2025

8・9月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます(^∀^)　☆**太字**は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

8･9月の目標

時間を守って給食の準備・片付けをしよう

夏休みを経て、給食のルールが頭から抜けている人は、いませんか？

早めにルールを再確認し、感覚を取り戻せるように時間を意識した目標にしています。

みんなで協力して、準備・片付けをしましょう

8・9月の給食に登場する

邑南町で作られたもの

こめ	じゃがいも	トマト
ぎゅうにく	かぼちゃ	なす
ぶたにく	きゅうり	ピーマン
たまご	くうしんさい	パプリカ
とうふ	たまねぎ	そうめんかぼちゃ
あつあげ	とうがん	りんご
みそ	みょうが	ピオーネ
しょうゆ	しいたけ	
こめこ	ほししいたけ	

8月28日 (木)

豚肉とうずら卵の中華どんぶり

(むぎごはん)		
こめ	67	黄
むぎ	8	黄
(具)		
ぶたにく	30	赤
うずらたまご	25	赤
かまぼこ	6	赤
はくさい	40	緑
たまねぎ	40	緑
チンゲンサイ	10	緑
にんじん	12	緑
えだまめ	4	緑
きくらげ	0.5	緑
ごまあぶら	1.5	緑
でんんぷん	2	黄
こしょう しお		
オイスターソース		
ちゅうかスープ		

蒸し鶏のごちそうサラダ

とりにく	15	赤
ブロッコリー	20	緑
キャベツ	15	緑
きゅうり	5	緑
コーン	1	緑
あぶら	0.5	黄
ごま	1.5	黄
す しお こしょう さとう		

マーラーカオ

こむぎこ	23	赤
たまご	4	赤
ぎゅうにゅう	25	赤
あぶら		黄
ベーキングパウダー		
さとう こくとう しお		
しょうゆ		

8月29日 (金)

ごはん

こめ	75	黄

ホキのカラフル焼き

ホキ	1切	赤
たまねぎ	10	緑
ピーマン	3	緑
パプリカ	6	緑
コーン	5	緑
マヨネーズ	8	黄
パンこ	0.2	黄
しろワイン		

ねばねばサラダ

かまぼこ	4	赤
めかぶこんぶ	5	赤
キャベツ	15	赤
きゅうり	10	緑
おくら	10	赤
なめこ	5	緑
なめたけ	5	緑
ごま	1.5	黄
しょうゆ		

具だくさんみそ汁

あぶらあげ	3	赤
かぼちゃ	20	赤
なす	10	赤
だいこん	20	黄
にんじん	5	黄
ごぼう	10	黄
こまつな	15	黄
みそ	7	黄
にぼし		

9月1日 (月)

〈防災の日献立〉

カリカリ梅ごはん(セルフおむすび)

こめ	67	黄
むぎ	8	黄
カリカリうめ		緑
おむすびころりんちょのり	1枚	赤

さばのみそ煮

さばのみそに	1切	赤

さば,みそ,
でんぷん

切干大根と塩こんぶのツナ和え

ツナ	15	緑
きりぼしだいこん	20	緑
キャベツ	15	赤
きゅうり	5	緑
しおこんぶ	1	赤
しょうゆ さとう		

豚汁

ぶたにく	15	赤
さつまいも	20	黄
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
だいこん	15	緑
こんにゃく	5	緑
ねぎ	2.5	緑
みそ	7	赤
にぼし		

9月2日 (火)

コッペパン(いちごジャム)

コッペパン	1こ	黄
いちごジャム	1こ	黄

サーモン麩ラタン

さけ	30	赤
ふ	2	黄
たまねぎ	30	緑
スナップえんどう	10	緑
しめじ	10	緑
ぎゅうにゅう	30	赤
こめこ	3	黄
バター	2.5	黄
パンこ	1.2	黄
しお こしょう		
チキンスープ		
しろワイン		

花野菜サラダ

ブロッコリー	25	緑
カリフラワー	20	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
ドレッシング	8	黄

ミネストローネ

とりにく	20	赤
マカロニ	5	黄
たまねぎ	15	黄
ズッキーニ	10	緑
なす	10	緑
かぼちゃ	15	緑
にんにく	0.3	緑
かんそうパセリ	0.03	緑
オリーブオイル		黄
しお こしょう		
チキンスープ		
トマトピューレ		

9月3日 (水)

石見ポークのカレーライス

(ごはん)		
こめ	67	黄
むぎ	8	黄
(ルウ)		
ぶたにく	30	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
しめじ	5	緑
えだまめ	5	緑
にんにく	0.5	緑
あぶら		黄
しお こしょう しょうゆ		
トマトケチャップ		
ウスターソース		
チャツネ		
カレールウ		

海藻サラダ

キャベツ	25	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	15	緑
かいそう	1	赤
ごまあぶら		黄
しお しょうゆ さとう		
す		

冷凍パイン

ベビーパイン	2枚	緑

9月4日 (木)

ごはん

こめ	75	黄

ピザ風ハンバーグ

ハンバーグ	1個	赤

とりにく,ぶたにく,
でんぷん
じゃがいも

たまねぎ	20	緑
パプリカ	5	緑
チーズ	8	赤
あぶら		黄
トマトピューレ さとう		
トマトケチャップ		
ウスターソース		

さわやかサラダ

ツナ	10	赤
キャベツ	20	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
ゆずかじゅう		緑
あぶら		黄
しお こしょう す さとう		

ふわふわたまごスープ

たまご	20	赤
パンこ	1	黄
ハム	5	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
パセリ	0.5	緑
しお こしょう しょうゆ		
チキンスープ		

9月5日 (金)

ごはん

こめ	75	黄

いわしのカリカリフライ

いわしフライ	2尾	赤

いわし,しょうが,
でんぷん,
じゃがいも,

あぶら		黄

おかかマヨ和え

キャベツ	20	緑
ブロッコリー	20	緑
にんじん	5	緑
かつおぶし	1	赤
マヨネーズ	6	黄
さとう しょうゆ		

秋なすのみそ汁

あつあげ	20	赤
なす	25	黄
えのきたけ	5	緑
ねぎ	5	緑
わかめ	0.4	緑
みそ	7	赤
にぼし		

9月8日 (月)

〈重陽の節句献立〉

菊花ごはん

こめ	50	黄
むぎ	8	黄
きんしたまご	10	赤
ぎゅうにく	10	赤
ごぼう	15	赤
こんにゃく	15	緑
えだまめ	6	緑
しょうゆ みりん		
さとう さけ		
わふうだし		

タラのゆかり揚げ

たら	40	赤
しそふりかけ		緑
でんぷん	6	黄
こめこ	6	黄
あぶら	5	黄
しお こしょう さけ		

きゅうりともやしのごま和え

きゅうり	25	緑
もやし	25	緑
にんじん	5	緑
ごま	1.5	黄
しょうゆ さとう す		

おくらのすまし汁

かまぼこ	4	赤
とうふ	20	赤
おくら	10	緑
たまねぎ	20	緑
ねぎ	3	緑
しお しょうゆ みりん		
こんごうだし		

9月9日 (火)

ナポリタン

スパゲティ	45	黄
チーズ	3	赤
ベーコン	20	赤
だいずミート	6	赤
たまねぎ	30	緑
キャベツ	20	緑
なす	15	緑
ピーマン	5	緑
パプリカ	5	緑
マッシュルーム	6	緑
にんにく	0.3	黄
オリーブオイル		黄
しお こしょう		
しろワイン		

枝豆とコーンのフリッター

フリッター	2個/3個	黄緑

スイートコーン,
にんじん,えだまめ,
こむぎこ,でんぷん

あぶら		黄

フレンチサラダ

キャベツ	20	緑
ブロッコリー	15	緑
にんじん	10	緑
あぶら		黄
しお こしょう す さとう		

9月10日 (水)

ごはん

こめ	75	黄

牛肉とピーマンの炒め物

ぎゅうにく	25	赤
たけのこ	6	緑
ピーマン	15	緑
じゃがいも	20	黄
エリンギ	6	緑
にんじん	5	緑
くうしんさい	5	緑
ごまあぶら		黄
でんぷん		黄
オイスターソース		
しょうゆ さとう さけ		

ドレみそサラダ

キャベツ	20	緑
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
コーン	4	緑
みそ	2	赤
あぶら		黄
ごま	1	黄
さとう す		

ワンタンスープ

ワンタン	15	赤黄

ぶたにく,キャベツ
たまねぎ,しょうが
こむぎこ,でんぷん
だいずこ

たまねぎ	15	緑
もやし	20	緑
にら	3	緑
ごまあぶら		黄
しお こしょう しょうゆ		
ちゅうかスープ		

9月11日 (木)

ごはん

こめ	75	黄

石見ポークの竜田揚げ

ぶたにく	50	赤
しょうが	0.6	緑
にんにく	0.4	緑
でんぷん		黄
あぶら		黄
しょうゆ さけ		

レモンドレッシングサラダ

ツナ	4	赤
キャベツ	20	緑
きゅうり	20	緑
ブロッコリー	15	緑
にんじん	5	緑
レモンかじゅう	2	緑
あぶら		
しお こしょう さとう		

とうがんスープ

やきぶた	20	赤
はるさめ	25	黄
とうがん	15	緑
たまねぎ	5	緑
しお こしょう		
ちゅうかスープ		

9月12日 (金)

〈敬老の日：まごわやさしい献立〉

ごはん

こめ	75	黄

さんまの塩焼き

さんま	1切	赤
しお		

ひじきの炒め煮

さつまあげ	5	赤
だいず	10	赤
ひじき	2	赤
にんじん	5	緑
こんにゃく	5	緑
さやいんげん	4	緑
ごま	1	黄
あぶら		黄
しょうゆ さとう さけ		
みりん わふうだし		

しいたけと豆腐の赤だし

とうふ	30	赤
じゃがいも	15	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
まめみそ	6.5	赤
にぼし		

9月15日（月）

敬老の日

「まごわやさしい」献立

9月12日は「まごわやさしい」献立が登場します。「まごわやさしい」とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。
どんな食材を表しているでしょうか？

9月16日（火）

コッペパン

コッペパン	1こ	黄

ロースとんかつ

ぶたにく	1切	赤
こむぎこ		黄
パンこ		黄
あぶら		黄
とんかつソース	1個	
しお こしょう さけ		

ケチャップ炒め

キャベツ	30	緑
たまねぎ	20	緑
ピーマン	3	緑
パプリカ	3	緑
あぶら		
トマトケチャップ		
ウスターソース		
しお こしょう		

クラムチャウダー

あさり	15	赤
ベーコン	8	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
しめじ	8	緑
ブロッコリー	15	緑
ぎゅうにゅう	50	赤
バター	1	赤
こめこ	3	黄
しお こしょう		
チキンスープ		

9月17日（水）

ごはん

こめ	75	黄

さごしのフレーク焼き

さごし	1切	赤
マヨネーズ	5	黄
ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	8	黄
パンこ	2.5	黄
チーズ	3	黄

ピオーネ

ピオーネ	2こ	緑

きゅうりとみょうがの酢の物

きゅうり	30	緑
キャベツ	20	緑
みょうが	1	緑
わかめ	0.8	赤
ごま	1	黄
す しお さとう		

鶏ごぼうスープ

とりにく	10	赤
とうふ	10	赤
たまねぎ	20	緑
ごぼう	20	緑
ねぎ	3	緑
しお こしょう しょうゆ		
ちゅうかスープ		

9月18日（木）

ごはん

こめ	75	黄

石見ポークのしょうが炒め

ぶたにく	50	赤
たまねぎ	30	緑
しょうが	0.8	緑
あぶら		黄
さけ さとう みりん		
しょうゆ		

かつのりサラダ

いとかまぼこ	8	赤
キャベツ	4	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
かつおぶし	0.4	赤
のり	0.4	赤
あぶら		黄
す しお こしょう		
さとう		

かぼちゃのみそ汁

あぶらあげ	20	赤
かぼちゃ	25	黄
えのきたけ	5	緑
たまねぎ	15	緑
さやいんげん	5	緑
みそ	7	赤
にぼし		

9月19日（金）

ごはん

こめ	75	黄

大豆といりこの揚げ煮

だいず	12	赤
にぼし	5	赤
あおのり		赤
でんぷん	2	黄
あぶら		黄
しょうゆ さとう みりん		

マンナンサラダ

もやし	25	緑
ブロッコリー	20	緑
こんにゃく	15	緑
にんじん	5	緑
ごまあぶら		黄
しお しょうゆ さとう		
す		

筑前煮

とりにく	15	赤
ちくわ	10	赤
れんこん	30	緑
ごぼう	30	緑
にんじん	20	緑
こんにゃく	20	緑
さやいんげん	10	緑
ごまあぶら		黄
しょうゆ さとう みりん		
わふうだし		

9月22日（月）

ごはん

こめ	75	黄

揚げ出し豆腐のおろしポン酢かけ

あげだしとうふ	1こ	赤
とうふ, でんぷん,こめこ,		
あぶら		黄
だいこん	10	緑
ゆずかじゅう	0.8	緑
しょうゆ さとう みりん		

茎わかめのきんぴら

とりにく	8	赤
くきわかめ	10	赤
ごぼう	15	緑
ピーマン	5	緑
くろしんさい	5	緑
こんにゃく	10	緑
ごま	1	黄
ごまあぶら		黄
しょうゆ さとう さけ		
みりん わふうだし		

さつまあげのみそ汁

さつまあげ	20	赤
たまねぎ	15	黄
だいこん	20	緑
こまつな	5	緑
みそ	7	赤
にぼし		

9月23日（火）

秋分の日

＜栄養三色って?＞

赤：**主に体を作る食品**
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

黄：**主に熱や力のもとになる食品**
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑：**主にからだの調子を整える食品**
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

9月24日（水）

親子どんぶり

（むぎごはん）		
こめ	67	黄
むぎ	8	黄
（具）		
とりにく	25	赤
たまご	20	赤
かまぼこ	10	赤
あぶらあげ	6	赤
たまねぎ	20	緑
だいこん	20	緑
にんじん	10	緑
ねぎ	3	緑
しいたけ	6	緑
しょうゆ さとう		
みりん さけ		
わふうだし		

ごぼうチップス

ごぼう	25	緑
こむぎこ	3	黄
でんぷん	3	黄
ごま		黄
あぶら		黄
しょうゆ さとう		

そうめんかぼちゃのサラダ

ハム	8	赤
そうめんかぼちゃ	20	緑
キャベツ	15	緑
きゅうり	20	緑
ごまあぶら		黄
す しゅうゆ		
しお さとう		

りんご

りんご	1切	緑

9月25日（木）

ごはん

こめ	75	黄

豚キムチ炒め

ぶたにく	50	赤
たまねぎ	30	緑
にら	0.8	緑
はくさいキムチ	1.8	緑
にんにく	2.8	緑
ごまあぶら		黄
さとう しょうゆ		

中華和え

ハム	8	赤
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
きゅうり	20	緑
きくらげ	0.3	緑
ごま	1.5	黄
ごまあぶら		黄
しょうゆ す さとう		

五目スープ

あつあげ	20	赤
はるさめ	3	赤
とうがん	20	緑
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
チンゲンサイ	6	緑
しお こしょう しょうゆ		
ちゅうかスープ		

9月26日（金）

ごはん

こめ	75	黄

あじのトマト南蛮

あじ	45	赤
トマト	10	緑
たまねぎ	5	緑
パプリカ	3	緑
ピーマン	3	緑
でんぷん	5	黄
あぶら		黄
しょうゆ さとう す		
しろワイン		

かぼちゃの豆まめサラダ

ハム	6	赤
だいず	15	赤
ひよこまめ	16	赤
かぼちゃ	35	緑
きゅうり	15	緑
マヨネーズ	6	黄
す		

豆腐のすまし汁

とうふ	20	赤
たまねぎ	25	緑
にんじん	5	緑
わかめ	3	赤
ねぎ	3	緑
しお しょうゆ みりん		
こんごうだし		

9月29日（月）

ごはん

こめ	75	黄

さけの塩焼き

さけ	1切	赤
しお		

おからサラダ

おから	7	赤
マカロニ	4	黄
キャベツ	15	緑
きゅうり	15	緑
にんじん	5	緑
たまねぎ	3	緑
マヨネーズ	6	黄
さとう す		

沢煮椀

ぶたにく	10	赤
ごぼう	15	緑
たけのこ	10	緑
にんじん	10	緑
ねぎ	5	緑
ほししいたけ	1	緑
しお しょうゆ みりん		
こんごうだし		

9月30日（火）

ジャージャー麺

（めん）		
ちゅうかめん	1玉	黄
（汁）		
ぶたにく	30	赤
だいずミート	8	赤
たまねぎ	20	緑
たけのこ	10	緑
にんじん	10	緑
さやえんどう	5	緑
ほししいたけ	0.8	緑
にんにく	0.3	緑
しょうが	0.3	緑
ごまあぶら		黄
みそ	4	赤
でんぷん	1.5	黄
しょうゆ さとう さけ		
オイスターソース		
チンタンスープ		
トウバンジャン		

蒸ししゅうまい

しゅうまい	1個/2個	赤黄
ぶたにく,たまねぎ, ねぎ,しょうが, にんにく,でんぷん, ホタテエキス, こむぎこ		

塩ナムル

ツナ	6	赤
もやし	30	緑
こまつな	10	緑
コーン	6	緑
にんじん	5	緑
かつおぶし	1	赤
ごま	1	黄
ごまあぶら		黄
しお		

栄養価の計算方法について

給食の栄養価計算に使用している「日本食品標準成分表（以下「成分表」と称します）」では、食品の可食部100ｇあたりの栄養価を示しています。文部科学省から公表された最新の成分表である「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」における大きな変更点は、「エネルギーの計算方法」です。前回示された七訂と比較すると、エネルギー量が下がる傾向にあります。

【給食で提供される栄養量の基準値について】

献立表でお知らせしている給食のエネルギー量は、成分表のデータを取り込んだ栄養ソフトで算出しています。邑南町では、令和７年４月から栄養ソフトを七訂から八訂に更新しました。そのため、令和７年４月から米飯量を増やしていました。
（小学校中学年の量：75ｇ→80ｇ）
しかし、昨年度と比べ、特に米飯の残食量が増えたため、２学期から昨年の米飯量に戻すことにしました。従来に比べると、全体的にエネルギー量が下がっていますが、給食の内容や提供量は昨年度と変わりません。（計算方法が変わり、栄養価の見え方が変わっただけで、食品そのものは変わっていないためです。）

給食栄養価の基準としている「学校給食摂取基準（文部科学省）」は、七訂成分表に基づき算出されているため、２学期以降の給食は、学校給食基準で示された数値と異なる部分が出てくることがありますが、必要な栄養価は満たされた給食ですので、ご安心ください。

※加工品の主な原材料は □ に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
中学年	8･9月の平均	625	26.2 ※16.8%	21.0 ※30.2%	333	2.6	203	0.83	0.55	28	2.2
中学年	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%

邑南町東学校給食センター