

9月 給食だより

令和6年7月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品

ひとり 1人1日3ℓを目安に、3日分以上



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。

そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日分以上を備えておくと安心です。

主食（炭水化物を多く含むもの）

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

副菜・その他

家族の状況に応じて用意する物



旧暦の8月15日の夜のことを「十五夜」といい、今年「十五夜」は、9月17日です。「十五夜」は「中秋の名月」とも呼ばれ、美しい月を觀賞しながら、秋の収穫を感謝する行事です。

また、この時期に収穫されたばかりの里いもを供えることから、「芋名月」と呼ばれることもあります。

17日の給食は、「鶏肉と里芋のごまみそ煮」と「月見団子」がでるお月見献立です。

世界の料理

◎今月の世界の料理は、9月27日の「なすのパルミジャーナ」で、イタリアの料理です。

◎揚げたなすに、トマトソース・チーズなどを層状に乗せて焼いた料理です。

◎給食では、揚げたなすに、チーズ入りのトマトソースからめて提供します。



学校給食献立表

8/28 水 ~ 9/30 月

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
8/28 水 ★ はし	ミニパン いちごジャム 牛乳 肉みそそば ナムル	【ミニパン 【いちごジャム 【スパゲティ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、トウバンジャン、赤だしみそ、しょうゆ濃、みそ、みりん、砂糖、ごま油 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩	9/12 木 ★ はし	チャーハン 牛乳 中華スープ あじフライ	【米、やきぶた、ねぎ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、ごま油、(水) 【とり肉、はくさい、たけのこ、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、(水)、純カレー粉、パン粉、油
8/29 木	コーンピラフ 牛乳 コンソメスープ カントリーポテト	【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【じゃがいも、油、塩、こしょう	9/13 金	ミニパン 牛乳 ポークビーンズ 切干大根の青じそサラダ	【ミニパン 【ぶた肉、だいた、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、(水) 【ツナ、きりほしだいこん、きゅうり、青じそ、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油
8/30 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとん煮 焼きししゃも	【米 【とり肉、こんにやく、がんもどき、ささがきてんぶら、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【ししゃも、油	9/17 火 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉と里芋のごまみそ煮 つきみだんご	【米 【かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、ふ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【とり肉、さといも、こんにやく、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、(水) 【つきみだんご
9/2 月 ★ はし	ごはん 牛乳 とうがんのかき卵汁 切干大根の煮物	【米 【とり肉、たまご、とうがん、えのきたけ、みつば、しょうゆ濃、塩、けずりぶし、(水) 【とり肉、うすあげ、きりほしだいこん、にんじん、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水)	9/18 水	コッペパン 牛乳 ミネストローネ かぼちゃサラダ マヨネーズ	【コッペパン 【ベーコン、ショートスパゲティ、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【かぼちゃ、めひじき、酢、サラダ油、塩、こしょう 【マヨネーズ
9/3 火	げんまいごはん 牛乳 夏野菜カレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト水煮、さやいんげん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	9/19 木 ★ はし ◆	ゆかりご飯 牛乳 にくわかめうどん あえもの	【米、ゆかり粉 【うどん、牛肉、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水) 【くわかめうどん 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん
9/4 水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 さわらの香味焼き そくせきづけ	【米 【とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【きゅうり、しょうゆ濃、塩	9/20 金 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 みそ汁 さつま芋のかきあげ	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ぶた肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水) 【さつまいも、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、(水)、油
9/5 木 ★ はし	ミニパンキンパン 牛乳 スパゲティナポリターナ りっちゃんサラダ	【ミニパンキンパン 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、なす、にんにく、トマト水煮、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょう 【ハム、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、はなかつお、きざみこんぶ、酢、サラダ油、塩、砂糖	9/24 火	コッペパン いちごジャム 牛乳 ペンネのクリーム煮 フレンチサラダ	【コッペパン 【いちごジャム 【ペンネ、ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、牛乳、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう
9/6 金 ★ はし	ごはん 牛乳 ホイコーロウ コロッケ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、(水) 【コロッケ、油	9/25 水 ★ はし	ごはん 牛乳 スーミータン 鶏肉のからあげ香味ソース	【米 【たまご、ベーコン、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、コーン、ねぎ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、(水) 【とり肉、塩、こしょう、酒、でんぶん、油、しろねぎ、にんにく、土しょうが、しょうゆ濃、酢、砂糖、ラー油、ごま油
9/9 月 ★ はし	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 ひじきの炒め煮	【米 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、みりん、(水) 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)	9/26 木 ★ はし	ごはん 牛乳 そぼろ煮 さばの塩焼き そくせきづけ	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、(水) 【さば、塩、油 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩
9/10 火 ★ はし	わかめごはん 牛乳 焼豚スープ チヂミ	【米、干しわかめ、塩、(水) 【やきぶた、はるさめ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【いか、はくさいキムチ、ニラ、小麦粉、ながいも、とりがらスープ、塩、(水)、ごま油、しょうゆ濃、酢、ごま油	9/27 金 ◆	アップルパン 牛乳 レタスのスープ なすのバルミジャーナ	【アップルパン 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水) 【なす、油、粉チーズ、とけるチーズ、トマトピューレ、たまねぎ、にんにく、オリーブ油、塩
9/11 水 ★ はし	ごはん 牛乳 とりすき あまずあえ	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	9/30 月	バーカーパン 牛乳 ポタージュ ミートサンド	【バーカーパン 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【牛ひき肉、ぶたひき肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、油、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ぶどう酒、とんかつソース、塩、こしょう

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	炭水化物 g
学年 1・2年	493	20.1	16.9	291	71	1.4	2.3	174	0.34	0.48	18	3.1	1.9	69.9
学年 3・4年	566	22.8	18.7	303	82	1.7	2.7	197	0.41	0.51	22	3.8	2.2	81.8
学年 5・6年	640	25.6	20.6	318	93	2	3	221	0.46	0.56	26	4.6	2.6	93.8

●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。