

れいわ ねん
令和7年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 9月分学校給食献立表

くわ な し きゅう い く い いん かい
桑名市教育委員会

A 群

ぶつし つごう こんだて いちふへんりょう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よう び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み どり からだのちょうしをととのえる		
1	月	トマトスパゲッティ ぎゅうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	あぶら スパゲッティ さとう でんぶん	たまねぎ トマトピューレ にんにく にんじん コーン クリームコーン パセリ	519	22.6
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ひややっこ キャベツのしおこんぶいため ツナじゃが	ぎゅうにゅう とうふ まぐろあぶらづけ しおこんぶ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ	585	24.5
3	水	パン ぎゅうにゅう あじのこうみソース ごまヨボロ とうふとわかめのスープ 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ わかめ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ すりごま	しょうが ねぎ たまねぎ コーン にんじん もやし えのきたけ	595	27.5
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー やさいとマカロニのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マカロニ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	587	19.6
5	金	こがたパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご だいず こざかな	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ひやしちゅうかのタレ ごま	キャベツ にんじん もやし	585	24.3
8	月	キムタクごはん (ごはん キムチとたくあんのためもの) ぎゅうにゅう トックいりワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ	ごはん ごまあぶら さとう トック	キムチ たくあん もやし にんじん たまねぎ ねぎ	594	22.7
9	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのしょうがじょうゆいため もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし やきぶた もずく	ごはん あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし えのきたけ ねぎ	585	24.8
10	水	パン ぎゅうにゅう とうがんのチリコンカン スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにくほぐし	パン あぶら じゃがいも さとう スパゲッティ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん とうがん キャベツ	589	27.3
11	木	ごはん はっこうにゅう さばのみそに おかかこふきいも けんちんじる	はっこうにゅう さば まめみそ かつおぶし あつあげ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	630	22.0
12	金	パン ぎゅうにゅう かつおフライ だいこんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう かつお まぐろあぶらづけ とりにく	パン パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング マカロニ じゃがいも さとう	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ	587	28.0
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ もやしソテー きのこのみそしる【ふるさとほっけんランチ】 【ひじきいりのつくだに】	ぎゅうにゅう あじ ぶたひきにく とうふ わかめ あわせみそ 【ひじきいりのつくだに】	ごはん パンこ あぶら	もやし にんじん しめじ たまねぎ だいこん えのきたけ	585	22.0
17	水	カレーウインナードッグ (パン ウインナーカレーソース キャベツソテー) ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく とうにゅう	パン カレールウ あぶら さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん コーン えだまめ	586	24.1
18	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのてりマヨがらめ ちゅうかスープ 【こつコツメニュー】	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし だいこん こまつな ねぎ	658	19.8
19	金	こがたパン ぎゅうにゅう メンマのりやきちゃんぽん チーズいりコーンマヨ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう やきぶた なると チーズ まぐろあぶらづけ	パン ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマみずに コーン	586	23.3
22	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのおこのみやきふう あかじそえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう パンガシウス あおのり かつおぶし とうふ あぶらあげ あわせみそ	ごはん でんぶん あぶら さつまいも	キャベツ にんじん あかじそ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	588	21.6
24	水	パン ぎゅうにゅう カバリア・コン・トマテ ひよこまめとウインナーの カレースープ 【ワールドランチ:スペイン】	ぎゅうにゅう さば ウインナー	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ひよこまめ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん きピーマン パブリカこ パセリ	625	25.1
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ めったじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ひきわりだいず ひじき ぶたにく まめみそ	ごはん あぶら さとう さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく こまつな	589	22.8
26	金	パン ぎゅうにゅう コロツケのミートソースがけ ごまキャベツ ミルクコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ エリンギ コーン クリームコーン	612	22.7
29	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	611	24.4
30	火	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき きなこかぼちゃ ほそぎりこんぶのいために	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにく ほそぎりこんぶ さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	かぼちゃ ごぼう にんじん こんにゃく	585	21.9



きゅうしょくだより



なつやす ちゅう だいちょう くす
夏休み 中も体調を崩したりせず、^{げんき す}元気に過ごせましたか？
まだまだ暑い日が続いています。^{すいぶんほきゅう}水分補給をしっかりと、^{きそくただ}規則正しい生活習慣で暑い季節を乗り切りましょう。

すい ぶん ほ きゅう 水分補給のポイント

① さとう の おい の もの の 飲みすぎに注意!!



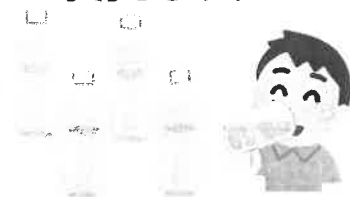
あま の もの の さとう
甘い飲み物には砂糖がたくさんか
れています。砂糖をとりすぎると肥満や
虫歯、将来病気になるなどの心配があ
ります。飲みすぎないようにコップに入れ
るなどして、量を決めて飲むようにしましょう。

② つめ の もの の 飲みすぎに注意!!

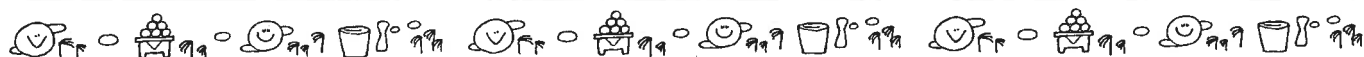


つめ の もの の い ふたん
冷たい飲み物は胃に負担をかけま
す。胃に負担がかかると食欲不振にな
ったり、体に疲れがでやすくなったりし
ます。暑い時に、体温を下げるために
冷たい飲み物を飲むのは良いですが、
涼しい所では常温の飲み物にすると
いいですね。

③ にち に 1.5ℓ～2ℓ は 水分をとろう!!



ひと なに
人は何もしていなくても1日に2ℓくら
い体から水分が失われています。
の もの の しる くだもの すいぶん
飲み物や汁もの、果物などから水分
を1日に1.5～2ℓくらいはとるようにし
ましょう。汗をたくさんかいた時などは
さらに多めに水分をとるように心がけ
ましょう。



はっけん ふるさと発見ランチ

☆16日(献立表A群)・17日(献立表B群)・・・三重県産の「ヒトエグサ」と「伊勢ひじき」を使った「ひじき入りのりの佃煮」です。

☆19日(献立表A群)・16日(献立表B群)・・・三重県産の「メンマ」を使った「メンマ入り焼きちゃんぽん」です。

ワールドランチ

☆24日(献立表A群)・25日(献立表B群)・・・スペイン料理の「カバリア・コン・トマテ」です。



こんだて まごわやさしい献立

☆3日(献立表A群)・2日(献立表B群)・・・まめ類・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・野菜・魚や小魚・しいたけ(きのこ類)・いも類を
使った献立です。

こつ 骨コツメニュー

☆18日(献立表A群)・19日(献立表B群)・・・骨を強くするカルシウムがとくに多くとれる献立です。



とういつ 統一メニューについて

くわな た ど ながしまちく きゅうしょく つく しせつ まかい きく ちが
桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューができるように工夫
して、月に数回程度、献立を統一します。今月は、の部分です。