



令和7年度 9月 献立表

今月の給食目標：栄養について考えよう



貝知安町学校給食センター

0136-22-0506

月	火	水	木	金
1 ごはん 大根と厚揚げの味噌汁 焼きさば うま煮	2 こぎつねごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 肉焼売 ちくわサラダ	3 肉うどん ちくわ磯辺天ぷら きなこ白玉	4 ごはん 中華スープ ぶりフライ キャベツのサラダ	5 かき揚げ丼 豚汁 大根サラダ
8 ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁 真ホッケの西京焼き ココロサラダ	9 かおりごはん 玉葱と厚揚げの味噌汁 野菜メンチカツ 小松菜のごまあえ	10 トマトスープパグティ ハーブポテト ミルク（ココア）	11 ごはん ☆たらすり身汁 若どり和風磯辺フライ ささみのごまドレサラダ	12 豚丼 大根と油揚げの味噌汁 元気ヨーグルト
地産地消情報 ニセコ産大豆を使用した豆腐と豆乳を使用している献立には☆マークをつけています。貝知安町内のお店で加工しています。	16 チキンライス ミートボールスープ ポテトビーフコロック ほうれん草とコーンのサラダ	17 醤油ラーメン きゅうりのナムル ごま団子	18 ごはん ポークラビオリスープ チキンオープン焼き 枝豆サラダ	19 チキンカレー もやしとハムのサラダ
22 ごはん ☆けんちん汁 いわしの生姜煮 切り干し大根サラダ	◎都合により献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ◎牛乳は毎日つきます	24 ☆豆乳クリームパスタ とうもろこしのグラタン	25 ごはん ☆豆腐とねぎの味噌汁 キャベツ入りつくね 磯香あえ えぞふじ納豆	26 ハヤシライス ブロッコリーの粒マスタードサラダ
29 ごはん 鶏ごぼう汁 きんぴら肉だんご 小松菜サラダ	30 菜めしごはん 春雨スープ 白身魚フライ チキンビーンズサラダ	☆☆給食費の納入について☆☆ 1. 口座振替は9月29日（月）にさせていただきます。前日までに確認をお願いいたします。 2. 現金の方は、納付書により役場出納室、又は指定の金融機関で納付をお願いします。	☆右のQRコードから学校給食のホームページが見られます。 ☆月別・年間配合表を掲載しています。 	今月の 貝知安町食材 米（ななつぼし） じゃがいも（とうや）  

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。秋は雨が多い季節であることに加え、最近地震も頻発している状況です。予報が出てから慌てて買いに行くと売り切れ、ということのないように、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことと安心です。

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。



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。

かんづつ、レトルト食品、乾燥わかめ、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。



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。

- 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。
- 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。

令和7年度 9月分 材料表

俱知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					I値(kcal)	
					たんぱく質(g)	
1月	ごはん 大根と厚揚げの味噌汁 焼きさば うま煮	牛乳 厚揚げ さば 鶏肉 白つと	ごはん じゃがいも 三温糖	だいこん 長ねぎ 人参 ごぼう たけのこ 椎茸	614 26.4	762 33.0
2火	こぎつねごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 肉焼売 ちくわサラダ	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ にくしゅうまい 焼き竹輪	ごはん 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 いんげん 長ねぎ きゅうり	625 25.0	783 30.8
3水	肉うどん ちくわ磯辺天ぷら きなこ白玉	牛乳 豚もも肉 ちくわ磯辺天ぷら きなこ	うどん お麩 三温糖 なたね油 白玉	椎茸 小松菜 長ねぎ	631 28.2	812 35.7
4木	ごはん 中華スープ ぶりフライ キャベツのサラダ	牛乳 ハム	ごはん ごま油 なたね油	人参 たけのこ 乾燥きくらげ だいこん 小松菜 キャベツ	592 21.8	705 25.3
5金	かき揚げ丼 豚汁 大根サラダ	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 上乾ちりめん 花かつお	ごはん 三温糖 でんぷん じゃがいも つきこんにゃく	野菜かき揚げ 人参 たまねぎ ごぼう 長ねぎ だいこん きゅうり	612 22.4	755 26.6
8月	ごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁 真ホックの西京焼き コロコロサラダ	牛乳 油揚げ 真ホック西京焼き切り身 大豆 鶏肉	ごはん じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ 人参 きゅうり とうもろこし	606 27.4	714 31.0
9火	かおりごはん 玉葱と厚揚げの味噌汁 野菜メンチカツ 小松菜のごまあえ	牛乳 厚揚げ 彩野菜のメンチカツ	ごはん なたね油 白ごま 三温糖	たまねぎ 小松菜 もやし	609 20.8	760 25.5
10水	トマトスープスパゲティ ハーブポテト ミルメーク(ココア)	牛乳 鶏肉	スパゲティ なたね油 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす トマト	696 25.5	828 30.2
11木	ごはん たらすり身汁 若どり和風磯辺フライ ささみのごまドレサラダ	牛乳 たらすり身 木綿豆腐 若どり和風磯辺フライ 鶏肉	ごはん つきこんにゃく なたね油	人参 だいこん ごぼう 長ねぎ きゅうり もやし	618 28.2	742 33.2
12金	豚丼 大根と油揚げの味噌汁 元気ヨーグルト	牛乳 豚もも肉 油揚げ 元気ヨーグルト	ごはん 白滝 三温糖	たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	613 30.1	720 35.2
16火	チキンライス ミートボールスープ ポテトビーフコロッケ ほうれん草とコーンのサラダ	牛乳 ミートボール ポテトビーフコロッケ ハム	ごはん なたね油	たまねぎ 人参 ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ ほうれん草 とうもろこし	610 21.6	709 24.6
17水	醤油ラーメン きゅうりのナムル ごま団子	牛乳 豚もも肉 白つと	ラーメン なたね油 お麩 中華ごま団子	人参 たまねぎ メンマ 長ねぎ きゅうり	572 24.9	776 30.4
18木	ごはん ポークラビオリスープ チキンオープン焼き 枝豆サラダ	牛乳 ポークラビオリ チキンのオープン焼き ハム	ごはん	たまねぎ 人参 ブロッコリー 枝豆 とうもろこし 赤ハブリカ	637 26.5	732 29.3
19金	チキンカレー もやしとハムのサラダ	牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト ハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参 もやし きゅうり	647 25.2	790 29.9
22月	ごはん けんちん汁 いわしの生姜煮 切り干し大根サラダ	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 いわしの生姜煮	ごはん じゃがいも マヨネーズ 三温糖	ごぼう 人参 だいこん 椎茸 長ねぎ 切り干し大根 きゅうり	611 24.5	714 27.2
24水	豆乳クリームパスタ とうもろこしのグラタン	牛乳 ベーコン 豆乳	スパゲティ なたね油 とうもろこしのグラタン	たまねぎ 人参 ぶなしめじ 小松菜 とうもろこし	620 20.9	773 24.7
25木	ごはん 豆腐とねぎの味噌汁 キャベツ入りつくね 磯香あえ えぞふじ納豆	牛乳 木綿豆腐 キャベツ入りつくね 糸かまぼこ のり 納豆	ごはん 三温糖	長ねぎ キャベツ	595 26.8	715 31.2
26金	ハヤシライス ブロッコリーの粒マスタードサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 有塩バター じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	669 23.1	805 27.1
29月	ごはん 鶏ごぼう汁 きんぴら肉団子 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん	人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜 もやし	611 25.8	701 29.1
30火	菜めしごはん 春雨スープ 白身魚フライ チキンピーンズサラダ	牛乳 ベーコン 白身魚フライ ミックスピーンズ 鶏肉	ごはん 緑豆春雨 なたね油 マヨネーズ	キャベツ 人参 たけのこ 椎茸 とうもろこし きゅうり	633 24.0	782 29.0