9月の給食目標は
「防災について考えよう」

9月 学校給食予定献立表

食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和７年度　第611号

だて歴史の杜食育センター　TEL　0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
1 麦入りごはん 災害用ヒートレスカレー ※当日は温めて提供します！ ハンバーグ 麦入りごはんに ハンバークをのせて カレーをかけて食べよう！	イベント食「防災の日」 (低)551 (中)591 (高)631 (中学)669 低17.1 中17.8 高18.5 中学19.1 玉葱、じゃがいも、人参、パーム油、砂糖 デキストリン、カレーパウダー、食塩 トマトペースト、ガーリックペースト ローストココナッツペースト 酵母エキス、かつおぶしエキス、香辛料 鶏肉、豚肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂 でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油脂 乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、香辛料 オニオンエキスパウダー、食塩 酵母エキス【鶏肉、豚肉、大豆】	**2** ごはん じゃがいものみそ汁 たらフライ 無限！もやし！ ステック納豆	(低)625 (中)667 (高)709 (中学)779 低21.7 中22.5 高23.3 中学24.3 じゃがいも、人参、玉ねぎ、長ねぎ みそ、かつおだし すけとうだら、パン粉、並塩、こしょう バターミックス【小麦、大豆】 もやし、白ごま、ラー油【ごま】 にんにくパウダー、ごま油 鶏ガラスープ、しょうゆ 納豆、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醤油 かつおエキス、発酵調味料、醸造酢 こんぶエキス、砂糖、調味料 粉末醤油【小麦、大豆】	**3** 茹でうどん 五目白だしうどん 大学いも	(低)655 (中)695 (高)708 (中学)772 低24.7 中26.5 高27.7 中学31.2 豚肉、刻み揚げ、カットわかめ 玉葱、人参、長ねぎ、みりん 清酒、関西うどんだし 【小麦、大豆】 さつまいも、大学いも用たれ 【小麦、大豆】 白ごま	**4** スライスパン パンプキングラタン風煮 チキンロイヤルカツ ミニトマト 2コ	(低)614 (中)637 (高)658 (中学)748 低24.8 中25.5 高26.5 中学29.7 マカロニエルボ【小麦】、南瓜、鶏肉、玉葱 コーン、生クリーム、牛乳、こしょう、チーズ 食塩、ホワイトルウ、ベシャメルソース 【乳、小麦、大豆、豚肉】 鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン りんご、食塩、たん白加水分解物、にんにく 豆板醤、酵母エキス、オニオンパウダー、でん粉 粒状植物性たん白、ナツメッグパウダー 小麦粉、デキストリン、パン粉、しょうゆ ぶどう糖、大豆粉、植物油脂、揚げ油 【鶏肉、りんご、大豆、小麦】 ミニトマト	**5** 麦入りごはん すまし汁 開拓丼	(低)596 (中)641 (高)688 (中学)737 低24.7 中25.7 高26.9 中学28.0 豆腐、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、鯛だし 【小麦、さば、大豆】 食塩、清酒 豚ひき肉、人参、玉葱 ひきわり大豆、コーン ほうれん草、ひじき、生姜 にんにく、みそ、しょうゆ みりん、清酒、三温糖
8 ごはん どさんこ汁 あじフライ 小袋ソース 白菜のキムチ和え	(低)603 (中)651 (高)698 (中学)757 低25.7 中27.2 高28.8 中学31.4 豚肉、玉葱、じゃがいも、コーン バター、かつおだし、みそ あじ、パン粉、小麦粉、食塩 【小麦】 【大豆、りんご】 白菜、人参 キムチ味【大豆、りんご】 三温糖、しょうゆ、ごま油	**9** 麦入りごはん わかめスープ ビビンバ	(低)584 (中)626 (高)669 (中学)712 低24.9 中25.7 高26.6 中学27.4 カットわかめ、豆腐、長ねぎ 白ごま、しょうゆ、こしょう 食塩、鶏ガラスープ チキンコンソメ 豚ひき肉、人参、ほうれん草、もやし 生姜、にんにく、ごま油、しょうゆ 鶏ガラスープ、豆板醤、清酒 三温糖、食塩、こしょう 焼肉のたれ 【小麦、大豆、もも、りんご、ごま】	**10** 茹でラーメン 塩ラーメン ショーロンポー 2コ	(低)591 (中)627 (高)634 (中学)695 低29.4 中31.5 高32.5 中学36.0 豚肉、水煮メンマ、もやし、長ねぎ カットわかめ、こしょう、 チンタンスープ、塩ラーメンのたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン】 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、生姜 豚脂、たけのこ水煮、春雨、しょうゆ 難消化性デキストリン、でん粉、砂糖 植物油脂、かきエキス調味料、食塩 発酵調味料、香辛料、小麦粉、小麦グルテン 【小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉】	**11** スライスベーグル コンソメスープ ポークハムカツ 手作りソース 千切りキャベツ ※スライスベーグルに、ハムカツとキャベツをサンドして食べよう！	(低)546 (中)553 (高)561 (中学)661 低19.5 中19.8 高20.1 中学23.6 小麦粉、砂糖、小麦グルテン、ショートニング 食塩、モルト、イースト【小麦】 じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、ウインナー 【鶏肉、豚肉、大豆】、食塩、こしょう、バジル チキンコンソメ、ブイヨングラニュール 豚肉、食塩、粉末状植物性たん白、香辛料、砂糖 パン粉、植物油脂、粉末状混合調味料、大豆粉 水溶性食物繊維【豚肉、大豆、小麦】 トマトケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖 キャベツ	**12** ごはん いも団子汁 鮭チーズ衣焼き きんぴらごぼう	(低)626 (中)676 (高)724 (中学)781 低24.9 中25.9 高27.0 中学28.5 プチイモもち、大根、刻み揚げ 長ねぎ、みりん、しょうゆ 食塩、かつおだし 鮭、植物油、でん粉、チーズ パン粉【乳、さけ、小麦、大豆】 ごぼう、つきこんにゃく、人参 しょうゆ、かつおだし、ごま油 みりん、三温糖
 敬老の日		**16** 麦入りごはん 麻婆豆腐丼 えびシュウマイ 2コ	(低)664 (中)726 (高)789 (中学)871 低27.3 中29.4 高31.7 中学35.2 豚ひき肉、豆腐、でん粉、三温糖 長ねぎ、生姜、清酒、鶏ガラスープ みそ、しょうゆ、麻婆豆腐ソース 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 えび、いとよりだいすり身、玉葱 豚脂、パン粉、砂糖、食塩 しょうゆ、粉末状植物性たん白 魚介エキス、チキンスープ 発酵調味料、小麦粉 【えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉】	**17** 茹でスパゲティー カレーソーススパゲティー ハッシュポテト	(低)734 (中)793 (高)820 (中学)920 低31.0 中33.7 高35.5 中学40.4 豚ひき肉、ひきわり大豆、玉葱 人参、青ピーマン、チーズ、三温糖 トマトケチャップ、ウスターソース にんにく、カレー粉、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉】 馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 植物油脂【大豆】	**18** プレーンパン ABCスープ 豚肉のコロッケ イタリアンサラダ	(低)567 (中)572 (高)578 (中学)653 低21.2 中21.8 高22.1 中学24.6 アルファベットマカロニ【小麦】、玉葱 人参、ショルダーベーコン【豚肉】 パセリ、食塩、こしょう、にんにく ブイヨングラニュール、チキンコンソメ ばれいしょ、玉葱、豚肉、砂糖、豚脂 乾燥マッシュポテト、植物油脂、食塩 粉末しょうゆ、酵母エキス、香辛料、パン粉 小麦粉、コーンフラワー、デキストリン 還元水あめ、でん粉【豚肉、小麦、大豆】 キャベツ、まぐろ水煮 イタリアンドレッシング	**19** ごはん けんちん汁 いわしゆずみそ煮 えったまの彩り和え	(低)609 (中)659 (高)710 (中学)772 低27.3 中29.0 高30.4 中学32.8 里芋、鶏肉、豆腐、刻み揚げ つきこんにゃく、長ねぎ、 人参、みりん、しょうゆ かつおだし いわし、みそ、みりん、砂糖 ゆず、米でん粉【大豆】 玉葱、ほうれん草、人参 玉ねぎドレッシング 【小麦、大豆】
22 ごはん 春雨スープ 揚げぎょうざ 小2コ 中3コ チンジャオロースー	(低)617 (中)661 (高)704 (中学)805 低26.5 中27.2 高28.0 中学30.1 緑豆春雨、豆腐、人参、長ねぎ 食塩、こしょう、鶏ガラスープ、ごま油 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき でん粉、しょうゆ、植物油脂、魚介エキス 粒状植物性たん白、砂糖、食塩、香辛料 酵母エキス、小麦粉、還元でん粉糖化物 大豆粉【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】 豚肉、青ピーマン、たけのこ水煮、玉葱 でん粉、しょうゆ、清酒 青椒肉絲ソース【小麦、大豆、鶏肉】	●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上が エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらスプーン（大）は食具専用かごの中に入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。 ●【　】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。 ●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。	**24** 茹でうどん 沖縄そば風 マーミナチャンプルー（もやし炒め） ベビーパイン	イベント食「沖縄県　ご当地メニュー」 (低)551 (中)587 (高)596 (中学)655 低28.8 中30.6 高31.6 中学35.1 豚肉、かまぼこ【卵、小麦、大豆】 人参、長ねぎ、生姜、しょうゆ ガラスープポークS【豚肉】、三温糖 かつおだし、食塩、みりん、清酒 もやし、厚揚げ、ほうれん草 ショルダーベーコン【豚肉】 食塩、こしょう、しょうゆ みりん、サラダ油 パインアップル、砂糖	**25** スライスパン ミネストローネ 肉団子 2コ じゃがいものハニーマスタード炒め	(低)633 (中)640 (高)648 (中学)710 低24.4 中24.9 高25.4 中学27.7 ショルダーベーコン【豚肉】、食塩、玉葱 シェルマカロニ【小麦】、キャベツ、人参 ダイストマト、にんにく、こしょう チキンコンソメ、ブイヨングラニュール 鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉葱 豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白、食塩 砂糖、しょうゆ、チキンブイヨン、大豆油 醸造酢、植物油脂、オイスターエキス ポークエキス【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】 じゃがいも、サラダ油、三温糖、食塩 ウインナー【鶏肉、豚肉、大豆】 ハニーマスタードソース【りんご】	**26** 鮭わかめごはん 大根と油揚げのみそ汁 厚焼き玉子 豚肉とこんにゃくの炒め煮	(低)560 (中)603 (高)647 (中学)694 低26.2 中27.2 高28.3 中学29.7 わかめ、鮭、食塩、砂糖、還元水あめ 昆布エキス、酵母エキスパウダー【さけ】 大根、刻み揚げ、長ねぎ、みそ、かつおだし 鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢、しょうゆ 食用植物油脂、かつおだし、こんぶだし 食塩【卵、小麦、大豆】 豚肉、つきこんにゃく、さやいんげん 人参、生姜、しょうゆ、みりん、三温糖
29 麦入りごはん 黄金豚とえったまのハヤシライス アロニア入りヨーグルト和え 伊達産のお米、牛乳、豚肉、たまねぎ（えったま 333）アロニアを使用しています！	イベント食「地産地消の日メニュー」 (低)704 (中)767 (高)827 (中学)912 低23.9 中25.6 高27.5 中学30.5 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、枝豆 生クリーム、チーズ、バター、赤ワイン ウスターソース、トマトピューレ、食塩 こしょう、エスパニョールソース、ハヤシルウ 【乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】 みかん缶、洋梨缶、ナタデココ ヨーグルト、上白糖 アロニアパウダー	**30** ごはん わかめと豆腐のみそ汁 鶏もも唐揚げ 2コ 和風のりポテサラダ	(低)652 (中)691 (高)731 (中学)771 低18.8 中19.6 高20.4 中学21.3 カットわかめ、豆腐、長ねぎ みそ、かつおだし 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖 大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー パーム油、加工でん粉 調味料(アミノ酸等)、【鶏肉、小麦、大豆】 じゃがいも、きざみのり、食塩、こしょう 上白糖、エッグケア、香味そばつゆ甘口 【小麦、大豆】					

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年	614	2.3	20.5
中学年	653	2.4	21.0
高学年	687	2.5	21.5
中学生	754	2.9	22.9

9月分の給食費の口座振替日は9月30日（火）です。
※残高不足にご注意下さい

9月1日は
「防災の日」
～防災給食を体験しよう！～

※防災の日に関しては、裏面のお便りと食育センターからのお知らせを見てください。
※当日の片付け方については、食育センターからのお知らせを確認してください。

防災について知ろう！

食の備えを見直しましょう

９月１日の「防災の日」は、1923 年９月１日に発生した関東大災を教訓として制定されました。秋は台風シーズンということに加え、近年は気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

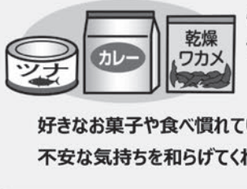
水や食料品は最低３日分、できれば１週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

水は必需品！

1人1日3L
が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

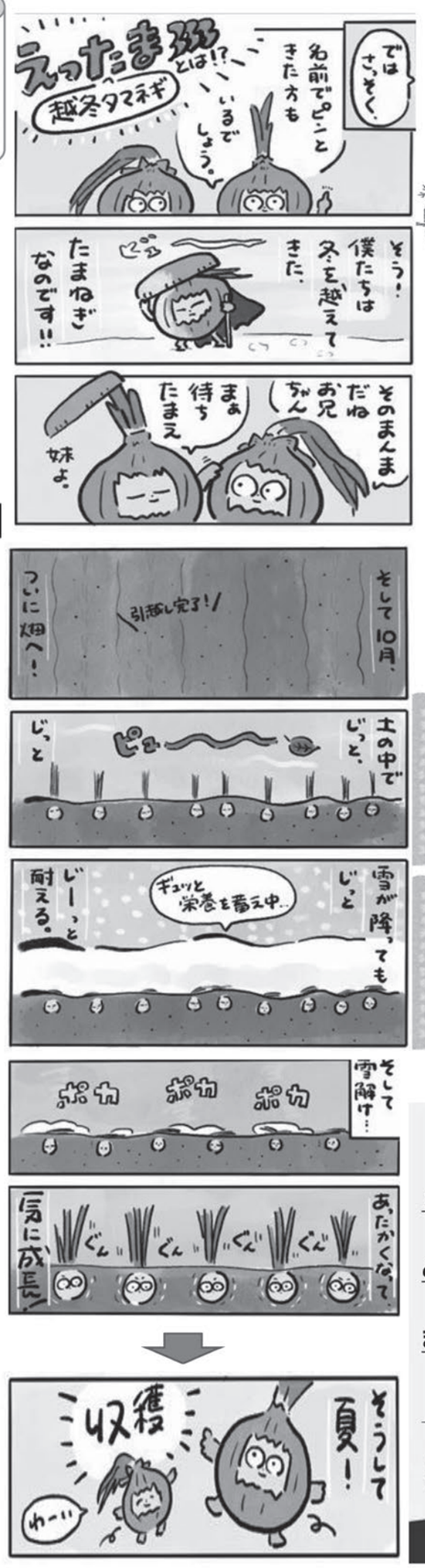
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

９月１日の「防災の日」にちなんで、『防災給食』を食べましょう。防災給食とは、災害時に備え備蓄している防災食品を実際に食べることによって、防災に関する関心・理解を深めようとする取り組みです。１日（月）は、食育センターで備蓄している「災害用ヒートレスカレー」を提供します！災害時に温めずに食べることができるものですので、普段食べているカレーとの違いを体感しましょう。

９月１日の給食では「ヒートレスカレー」を提供します！



えったま333

感謝の気持ちを持って食べましょう

19日（金）えったまの彩り和え と 29日（月）黄金豚とえったまのハヤシライス

今年も伊達の農家の上野さんから「えったま**333**」を

無償提供していただくことになりました。

えったまは、一般的な玉ねぎに比べて糖度、ビタミン C、抗酸化力が高いことが特徴です！

伊達の恵みをたくさん味わってください(^^)/

２４日　沖縄県　ご当地メニュー

沖縄の郷土料理「沖縄そば風」が登場します。１日に約２０万食も食べられているそうです。

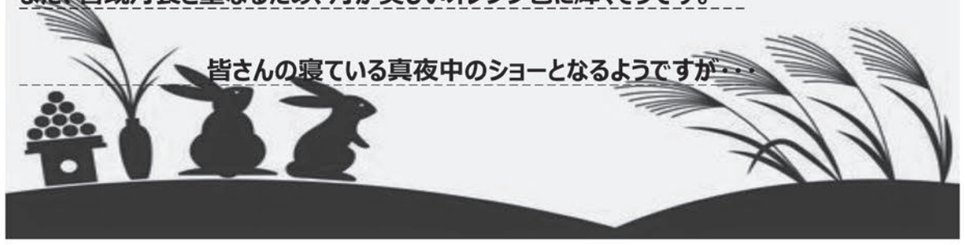
豚骨とかつおだしを合わせ、豚肉、かまぼこ、生姜、ネギが入っています。お楽しみに！

２９日　地産地消メニュー

今月は、「黄金豚とえったまのハヤシライス」「アロニア入りヨーグルト和え」です。大滝産のアロニアには、目の疲労回復や生活習慣病の予防に効果的といわれています。残さずたべましょう！

～お月見を楽しみましょう～

９月８日は、満月です。収穫の時期ということから、「コーンムーン」、「ハーベストムーン」とよばれています。給食にも秋の味覚が盛りだくさんですから探してみてくださいね。

また、皆既月食と重なるため、月が美しいオレンジ色に輝くそうです。

皆さんの寝ている真夜中のショーとなるようですが・・・