

葛城市学校給食センター

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

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		
食品群	アレルギー		食品群	アレルギー		食品群	アレルギー		食品群	アレルギー		食品群	アレルギー	
せい かつ 生活リズムを大切に はや お 1 早起きする たい せつ 朝ごはんを必ず食べる あさ かなら た 2 ★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。 しゅ しよく しゅ さい ふく さい えい よう ととの 主食 主菜 副菜 果物 (ごはん・パンなど) (卵・肉・魚・大豆製品など) (野菜・きのこ・海藻・いも類など) 牛乳・乳製品 冷涼 かぼちゃ なに いそが あさ かんたん ちようり た 何 かつ 忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。 やさい りょう べん り 野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。 24 ごはん 牛乳 ハッシュポテト チキンサラダ ハヤシライス 精白米 牛乳 ハッシュポテト ハッシュポテト チキンサラダ だいこん きゅうり むしやさみ 和風ドレッシング ハヤシライス 豚肉 米油 たまねぎ にんじん エリンギ チキンスープ トマトピューレー 砂糖 とんかつソース 水 ハヤシルウ(小麦なし) 黄 赤 黄 緑 緑 赤 黄 赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄 幼稚園 エネルギー(kcal) 544 たんぱく質(g) 17.7 25 食パン 牛乳 のりしおさいも スロッピージョー お月見ゼリー 規格パン 牛乳 のりしおさいも さといも でん粉 なたね油 あおのり 食塩 スロッピージョー 豚ひき肉 米油 大豆水煮(クラッシュタイプ) たまねぎ セロリー トマトピューレー トマトケチャップ ニシキソース こしょう お月見ボトフ カクテルウィンナー キャベツ うさぎかまぼこ たまねぎ ほんしめじ にんじん チキンスープ こしょう こいくちしょうゆ 水 お月見ゼリー お月見ゼリー 黄 乳 赤 乳 黄 黄 黄 赤 赤 黄 赤 緑 赤 緑 赤 緑 緑 黄 幼稚園 エネルギー(kcal) 475 たんぱく質(g) 20.8														

28 ごはん 牛乳 棒棒鶏 麻婆豆腐 精白米 牛乳 棒棒鶏 むしやさみ もやし きゅうり すりごま 砂糖 こいくちしょうゆ 米酢 豆板醤 ごま油 土しょうが 麻婆豆腐 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 葉ねぎ 干しいたけ にんにく 麻婆味ベース 土しょうが ごま油 砂糖 こいくちしょうゆ でん粉 中華味 豆板醤 水	29 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース かぼちゃとれんこんのサラダ 五目スープ 精白米 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース 豆腐ハンバーグ 大根おろし こいくちしょうゆ 本みりん 砂糖 だし汁 かぼちゃとれんこんのサラダ くりかぼちゃ れんこん きゅうり ごまドレッシング 五目スープ ベーコン チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん ミニ厚揚げ こいくちしょうゆ 中華味 こしょう ごま油 水	30 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 いそか和え 豚汁 精白米 牛乳 さんまのかば焼き風 さんまひらき粉付 米油 こいくちしょうゆ 砂糖 本みりん 水 土しょうが でん粉 いそか和え ほうれんそう はくさい にんじん 刻みのり 砂糖 こいくちしょうゆ 豚汁 豚肉 米油 とうふ つきこんにやく さといも だいこん ごぼう 葉ねぎ みそ だしパック 水
幼稚園 エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 21.3	幼稚園 エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 18.3	幼稚園 エネルギー(kcal) 533 たんぱく質(g) 19.6

③=母娘の謝罪 ①=日のちん ②=日のちん ③=日のちん ④=日のちん ⑤=日のちん ⑥=日のちん ⑦=日のちん ⑧=日のちん ⑨=日のちん ⑩=日のちん ⑪=日のちん ⑫=日のちん ⑬=日のちん ⑭=日のちん ⑮=日のちん ⑯=日のちん ⑰=日のちん ⑱=日のちん ⑲=日のちん ⑳=日のちん ㉑=日のちん ㉒=日のちん ㉓=日のちん ㉔=日のちん ㉕=日のちん ㉖=日のちん ㉗=日のちん ㉘=日のちん ㉙=日のちん ㉚=日のちん ㉛=日のちん ㉜=日のちん ㉝=日のちん ㉞=日のちん ㉟=日のちん ㊱=日のちん ㊲=日のちん ㊳=日のちん ㊴=日のちん ㊵=日のちん ㊶=日のちん ㊷=日のちん ㊸=日のちん ㊹=日のちん ㊺=日のちん ㊻=日のちん ㊼=日のちん ㊽=日のちん ㊾=日のちん ㊿=日のちん

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日 Q. 災害に備えて、水は1人1日 どのくらい必要? ① ペットボトル 1本(500mL)分 ② ペットボトル 3本(1.5L)分 ③ ペットボトル 6本(3L)分

9/4 くじらの日 Q. 昔の給食にくじら料理が よく出ていたのはなぜ? ① たくさん ② 外国からの ③ ほかの料理を とれて 贈り物だった 知らなかった 安かったから から から

9/9 重陽の節句 Q. この行事に、健康や長生きを 願って料理などに使う花は? ① 桜 ② 菊 ③ バラ

9/15 ひじきの日 Q. ひじきに多くふくまれている、 骨や歯を丈夫にする栄養素は? ① たんぱく質 ② カルシウム ③ ビタミンD

9/23 秋分の日 Q. この時期、ご先祖さまにお供える 「おはぎ」。その名前は何かからきた? ① 土地の名前 ② 花の名前 ③ 人の名前

9~10月 十五夜(旧暦8月15日) Q. 月見団子は、何に感謝して お供えされている? ① さん ② お金 ③ 収穫

や さい 野菜のおはなし

し て い や さい な か ま い ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り!

一年中生産し、安定して届けることができる野菜を『指定野菜』といいます。

★キャベツのなかま ★たべるのは花のつぼみ ★色の濃い野菜(緑黄色野菜) ★えいよう ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸

し て い や さい 指定野菜 ひん も く 15品目

New ブロッコリー (2026年4月~)

キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト なす にんじん ねぎ はくさい ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう

8月31日は 「野菜の日」