

令和7年度 9月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL026-246-2104

日	曜	主 食	牛乳	汁物・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいとはたらき			ひとくち メモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちやにくや ほねになる	おもにからだのしょうしをとのえる	おもにねつやちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ゆかり ごはん	○	なめこのみそしる かまぼこのいそべあげ ひじきとコーンのサラダ	牛乳 とうふ・みそ かまぼこ・ひじき あおのり	だいこん・はくさい・なめこ ながねぎ・キャベツ・コーン きゅうり	ゆかりごはん こめあぶら こむぎこ さとう	なめこのめりみの正体は、食物せんい です。おなかの調子を整えてくれる他 に、たんぱく質の吸収もよくしてくれ ます。豆腐がいっしょに入っているの はそれが理由です。	エネルギー 545	脂質 15.4
2	火	コッペパン	○	いかボールスープ とりにくのハーブやき ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 いかボール とりにく ツナ	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・きゅうり	コッペパン こめあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	「ハーブ」とは「香草」という意味で す。「ハーブ」というと外国のものと 思う人も多いと思いますが、日本でも 昔から、「しそ」が「香草」として 料理に使われていました。	エネルギー 643	脂質 24.2
3	水	ごはん	○	ぶのみそしる きんぴらつつみやき うのはないりに	牛乳 みそ・わかめ ちくわ・おから きんぴらつつみやき	にんじん・たまねぎ・はくさい だいこん・ながねぎ あまシャキエのき	ごはん やきふ こめあぶら でんぶん・さとう	「卵の花」とは「おから」のこと です。大豆から豆乳を絞ってとった残り が「おから」です。春に咲く「卵の 花」に似ていることからそう呼ばれて います。	エネルギー 581	脂質 15.9
4	木	コッペパン	○	ミネストローネ とうもろこしのグラタン だいこんとチキンのサラダ ナガノパブル 2つぷ	牛乳 ベーコン サラダチキン	にんにく・セロリー・たまねぎ キャベツ・トマト・だいこん にんじん・レモンかじゅう コーン・ナガノパブル	コッペパン・さとう じゃがいも・こめあぶら とうもろこしのグラタン ソルガムマカロニ	須坂市生まれの「ナガノパブル」 は、種がなく皮まで食べられる品種で す。今月は「クイーンルージュ」も出 るので、味比べしてみてくださいね。	エネルギー 650	脂質 23.1
5	金	《かみかみすさかつこのひ》 はつが げんまい ごはん	○	からみとうふじる ニギスのからあげ くすきりのサラダ	牛乳 とうふ・みそ ぶたにく ニギス	たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・きゅうり	はつがげんまいごはん ごまあぶら こめあぶら くすきり・さとう	日本海でとれた「ニギス」を、頭とは らわたをとってもらい、から揚げに します。背骨も食べられるので、あご を使いよく噛んで食べてくださいな。	エネルギー 575	脂質 17.9
8	月	ごはん	○	こめこのワタンスープ にくだんこのあますあん いとかんてんのちゅうかサラダ	牛乳 にくだんこ ぶたにく かんてん	たまねぎ・にんじん・キャベツ こねぎ・しょうが・コーン きゅうり	ごはん こめこめん ごまあぶら でんぶん・さとう	糸寒天の中華サラダは寒天のつるつ とした食感が涼しげです。まだまだ暑い 9月ですが、見た目や食感からも涼し さを感じてください。	エネルギー 624	脂質 19.6
9	火	メロンパン	○	だいこんとコーンのスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ	牛乳 かまぼこ ウインナー たまご	だいこん・ながねぎ・にんにく しめじ・にんじん・たまねぎ コーン・えだまめ・キャベツ きゅうり	メロンパン こめあぶら さとう	「スクランブルエッグ」の「スクラン ブル」は「ごちゃ混ぜにする」という 意味があります。卵と野菜やウイ ナーを「ごちゃ混ぜ」にして作りま す。	エネルギー 646	脂質 22.5
10	水	ごはん	○	とんじる ぶたにくのかりんあげ やさいのこんぶあえ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ しおこんぶ	はくさい・たまねぎ・にんじん だいこん・しょうが・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら でんぶん・さとう	「かりん揚げ」の由来は、揚げた色が 植物の「かりん」に似ているというこ と、お菓子の「かりんとう」に似て いるという2つの説があります。	エネルギー 665	脂質 23.4
11	木	コッペパン	○	キャベツのスープ スラッピージョー だいこんとかにのサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく かに	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・にんにく・コーン だいこん・こまつな	コッペパン こめあぶら さとう	「スラッピージョー」の「スラッ ピー」には、「汚れる」「だらしない」 という意味がありますが、ハンに はさんでこぼさないように、上手に食 べてくださいな。	エネルギー 595	脂質 20.0
12	金	《すみさかちゅうこだわりこんだて》 ごはん	○	《すみさかちゅうこだわりこんだて》 とりにくのレモンソース こんにやくサラダ ティラミス	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・すりおろしりんご レモンかじゅう・キャベツ きゅうり	ごはん・こめあぶら じゃがいも・さとう でんぶん・こんにやく ティラミス	給食のきまりをチェックする、給食週 間で全校トップだった1年1組が考え た献立をもとに「こだわり献立」を考 えました。みんなが食べやすい献立で すね。	エネルギー 783	脂質 28.7
16	火	まるパン	○	やさしいっぱいスープ ハンバーグトマトソース かいそうサラダ	牛乳 ベーコン ハンバーグ かいそう	たまねぎ・チンゲンさい にんじん・コーン だいこん・トマト きゅうり・キャベツ	まるパン さとう こめあぶら	丸パンとハンバーグの組み合わせは、 セルフサンドにできることから人気で す。海藻サラダもさっぱりとした味つ けと、海藻の食感がおいしいですね。	エネルギー 580	脂質 21.0
17	水	ごはん	○	だいこんのみそしる あつあげのにくみそがけ さんしょくあえ	牛乳 みそ・わかめ ぶたにく あつあげ	たまねぎ・だいこん・にんじん はくさい・こまつな・もやし	ごはん さとう でんぶん	厚揚げの「肉みそ」は、ご飯にもよく 合う味つけです。厚揚げと肉みそをバ ランスよく盛り付けてくださいな。	エネルギー 562	脂質 17.6
18	木	コッペパン	○	ブラウンシチュー タンドリーチキン コーンサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう	トマトを使うブラウンシチューは、少 し酸味のある味が特徴です。夏野菜の トマトの栄養がたっぷり入ったブラウ ンシチューを味わいましょう。	エネルギー 666	脂質 20.5
19	金	ごはん	○	かみなりじる やきさばのみそだれがけ うめのかおりあえ	牛乳 あぶらあげ とうふ・さば みそ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・だいこん ながねぎ・しょうが・キャベツ もやし・きゅうり・うめ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら	焼いた旬のさばに、須坂産のみそを たっぷり使った甘だれをかけます。 「ご飯が進む」と毎年好評で、年に数 回登場します。さばは、体や脳に良い 脂を多く含みます。	エネルギー 566	脂質 18.6
22	月	ごはん	○	わかめのみそしる かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのけずりぶしあえ やさいぶりかけ	牛乳 わかめ・ぶたにく みそ・かつおぶし ぶりかけ	にんじん・たまねぎ・だいこん かぼちゃ・しょうが・キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう・でんぶん	かぼちゃを油で揚げ、肉そぼろとあ えます。かぼちゃなど緑黄色野菜に含 まれるビタミンAは、油と一緒にとる ことで、吸収率がよくなります。	エネルギー 592	脂質 18.3
24	水	ごはん	○	にくだんことはくさいのスープ チャプチェどんぐ ハンバンジーサラダ	牛乳 にくだんこ ぶたにく・たまご サラダチキン	にんじん・たまねぎ・はくさい こまつな・しょうが・たけのこ しめじ・キャベツ・きゅうり だいずもやし・あかパプリカ	ごはん こめあぶら さとう・はるさめ ごまあぶら・ごま	韓国料理の「チャプチェ」には「たく さんの具を混ぜる」という意味があり ます。ごはんに「チャプチェ」をの せて、具をよく混ぜていただきますよ う。	エネルギー 567	脂質 17.6
25	木	《ちいきをあじわおうこんだて》 コッペパン	○	《ちいきをあじわおうこんだて》 えのきのメンチカツ だいこんとツナのサラダ クイーンルージュ 2つぷ	牛乳 とりにく・とうふ えのきメンチカツ ツナ	むらやませこぼろ・たまねぎ にんじん・こまつな・コーン だいこん・キャベツ クイーンルージュ	コッペパン こめあぶら	今月2回目のぶどうは、長野県で生 まれた「クイーンルージュ」です。甘 味が強く皮ごと食べられます。この日 は須坂市産のものを予定しています。	エネルギー 662	脂質 24.3
26	金	ごはん	○	じゃがいものみそしる いわしのうめ やさいのあおじそあえ	牛乳 ちくわ・わかめ あぶらあげ・みそ いわしうめに	たまねぎ・にんじん・ながねぎ もやし・キャベツ・きゅうり あおじそ	ごはん じゃがいも	「入梅いわし」は脂が乗っていておい しいですが、この時期の「秋いわし」 もおいしいと言われています。「いわ しの梅煮」は骨まで食べられるほど柔 らかく煮てあります。	エネルギー 560	脂質 16.0
29	月	ごはん	○	うまみそはるさめスープ にくしゅうまい 2こ もやしのナムル	牛乳 みそ ぶたにく にくしゅうまい	しょうが・たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ・ながねぎ もやし・こまつな	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう・ごま	給食でもおなじみの「ナムル」は、韓 国の家庭料理です。ごまごま油の風 味がおいしさを引き立ててくれます。	エネルギー 551	脂質 14.9
30	火	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず	セロリー・たまねぎ・はくさい にんじん・パセリ・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら こめこ さとう	アメリカでは、「チリコンカン」には いんげん豆を使いますが、給食では大 豆を使いました。豆腐やみそなど和食 の材料として親しまれています。ト マト味もおいしいですね。	エネルギー 604	脂質 21.5

毎日の給食をホームページで公開しています。

須坂市HP> 「毎日の給食とおたより」