉<br>鶏肉                           | たまねぎ にんじん キャベツ<br>にんにく パセリ だいこん<br>マッシュルーム きゅうり            | スパゲティ オリーブ油<br>米ぬか油 上白糖               | 755<br>30.8                             | 907<br>36.3 |
| 24<br>(水) | トマトオムレツ<br>ジャーマンポテト<br>野菜スープ                   | トマトオムレツ チキンハム<br>パーコン スープベース              | たまねぎ パセリ にんじん<br>キャベツ セロリー                                 | じゃがいも 米ぬか油                            | 546<br>21.1                             | 646<br>24.4 |
| 25<br>(木) | 鮭ザンギ<br>ほうれんそうのおかか和え<br>わかめのみそ汁                | さけ角切り かつお節<br>油揚げ 塩蔵わかめ<br>みそ 煮干し         | しょうが ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん 葉ねぎ                               | でんぶん 米ぬか油<br>上白糖                      | 600<br>28.2                             | 712<br>32.9 |
| 26<br>(金) | カレー肉じゃが<br>海と畑のサラダ                             | 牛肉 まぐろ油漬け<br>乾しひじき                        | にんじん たまねぎ しらたき<br>さやいんげん キャベツ<br>きゅうり ホールコーン               | 米ぬか油 じゃがいも<br>三温糖 上白糖                 | 639<br>21.8                             | 746<br>24.8 |
| 29<br>(月) | ポークチャップ<br>カリフラワーのカレー味<br>汁ビーフン                | 豚肉 焼豚<br>スープベース                           | たまねぎ 枝豆 カリフラワー<br>ブロッコリー もやし にんじん<br>にら                    | 米ぬか油 三温糖<br>でんぶん ごま油<br>平麺ビーフン        | 566<br>28.9                             | 692<br>34.6 |
| 30<br>(火) | 竹輪の磯辺揚げ<br>キャベツのごま和え<br>えび団子のすまし汁              | 焼き竹輪 あおのり<br>えびすり身団子 削り節<br>塩蔵わかめ 出し昆布    | キャベツ もやし にんじん<br>乾しいたけ 葉ねぎ                                 | 小麦粉 天ぶら粉<br>米ぬか油 上白糖<br>いりごま          | 607<br>22.9                             | 693<br>25.3 |
| 基準値       |                                                |                                           |                                                            |                                       | 650<br>21.0                             | 830<br>27.0 |

※○印は、パン給食の日となっています。  
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきて下さい。  
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、  
ご了承下さい。  
※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会  
の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

## 今月の地元食材

淡路市産：米(塩田) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) メークイン(草香)  
男爵(草香) にんにく(草香) 鶏肉(岩屋) くろだい(岩屋〜津名)

淡路島産：牛乳 葉ねぎ なす ピーマン 牛肉 淡路牛ハンバーグ

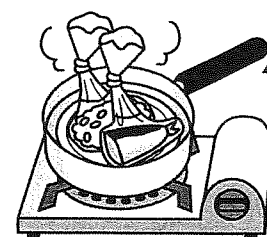
## 食の備えを見直しましょう

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き、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ことで安心です。  
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、食べたらずいぶん「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。

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。

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、乾燥ワカメ、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。

## 季節のこんだて

- 4日(木) サマーカレー
- 5日(金) ゴーヤのかき揚げ
- 12日(金) 豚肉のしょうが焼き(梅風味)
- 16日(火) 夏野菜のみそ汁
- 18日(木) 冬瓜のすまし汁

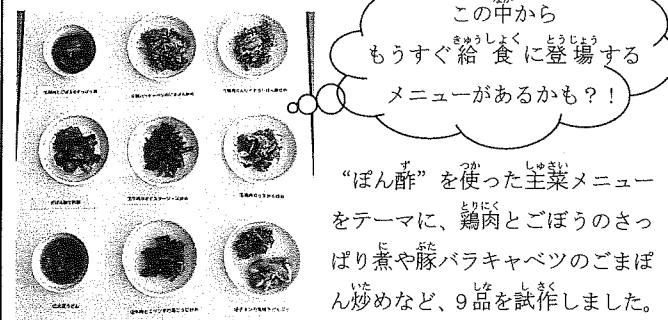
6月23日(月) 志筑小学校1年生が給食センターの見学に来てくれました!



## 給食センターニュース

### 7月23日(水) 新メニュー試作会

みなさんに幅広いメニューを食べてもらえるよう、夏休みの間に新メニューの試作会を実施しました!



みんなからおいしいと思ってもらえるメニューを作つて、残食が減るとうれしいなあ…(o^ー^o)

