



# 8.9月給食だより



2025年

雲南中央給食センター

こんげつ きゅうしよくむくひょう  
今月の給食目標  
しよくせいかつ  
食生活についてみつめなおそう！



なつやす お がつき ききも じぶん しよくせいかつ  
夏休みも終わり、2学期のスタートを気持ちよく切るためにも、自分の食生活

を見直してみよう！

とく あき にち げんき す  
特に朝ごはんは1日を元気に過ごす

ために重要なポイントです！毎朝

ごはんを食べて学校に行きましょう！



| 月曜日                                                 |  | 火曜日                                                                        |  | 水曜日                                                                                                          |  | 木曜日                                                    |  | 金曜日                                                         |  |
|-----------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|
| エネルギー (kcal)<br>幼 497   小 601   中 727               |  | エネルギー (kcal)<br>幼 466   小 581   中 722                                      |  | エネルギー (kcal)<br>幼 501   小 626   中 766                                                                        |  | エネルギー (kcal)<br>幼 505   小 632   中 787                  |  | エネルギー (kcal)<br>幼 475   小 597   中 714                       |  |
| 1                                                   |  | 2                                                                          |  | 3                                                                                                            |  | 4                                                      |  | 5                                                           |  |
| むぎごはん 牛乳<br>ぶた肉のしょうが焼き<br>きゅうりとコーンの和え物<br>じゃがいものみそ汁 |  | (幼)ロールパン<br>(小中)コッペパン、ブルーベリージャム<br>牛乳 かぼちゃミートソース<br>カラフルサラダ<br>コーンポタージュスープ |  | むぎごはん 牛乳<br>さばの塩こうじ焼き<br>納豆サラダ<br>沢煮椀                                                                        |  | むぎごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>ごまじゃこサラダ<br>ワカメスープ             |  | ゆかりごはん 牛乳<br>カツオカツ<br>ワカメサラダ<br>かぼちゃのみそ汁                    |  |
| エネルギー (kcal)<br>幼 464   小 577   中 714               |  | エネルギー (kcal)<br>幼 482   小 650   中 797                                      |  | エネルギー (kcal)<br>幼 501   小 626   中 766                                                                        |  | エネルギー (kcal)<br>幼 505   小 632   中 787                  |  | エネルギー (kcal)<br>幼 475   小 597   中 714                       |  |
| 8                                                   |  | 9                                                                          |  | 10                                                                                                           |  | 11                                                     |  | 12                                                          |  |
| まめなそぼろごはん<br>牛乳<br>ネバネバ野菜のおかかあえ<br>ごまキムチ汁           |  | むぎごはん 牛乳<br>さばのピリ辛ソースかけ<br>こんにゃくサラダ<br>モロヘイヤと卵のスープ                         |  | わかめごはん 牛乳<br>ミンチカツ<br>キャベツの塩こんぶあえ<br>鶏ごぼう汁                                                                   |  | むぎごはん 牛乳<br>ぶた肉のケチャップ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>スパイシースープ         |  | むぎごはん 牛乳<br>ホキのから揚げ<br>きゅうりのごまあえ<br>厚揚げのみそ汁                 |  |
| エネルギー (kcal)<br>幼 472   小 590   中 730               |  | エネルギー (kcal)<br>幼 483   小 605   中 739                                      |  | エネルギー (kcal)<br>幼 509   小 599   中 734                                                                        |  | エネルギー (kcal)<br>幼 479   小 597   中 743                  |  | エネルギー (kcal)<br>幼 474   小 587   中 727                       |  |
| 15                                                  |  | 16                                                                         |  | 17                                                                                                           |  | 18                                                     |  | 19                                                          |  |
| 敬老の日<br>おじいちゃん<br>おばあちゃん<br>ありがとう                   |  | むぎごはん 牛乳<br>豚キムチ<br>もやしの中華サラダ<br>ごもく五目スープ                                  |  | むぎごはん 牛乳<br>とり肉のみそだれかけ<br>きりぼしだいこん<br>切干大根のりマヨあえ<br>かぼちゃの豆乳みそ汁                                               |  | スパゲティミートソース<br>牛乳<br>かぼちゃひき肉コロッケ<br>ひじきのマリネ<br>ぶどう(2コ) |  | 雲南☆まいもんの日<br>むぎごはん 牛乳<br>ぶた肉のスタミナ揚げ<br>糸うりのサラダ<br>なすと豆腐のみそ汁 |  |
| エネルギー (kcal)<br>幼 444   小 589   中 709               |  | エネルギー (kcal)<br>幼 478   小 597   中 742                                      |  | エネルギー (kcal)<br>幼 511   小 673   中 873                                                                        |  | エネルギー (kcal)<br>幼 487   小 607   中 758                  |  | エネルギー (kcal)<br>幼 459   小 567   中 692                       |  |
| 22                                                  |  | 23                                                                         |  | 24                                                                                                           |  | 25                                                     |  | 26                                                          |  |
| カラフル肉みそごはん<br>牛乳<br>わかめ入りナムル<br>もずくスープ              |  | 秋分の日<br>しゅうぶん ひ                                                            |  | むぎごはん 牛乳<br>シュウマイ(幼小2コ, 中3コ)<br>バンサンスー<br>マーボー豆腐                                                             |  | むぎごはん 牛乳<br>とり肉とじゃが芋のねぎソース<br>青菜の和風マヨあえ<br>厚揚げのみそ汁     |  | むぎごはん 牛乳<br>さごしのカレーマヨ焼き<br>ひじきのレモンレッシングサラダ<br>ABCスープ        |  |
| エネルギー (kcal)<br>幼 448   小 552   中 682               |  | エネルギー (kcal)<br>幼 519   小 694   中 893                                      |  | エネルギー (kcal)<br>幼 499   小 626   中 777                                                                        |  | エネルギー (kcal)<br>幼 459   小 567   中 692                  |  | エネルギー (kcal)<br>幼 459   小 567   中 692                       |  |
| 29                                                  |  | 30                                                                         |  | 雲南☆まいもんの日                                                                                                    |  |                                                        |  |                                                             |  |
| むぎごはん 牛乳<br>とり肉の玉ねぎソース<br>ひじきとツナのサラダ<br>さつまいものみそ汁   |  | むぎごはん 牛乳<br>イワシのカレー揚げ<br>じゃこ昆布和え<br>はるさめスープ                                |  | 今月は、糸うりやなすとといった、地元の夏野菜を<br>たっぷり使った献立にしています。<br>糸うりは、そうめんかぼちゃとも<br>呼ばれるようにかぼちゃの仲間です。<br>ゆでるとそうめんのような見た目になります。 |  |                                                        |  |                                                             |  |
| エネルギー (kcal)<br>幼 494   小 616   中 752               |  | エネルギー (kcal)<br>幼 488   小 615   中 757                                      |  | 今月の<br>地元食材<br>こめ、ぎゅうにゅう、<br>にんにく、にんじん、<br>いとうり、きゅうり<br>なす、たまねぎ、<br>こまつな、じゃがいも<br>ねぎ、かぼちゃ<br>ピーマン、たまご        |  |                                                        |  |                                                             |  |

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

シャキシャキした食感を楽しんでくださいね。

令和7年度 8-9月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

| 日         | 献立                                                      | 赤 (血や肉となるもの)                               |                           | 黄 (力や体温となるもの)                         |                        | 緑 (体の調子を整えるもの)                 |                                                          |
|-----------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------|
|           |                                                         | 魚・肉・卵・豆・豆製品                                | 牛乳・小魚・海藻                  | 穀類・いも類・砂糖                             | 油脂                     | 緑黄色野菜                          | そのほかの野菜・果物                                               |
| 28<br>(木) | むぎごはん<br>夏野菜カレー<br>米粉のチキンカツ<br>グリーンサラダ                  | 豚肉 大豆<br>ポテトとお米のささみカツ<br>ツナフレーク            |                           | 米 麦<br>カレー粉 チキンスープ 中濃ソースAF<br>三温糖     | 油 カレールウ<br>油<br>オリーブ油  | かぼちゃ ビーマン トマト缶                 | にんにく 玉ねぎ なす                                              |
| 29<br>(金) | むぎごはん<br>アジの青のり揚げ<br>ゆかり和え<br>豚もやしのみそ汁                  | あじ<br>出雲のちくわ<br>豚肉 豆腐 みそ                   | 青のり                       | 米 麦<br>片栗粉                            | 油                      | ほうれん草 しそ                       | しょうが<br>キャベツ 切干大根<br>なす 玉ねぎ もやし                          |
| 1<br>(月)  | むぎごはん<br>ぶた肉のしょうが焼き<br>きゅうりとコーンの和え物<br>じゃがいものみそ汁        | 豚肉<br>チキンささみ<br>豆腐 みそ                      |                           | 米 麦<br>三温糖<br>じゃがいも                   | 油<br>ごま油               |                                | しょうが 玉ねぎ<br>きゅうり キャベツ コーン えだまめ<br>玉ねぎ                    |
| 2<br>(火)  | パン<br>ブルーベリージャム<br>かぼちゃミートソース<br>カラフルサラダ<br>コーンポタージュスープ |                                            |                           | パン<br>ブルーベリージャム<br>中濃ソースAF 三温糖<br>三温糖 | 油<br>オリーブ油             | かぼちゃ トマトケチャップ<br>カラービーマン ほうれん草 | にんにく<br>キャベツ<br>玉ねぎ コーン えだまめ                             |
| 3<br>(水)  | むぎごはん<br>さばの塩こうじ焼き<br>納豆サラダ<br>沢煮碗                      | さば<br>納豆 チキンハム みそ<br>豚肉 豆腐 だしかつお           |                           | 米 麦<br>塩麴                             |                        | ノンエッグマヨネーズ                     | ほうれん草 人参<br>人参 ねぎ<br>ごぼう もやし                             |
| 4<br>(木)  | むぎごはん<br>ヤンニョムチキン<br>ごまじゃこサラダ<br>ワカメスープ                 | 鶏肉 大豆 コチジャン<br>なると                         |                           | 米 麦<br>片栗粉<br>三温糖                     | 油 ごま油<br>ごま油 ごま<br>ごま油 | トマトケチャップ<br>人参 ほうれん草<br>人参     | キャベツ 糸うり<br>玉ねぎ なす                                       |
| 5<br>(金)  | ゆかりごはん<br>カツオカツ<br>ワカメサラダ<br>かぼちゃのみそ汁                   | カツオカツ<br>ツナフレーク<br>うす揚げ みそ                 | わかめ<br>煮干しだし              | 米 麦<br>三温糖                            | 油<br>ごま油               | しそ<br>ほうれん草<br>かぼちゃ ねぎ         | キャベツ もやし<br>玉ねぎ なす                                       |
| 8<br>(月)  | むぎごはん<br>まめなそぼろごはんの具<br>か 野菜のおかかあえ<br>ごまキムチ汁            | 豚肉 大豆 おから<br>かつおぶし<br>豚肉 豆腐 みそ             |                           | 米 麦<br>三温糖 カレー粉<br>三温糖                | 油                      | モロヘイヤ オクラ 人参                   | しょうが えだまめ<br>キャベツ<br>玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ                     |
| 9<br>(火)  | むぎごはん<br>さばのピリ辛ソースかけ<br>こんにゃくサラダ<br>和食と卵のスープ            | さば トウバンジャン<br>チキンささみ<br>鶏肉 たまご             |                           | 米 麦<br>三温糖<br>三温糖                     |                        | カラービーマン ビーマン<br>ほうれん草<br>モロヘイヤ | しょうが にんにく<br>こんにゃく きゅうり<br>玉ねぎ                           |
| 10<br>(水) | わかめごはん<br>ミンチカツ<br>キャベツの塩こんぶあえ<br>鶏ごぼう汁                 | ボーク&チキンミンチカツ<br>チキンささみ<br>鶏肉団子             | 混ぜ込みわかめ<br>塩ふき昆布<br>煮干しだし | 米 麦<br>三温糖                            | 油                      | ほうれん草 小松菜<br>人参 ねぎ             | キャベツ<br>ごぼう 玉ねぎ こんにゃく                                    |
| 11<br>(木) | むぎごはん<br>ぶた肉のケチャップ炒め<br>かぼちゃサラダ<br>スパイシースープ             | 豚肉<br>大豆 チキンささみ<br>鶏肉                      |                           | 米 麦<br>中濃ソースAF 三温糖                    | 油<br>ノンエッグマヨネーズ        | ビーマン カラービーマン トマトケチャップ          | にんにく 玉ねぎ<br>きゅうり えだまめ<br>玉ねぎ なす                          |
| 12<br>(金) | むぎごはん<br>ホキのから揚げ<br>きゅうりのごまあえ<br>厚揚げのみそ汁                | ホキ<br>チキンささみ<br>ミニ絹厚揚げ みそ                  |                           | 米 麦<br>片栗粉<br>三温糖                     | 油<br>ごま                | 人参                             | きゅうり こんにゃく 糸うり<br>人参 ねぎ<br>玉ねぎ                           |
| 16<br>(火) | むぎごはん<br>豚キムチ<br>もやしの中華サラダ<br>五目スープ                     | 豚肉<br>ツナフレーク<br>豆腐                         |                           | 米 麦<br>三温糖                            | 油<br>ごま油<br>ごま油        | ビーマン<br>人参 ほうれん草<br>人参 ねぎ      | しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ<br>もやし キャベツ<br>玉ねぎ ごぼう しいたけ しょうが     |
| 17<br>(水) | むぎごはん<br>とり肉のみそだれかけ<br>切干大根のりマヨあえ<br>かぼちゃの豆乳みそ汁         | 鶏肉 みそ<br>チキンささみ<br>豚肉 みそ 豆乳                | もみのり<br>煮干しだし             | 米 麦<br>三温糖                            |                        | ノンエッグマヨネーズ                     | えだまめ<br>切干大根 キャベツ<br>なす こんにゃく                            |
| 18<br>(木) | スパゲティ<br>スパゲッティミートソース<br>かぼちゃひき肉コロッケ<br>ひじきのマリネ<br>ぶどう  | 豚肉 大豆<br>かぼちゃひき肉コロッケ<br>チキンささみ             |                           | スパゲッティ<br>三温糖 中濃ソースAF 片栗粉             | 油                      | 人参 いんげん トマト缶 トマトケチャップ          | 玉ねぎ なす                                                   |
| 19<br>(金) | むぎごはん<br>豚肉のスタミナ揚げ<br>糸うりのサラダ<br>なすと豆腐のみそ汁              | 豚肉<br>チキンささみ<br>豆腐 みそ                      |                           | 米 麦<br>片栗粉 三温糖<br>三温糖                 | 油 ごま油<br>オリーブ油         |                                | にんにく 玉ねぎ えだまめ コーン<br>糸うり キャベツ きゅうり<br>人参 モロヘイヤ<br>玉ねぎ なす |
| 22<br>(月) | むぎごはん<br>カラフル肉みそごはんの具<br>わかめ入リナムル<br>もずくスープ             | 豚肉 おから みそ<br>チキンささみ<br>豆腐                  | わかめ<br>もずく                | 米 麦<br>三温糖<br>三温糖                     | 油<br>ごま油<br>ごま油        | カラービーマン ビーマン<br>人参 ほうれん草       | しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ<br>キャベツ<br>玉ねぎ なす コーン                 |
| 24<br>(水) | むぎごはん<br>シュウマイ(幼小2,中3)<br>パンサンサー<br>マーボー豆腐              | スクールランチ焼売<br>ツナフレーク<br>豚肉 トウバンジャン 豆腐 大豆 みそ |                           | 米 麦<br>三温糖 中濃ソースAF 片栗粉                | 油<br>ごま油<br>ごま油        | 人参 ほうれん草<br>人参 葉ねぎ             | キャベツ きゅうり しょうが<br>しょうが にんにく 玉ねぎ なす しいたけ                  |
| 25<br>(木) | むぎごはん<br>鶏肉とじゃが芋のねぎソース<br>青菜の和風マヨあえ<br>厚揚げのみそ汁          | 鶏肉<br>ツナフレーク<br>ミニ絹厚揚げ みそ                  | わかめ 煮干しだし                 | 米 麦<br>じゃがいも 三温糖                      | 油<br>ノンエッグマヨネーズ        | ねぎ<br>ほうれん草 人参                 | キャベツ<br>玉ねぎ なす                                           |
| 26<br>(金) | むぎごはん<br>さごしのカレーマヨ焼き<br>ひじきのレンドレッシングサラダ<br>ABCスープ       | さごし<br>チキンささみ<br>鶏肉                        | 芽ひじき                      | 米 麦<br>カレー粉 粒マスタード(レモン)<br>三温糖        | ノンエッグマヨネーズ<br>オリーブ油    | ほうれん草                          | 糸うり キャベツ コーン レモン果汁<br>玉ねぎ なす                             |
| 29<br>(月) | むぎごはん<br>鶏肉の玉ねぎソース<br>ひじきとツナのサラダ<br>さつまいものみそ汁           | 鶏肉<br>ツナフレーク<br>豆腐 みそ                      | 芽ひじき<br>わかめ 煮干しだし         | 米 麦<br>三温糖 片栗粉                        | 油<br>ノンエッグマヨネーズ        | ほうれん草 人参 カラービーマン               | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>玉ねぎ こんにゃく                                 |
| 30<br>(火) | むぎごはん<br>イワシのカレー揚げ<br>じゃこ昆布和え<br>はるさめスープ                | いわし<br>ちりめんじゃこ 塩ふき昆布<br>豚肉                 |                           | 米 麦<br>カレー粉 片栗粉<br>三温糖                | 油<br>ごま油               | 人参 ほうれん草<br>人参 ねぎ              | しょうが<br>キャベツ 切干大根<br>玉ねぎ なす                              |