

こ ん だ て

2025年 9月

糀谷中学校二部

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2 火	キャロットライス ストロガノフ	○	鶏肉, 生クリーム	米, バター, 炒め油, 油, こむぎ粉	にんじん, にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム缶, しょうが	694 kcal
	こまつな 小松菜のサラダ			油, さとう	こまつな, にんじん, もやし, きゅうり, どうもろこし(冷凍), レモン汁	22.8 g
	スイートポテト		生クリーム, 豆乳	さつまいも, バター, さとう		18.9 g
3 水	ひ 冷やしごまだれ麺	○	★豚ばら肉, たまご	中華麺(冷凍), ごま油, さとう, 練りごま, 油	きゅうり, どうもろこし(冷凍), だいずもやし	814 kcal
	い 炒り焼き		鶏肉, 焼き豆腐, かつお厚削り	炒め油, こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, えのきたけ, 葉ねぎ	34.5 g
	くだもの 果物(パイン)				パインアップル	36.7 g
4 木	かたごもく ピリ辛 五目あんかけ	○	鶏肉, みそ	米, おぎ, ごま油, さとう, ごま, 練りごま, かたくり粉	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, だいずもやし, たけのこ(水煮), にんじん, こまつな	665 kcal
	ビーフンスープ		鶏肉	ビーフン, かたくり粉	玉葱, にんじん, ほうきさい, しょうが, チンゲンツァイ	22.9 g
	あんぱんどうふ 杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳, 生クリーム	さとう	パイン缶, レモン汁	20.9 g
5 金	さつまいもおこわ	○		米, もち米, さつまいも		621 kcal
	とりにくしょうがいた 鶏肉の生姜 炒め		鶏肉	炒め油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん	29.2 g
	ず ごま酢あえ		竹輪	ごま, さとう, ごま油	きゅうり, にんじん, もやし	23.1 g
8 月	かきたま汁	○	豆腐, たまご, かつお厚削り	かたくり粉	えのきたけ, ねぎ, みつば	
	ベアサンド			ミルクパン, マーガリン	いちごジャム(低糖度)	629 kcal
	フィッシュ&チップス		メルルーサ, たまご	こむぎ粉, パン粉, 揚げ油, じゃがいも		28.6 g
9 火	スコッチプレス	○	鶏肉	油, おぎ	にんにく, にんじん, セロリー, 玉葱, どうもろこし(冷凍), キャベツ, みずかけな, しょうが	25.2 g
	きぬがさどん 衣笠丼		油揚げ, たまご	米, おぎ, 油, こんにゃく, さとう, かたくり粉	わけぎ, みつば	630 kcal
	ごもくまめ 五目豆		大豆(乾), 干ひじき(乾)	炒め油, さとう	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, れんこん	28.8 g
10 水	みる みそ汁	○	豆腐, かつお厚削り, みそ		えのきたけ, ほうれんそう, ねぎ	23.6 g
	ジョア		ドリンクヨーグルト			617 kcal
	あき 秋のカレーライス		鶏肉	米, おぎ, 油, じゃがいも, さつまいも, こむぎ粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, れんこん, エリンギ	20.7 g
11 木	カラフルサラダ	○		油	ブロッコリー, キャベツ, パプリカ	13.2 g
	くだもの 果物(なし)				なし	
	たこめし		まだこ, 油揚げ	米, おぎ, さとう	にんじん, 干し椎茸	652 kcal
12 金	さんぞくや 山賊焼き	○	鶏肉	かたくり粉, 揚げ油	にんにく, しょうが	36.8 g
	ピーマンの塩昆布和え		塩昆布	ごま油, ごま	青ピーマン	24.3 g
	さわにわん 沢煮焼		こんぶ, かつお厚削り, 鶏肉, 豆腐	かたくり粉	にんじん, しめじ, こねぎ	
16 火	むぎ 麦ごはん	○		米, おぎ		745 kcal
	チキンソテー		鶏肉	こむぎ粉, 油, 炒め油, さとう	にんにく, 玉葱, トマト缶, しめじ	33.0 g
	ツナサラダ		ツナ缶	さとう, オリーブ油	レモン汁, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	32.3 g
17 水	ミネストローネ	○	★ベーコン, 大豆(乾)	炒め油, マカロニ	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, しょうが	
	スパゲッティトマトソース		いか, 粉チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, さとう	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, トマト缶, パセリ	644 kcal
	豆サラダ		大豆(乾), いんげんまめ(乾), ひよこめ(乾)	さとう, 油, マヨネーズ	にんじん, キャベツ, どうもろこし(冷凍), きゅうり, レモン汁	25.9 g
18 木	フルーツパンナコッタ	○	粉寒天, 牛乳, 生クリーム	さとう	みかん缶	23.7 g
	ブルコギ丼		鶏肉	米, おぎ, 炒め油, さとう, 油, ごま, ごま油, かたくり粉	にんにく, にんじん, 玉葱, もやし, にら	589 kcal
	マロニースープ		鶏肉	炒め油, かたくり粉, くずきり(乾)	にんじん, 玉葱, しょうが, チンゲンツァイ, ねぎ	23.7 g
19 金	くだもの 果物(冷凍みかん)	○			冷凍みかん	18.2 g
	ごはん			米		699 kcal
	さんまの塩焼き大根和え		さんま		だいこん	31.9 g
22 月	いそあ 磯和え	○	かまぼこ, わかめ	油, ごま油, さとう, ごま	にんじん, キャベツ, きゅうり	33.5 g
	よし 吉野汁		鶏肉, 豆腐, かつお厚削り	かたくり粉	にんじん, えのきたけ, たけのこ(水煮), ねぎ, みずかけな	
	ナシゴレン風		えび, 鶏肉	米, おぎ, オリーブ油	にんにく, 玉葱, こねぎ, レモン汁, ピーマン	661 kcal
22 月	インドネシア卵あんかけ	○	たまご, 鶏ひき肉	油, さとう, かたくり粉	ねぎ, にんじん, にんにく	32.0 g
	オニオンドレッシングサラ			油, さとう	キャベツ, にんじん, どうもろこし(冷凍), もやし, きゅうり, 玉葱	26.5 g
	けいはん 鶏飯		鶏ささ身, たまご	米, おぎ, さとう, 炒め油	しょうが, 干し椎茸, さやいんげん, 大根(たくあん干し大根漬)	635 kcal
22 月	がね	○	豆腐, たまご	さつまいも, こむぎ粉, さとう, 揚げ油	にんじん, ごぼう, しょうが	22.2 g
	くくとう 黒糖ゼリー		粉寒天, きな粉(大豆)	黒砂糖		18.5 g
	ジャンバラヤ		鶏ひき肉, ★ウィンナー	米, おぎ, 炒め油	にんにく, セロリー, 玉葱, エリンギ, トマト缶, ピーマン	679 kcal

24	水	ナッツ入りサラダ	○ チーズ	油、さとう、アーモンド(乾)	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	23.9 g
		マーブルケーキ	たまご、牛乳	さとう、バター、油、こむぎ粉、粉糖		26.1 g
		ジョア	ドリンクヨーグルト			738 kcal
25	木	バターライスきのこソース	乳 鶏肉、牛乳、生クリーム	米、おぎ、バター、油、こむぎ粉	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、しめじ、えのきたけ、パセリ、しょうが	27.0 g
		たまご 卵のココット蒸し	鶏ひき肉、たまご	油、さとう	玉葱、にんじん、パセリ	23.7 g
		キャンディポテト		さつまいも、揚げ油、さとう、バター		
26	金	ごまごはん		米、ごま		609 kcal
		さば 鯖のみそ煮	○ まさば、みそ、みそ	さとう	しょうが	28.1 g
		やさしい 野菜炒め	★ベーコン	炒め油	キャベツ、もやし、エリンギ、にんじん	23.8 g
		みそ汁	わかめ、かつお厚削り、みそ		はくさい、しめじ、こねぎ	
29	月	かんこくふうひきにく 韓国風焼肉ごはん	鶏ひき肉	米、おぎ、ごま油、さとう	もやし、にんにく	546 kcal
		はるさめ 春雨スープ	○ 鶏肉	緑豆はるさめ	にんじん、玉葱、干し椎茸、しょうが、ねぎ、チンゲンツァイ	23.0 g
		くだもの 果物 (巨峰)			巨峰	16.8 g
30	火	わかめと青菜のご飯	わかめごはんの素	米、おぎ、ごま	こまつな	659 kcal
		しろみざかな からあ 白身魚のぶり辛揚げ	○ まだら 60g	かたくり粉、こむぎ粉、揚げ油、さとう	にんにく、しょうが、りんご	29.3 g
		せんだご汁	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、かつお厚削り	さつまいも、かたくり粉	にんじん、玉葱、はくさい、干し椎茸、葉ねぎ	17.1 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

※ベジタリアン可

郷土料理 地域・郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。

給食だより 9月

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



いちじゅうかんぶん 一週間分の食料を
ようい 用意するといいいね！

Q. 電気・水道・ガスはどのくらいで復旧するの？

A. 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。

阪神・淡路大震災以降に発生した地震災害時の停電被害の復旧にはおおむね1週間程度、都市ガス設備被害の復旧にはおおむね1～2か月程度、断水などの被害の復旧には1か月以上かかっています。電気、水道、ガスのかわりとなるものを多めに備えておきましょう。

