

9月 給食だより

令和7年7月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

水

●1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える。

●使った分を買い足す。

食べる・使う

●賞味期限が切れる前に消費する。

●古いものから使う。

いちおし野菜

◎今月の「いちおし野菜」は、かぼちゃです。

◎給食では、8/29「夏野菜カレー」、9/12「かぼちゃサラダ」、9/16「ペンネのクリーム煮」、9/22「かぼちゃのチーズ焼き」、9/29「夏野菜のあげびたし」にかぼちゃを使用しています。



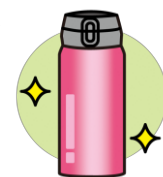
熱中症予防に

「水分補給」

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のポイント

- 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をたくさんかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。
- コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。



※水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

令和7年9月分

学 校 給 食 献 立 表

8/28 木 ～ 9/30 火

★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 木	コッペパン 牛乳 ポトフ 焼きフランクフルト	【コッペパン 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし	9/12 金	ココアパン 牛乳 ポークビーンズ かぼちゃサラダ	【ココアパン 【ぶた肉、だいず、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〉 【かぼちゃ、めひじき、酢、サラダ油、塩、こしょう
8/29 金	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、土しろうが、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、ウスターソース、ケチャップ、塩、三温糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しろうが、酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう	9/16 火	コーンピラフ 牛乳 ペンネのクリーム煮 フレンチサラダ	【米、コーン、にんじん、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【ペンネ、ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、油、マーガリン、小麦粉、とりがらスープ、牛乳、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ、塩、こしょう
9/1 月	ビーフピラフ 牛乳 レタスのスープ 切干大根のサラダ	【米、牛肉、赤ぶどう酒、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、油、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【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、塩、こしょう、〈水〉 【ツナ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、サラダ油、こしょう	9/17 水 ★ はし	わかめごはん 牛乳 白菜スープ チヂミ みたらしだんご	【米、干しわかめ、塩、〈水〉 【ぶた肉、はくさい、しろねぎ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん、〈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、酢、ごま油 【みたらしだんご
9/2 火 ★ 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 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、えのきたけ、にんじん、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、酒、砂糖、油 【キャベツ、きゅうり、しょうゆ、塩	9/18 木	コッペパン 牛乳 とうがんと春雨のスープ なすのミートサンド	【コッペパン 【とり肉、はるさめ、とうがん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、土しろうが、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【ぶたひき肉、牛ひき肉、ベーコン、たまねぎ、なす、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、でんぶん、〈水〉
9/3 水 はし	アップルパン 牛乳 焼豚スープ カントリーポテト	【アップルパン 【やきぶた、はるさめ、はくさい、にんじん、こまつな、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、〈水〉 【じゃがいも、油、塩、こしょう	9/19 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 きびなごのからあげ	【米 【とり肉、たまねぎ、はくさい、じゃがいも、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【きびなご、塩、こしょう、でんぶん、油
9/4 木 ★ はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが あえもの	【米 【ぶた肉、つきこんにやく、あかつきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しろうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ、赤だしみそ、三温糖、トウバンジャン、ごま油、〈水〉 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、みりん	9/22 月 ◆	ターメリックライス 牛乳 野菜ソテー かぼちゃのチーズ焼き	【米、ターメリック 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう 【かぼちゃ、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう
9/5 金 ★ はし	とうもろこしごはん 牛乳 スパゲティナポリターナ あまずあえ	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ、塩、〈水〉 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、なす、ピーマン、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 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん	9/24 水 ★ はし	ひじきごはん 牛乳 ゆばのすまし汁 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、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、ゆば、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、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
9/8 月 ★ はし	ごはん 牛乳 かんとう煮 豚肉とピーマンの炒め物	【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、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、じゃがいも、ピーマン、たけのこ、にんじん、土しろうが、にんにく、油、しょうゆ、三温糖、酒、でんぶん、〈水〉	9/25 木 ★ はし	ごはん 牛乳 キムチスープ さばの煮付	【米 【ぶた肉、はくさいキムチ、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、酒、塩、こしょう、〈水〉 【さば、土しろうが、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、〈水〉
9/9 火 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 かやくうどん キャベツのあまずあえ	【米、ゆかり粉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、みりん	9/26 金	ごはん 牛乳 マカロニスープ マーボーなす ミニぶどうゼリー	【米 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しろうが、にんにく、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ、三温糖、酒、ごま油、塩、こしょう、トウバンジャン、でんぶん、〈水〉 【ミニぶどうゼリー
9/10 水 ★ はし	ごはん 牛乳 ビーフソテー 焼きぎょうざ	【米 【ビーフ、とり肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ、ごま油、塩、こしょう 【ぎょうざ、油	9/29 月 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 みそ汁 なつやすみのあげびたし	【米 【とり肉、うすあげ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【かぼちゃ、なす、ピーマン、油、土しろうが、みりん、しょうゆ、塩、けずりぶし、〈水〉
9/11 木 ★ はし	チャーハン 牛乳 わかめのスープ あじフライ	【米、やきぶた、ねぎ、とりがらスープ、しょうゆ、塩、ごま油、〈水〉 【とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油	9/30 火 ★ はし	ごはん 牛乳 カレーうどん 白菜とひじきのサラダ	【米 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ、純カレー粉、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ、酢、塩

- 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。
- 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。

- 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。
- 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。

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
学年 1・2年	496	20.0	16.4	288	67	1.5	2.4	180	0.35	0.47	21	3.7	1.9
学年 3・4年	568	22.6	18.1	303	76	1.8	2.7	204	0.40	0.50	25	4.6	2.3
学年 5・6年	639	25.1	19.8	316	86	2.1	3.0	229	0.45	0.53	30	5.5	2.6

