



9月学校給食献立表

< めあて >



令和7年度

水巻町立 小学校

ひ に ち	よ う ち	こ ん だ て		< き い ろ >	< あ か >	< み ど り >	エ ネ ル ギ ー (kcal)	ひとくちメモ
		主 食	牛乳	お か ず	おもにエネルギーの もとになるもの	おもにからだを つくるもとになるもの		
3	水	おしむぎごはん		ポークカレー ○ フルーツアンドゼリー	★こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	644	今日から、2学期の給食が始まります。まだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
4	木	むぎごはん		ジャージャンとうふ ○ ささみのサラダ	★こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	624	「ささみ」とは、とりにくのことです。肉には、体をつくるもとになる栄養(えいよう)がたくさん入っています。
5	金	むぎごはん		さばのにつけ ○ にんじんきんぴら こまつなのみそしる	★こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	633	「にんじん」は、カロテンを多く含む野菜です。体の中でビタミンAに変わり、目を元気にしてくれます。
8	月	むぎごはん		なすいりマーボーはるさめ ○ きゅうりのナムル にらたまスープ	★こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく	550	明日、9月9日は「重陽の節句(ちょうようのせつく)」です。この日は、栗やなすがよく食べられます。
9	火	せわりコッペパン		チリコンカン ○ ポトフ	パン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず とりにく ウインナー	599	「ポトフ」は、肉と野菜をにこんだフランスの家庭料理です。今日は、とりにくとういんナーを入れています。
10	水	むぎごはん		ちくわのいそべあげ ○ きりぼしだいこんのいために ふのすましじる	★こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とりにく とうふ	541	「ちくわのいそべあげ」は、衣(ころも)のにりをに入れて作ります。のりの香り(かおり)も楽しめる料理です。
11	木	ミルクコッペパン (ちいさめ)		でかにんにくいりジャージャーめん ○ コーンサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	583	「ジャージャーめん」は、野菜を細かくきざんで、豚肉やみそといったよにいためて作ります。
12	金	むぎごはん		ぶたキムチ NEW ○ わかめとしらたまのスープ	★こめ むぎ あぶら しらたまもち ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ	573	「ぶたキムチ」は、新メニューです。ぶたにくと野菜、キムチをいためた料理です。
15	月	け い ろ う の ひ						
16	火	むぎごはん		こうやどうふのうまに ○ ごまあえ きくらげのつくだに	★こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ	602	「こうやどうふ」は、大豆から作られています。大豆の栄養(えいよう)がギュッとつまった食べ物です。
17	水	むぎごはん		ビビンバのぐ ○ (にくそぼろ・もやしのナムル) とうがんのスープ	★こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく	582	今日のビビンバの具は、中学生が考えました。にくそぼろともやしのナムルをごはんにかけて食べましょう。
18	木	ミルクコッペパン (ちいさめ)		スパゲティナポリタン ○ ピーナッツサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく	587	よくかむことは、健康づくりの基本です。給食でもよくかんで食べることを意識しましょう。
19	金	むぎごはん		でかにんにくしょうゆのからあげ ○ こまつなのソテー あつあげのみそしる	★こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ わかめ みそ	645	今日のからあげは、水巻の特産品(とくさんひん)のでかにんにくで下味をつけています。
22	月	むぎごはん		ぶたとじどんぶり ○ きゅうりのすのもの	★こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	582	今日は、どんぶりの日です。食べやすい献立ですが、よくかんで食べましょう。
23	火	し ゅ う ぶ ん の ひ						
24	水	ゆかりごはん (すくなめ)		かしわうどん ○ やさいいため	★こめ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	581	「かしわうどん」は、北九州でよく食べられているうどんのひとつです。「かしわ」は、とりにくのことです。
25	木	こくとうコッペパン (ちいさめ)		とりとだいずのあげからめ ○ ちゅうかはるさめスープ	パン こむぎこ でんぷん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	588	「大豆」は、畑の肉とよばれるほど、栄養(えいよう)がほうふな食べ物です。
26	金	むぎごはん		さばのみそに ○ れんこんきんぴら なるとのすましじる	★こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ぶたにく なんと とうふ	621	「れんこん」は、茎(くき)を食べる食べ物です。ビタミンCを多く含む、体の調子を整えてくれます。
29	月	そぼろごはん		マヨネーズサラダ ○ かきたまじる	★こめ あぶら さとう でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ たまご	573	「たまご」は、たんぱく質をはじめ、わたしたちに必要な栄養素(えいようそ)がほうふにふくまれています。
30	火	コッペパン		クリームシチュー ○ キャベツとウインナーのソテー オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	575	くだものには、ビタミンCが多くふくまれています。ビタミンCは、免疫力(めんえきりょく)を高めてくれます。

献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。

水巻町学校給食

検索

※★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※★でかにんにくは、水巻産を使用しています。

※マヨネーズは、卵を使用していません。



9月の給食費の引き落とし日は、9月25日(木)です。
ご協力よろしくお願いします。