

令和7年8・9月予定献立表

橋本市学校給食センター
TEL 39-2338
FAX 39-5413

今月の予定
8月29日(金)

げんきっ子こんだて

今月のテーマは

野菜の日献立です。

10日(水) セレクト給食

境原小、城山小、橋本中央中、高野口中

火 8/26		水 8/27		木 8/28		金 8/29	
ごはん	黄 牛乳 赤	げんりょうわかめごはん	黄 牛乳 赤	パン	黄 牛乳 赤	なつやさいカレー	牛乳 赤
タラのねぎしおだれ		ひやしうどん	にんじん 10 緑	ミートボールポトフ		なつやさいカレー	牛乳 赤
タラ 1きれ 赤	レモンかじゅう 2.4 緑	うどん 60 黄	にんじん (めんつゆ 1こ)	にくだんご 30 赤	しろワイン 1.5	ごはん 20 黄	おろししょうが 0.5 緑
しろねぎ 1.2 緑	ごまあぶら 2.2 黄	キャベツ 30 緑		じゃがいも 40 黄	コンソメスープのもと 1.5	ごめこカレー 12	けチャップ 2
ごま 0.4 黄	しお 0.3	きゅうり 25 緑		たまねぎ 40 緑	あぶら 0.9 黄	たまねぎ 60 赤	あかワイン 1.5
マヨネーズあえ		ほねくのこめこあげ		だいこん 20 緑	しょうゆ 0.14	じゃがいも 20 緑	あぶら 1 黄
ちりめんじゃこ 5 赤	たまごしマヨネーズ 3.9 黄	ほねくあげ 1まい 赤	揚げ油	にんじん 20 緑	しお 0.08	なす 15 黄	ウスターソース 1
キャベツ 25 緑	す 0.5	こめこ 6 黄		キャベツ 17 緑	こしょう 0.03	にんじん 10 緑	カレー 0.05
こまつな 11 緑	しょうゆ 0.5	でんぷん 0.5 黄		ビーンズサラダ	パセリ 0.02	ピーマン 3 緑	こしょう 0.04
じゃがもちいりみそしる				ツナ 5 赤	す 2.64	マッシュルーム 3 緑	
あぶらあげ 6 赤	きのごミックス 3 緑			きゅうり 23 緑	さとう 1.65 黄	わきにんにく 0.5 緑	
じゃがもち 25 黄	しろねぎ 1 緑			えだまめ 8 緑	あぶら 1.1 黄	かいそうサラダ	
たまねぎ 22 緑	みそ 6.5 赤			きんときまめ 7 黄	しお 0.11	かいそうミックス 1 赤	(あおじドレッシング 2.7)
だいこん 20 緑	だしパック 1.15				こしょう 0.01	とうもろこし 20 緑	
にんじん 10 緑				ゆでとうもろこし 1こ 緑			
	590		608		613		
1		2		3		げんきっ子こんだて	
ごはん	黄 牛乳 赤	だいずいりにくそぼろどん	牛乳 赤	ごはん	黄 牛乳 赤		592
ししゃもフリッター 2び 赤		ごはん	おろししょうが 1 緑	パン	黄 牛乳 赤		
揚げ油 黄		ぶたひきにく 30 赤	しょうゆ 4.66	タラのアクアパッツァ 1きれ 赤			
たくあんあえ		ひきわりだいず 28 赤	さとう 2.19 黄	ポテトサラダ			
たくあん 6.2 緑	ごま 2 黄	たまねぎ 32 緑	みりん 1	じゃがいも 35 黄	たまごしマヨネーズ 6 黄		
キャベツ 25 緑	かつおぶし 0.4 赤	にんじん 19 緑	あぶら 0.45 黄	きゅうり 5 緑	さとう 0.4 黄		
こまつな 10 緑	(しょうゆ 0.13)	えだまめ 5 緑		トマトスープ	す 0.4		
とうふとだいこんのみそしる		キャベツのレモンずあえ		ベーコン 5 赤	コンソメスープのもと 1.9		
わかめ 0.3 赤	ほししいたけ 0.5 緑	ちりめんじゃこ 5 赤	さとう 1.4 黄	たまねぎ 32 緑	あかワイン 1		
とうふ 30 赤	(みそ 6.5 赤)	キャベツ 25 緑	しょうゆ 0.6	かぼちゃ 30 緑	オリブオイル 0.48 黄		
あぶらあげ 5 赤	だしパック 1.15	こまつな 10 緑	す 0.51	しろいんげんまめ 10 黄	しょうゆ 0.48		
だいこん 30 緑		(レモンかじゅう 1.35 緑)		とうもろこし 5 緑	しお 0.05		
にんじん 12 緑		ミニポテト 27.5 黄		セロリ 0.5 緑	こしょう 0.02		
	650		630	おろしにんにく (トマトピューレ 10)	パセリ 0.02		
8		9		10		11	
ごはん	黄 牛乳 赤	ごはん	黄 牛乳 赤	ごはん	黄 牛乳 赤	パン	黄 牛乳 赤
とりにくのスパイシーやき		マグロカツ 1こ 赤		じゃがいものそぼろに		タラのカレーソース	
とりにく 1切れ 赤	しょうゆ 0.2	揚げ油 黄		ぶたひきにく 22 赤	えだまめ 3.3 緑	タラ 1切れ 赤	さとう 1.25 黄
おろしにんにく 0.5 緑	オーストラリア 0.04	こんぶあえ		じゃがいも 55 黄	しょうゆ 5.7	しょうゆ 1.25	みりん 1
しお 0.2	こしょう 0.03	キャベツ 25 緑	かつおぶし 0.58 赤	たまねぎ 55 緑	さとう 2.2 黄	しょうゆ 1.25	カレー 0.3
サウザンサラダ		もやし 9.7 緑	ごま 0.58 黄	にんじん 22 緑	さけ 1.65	ごぼうサラダ	
キャベツ 30 緑	(サウザンドレッシング 3.5 黄)	こまつな 9.2 緑	(しょうゆ 0.4)	ごんにゃく 16.5 緑	あぶら 0.55 黄	ツナ 3.4 赤	きゅうり 5 緑
コンソメスープ		しおこんぶ 0.7 赤		すみそあえ		ごぼう 17 緑	(ごまドレッシング 3.4 黄)
だいず 10 赤	コンソメスープのもと 1.9	じゃがいものみそしる		あぶらあげ 3 赤	すりごま 1.3 黄	とうもろこし 8 緑	
たまねぎ 25 緑	しろワイン 1	とうふ 20 赤	ほししいたけ 0.5 緑	キャベツ 25 緑	しろみそ 3.55 赤	チャウダー	
じゃがいも 25 黄	あぶら 0.5 黄	あぶらあげ 5 赤	(みそ 6.5 赤)	きゅうり 10 緑	さとう 2.23 黄	だいず 10 赤	マッシュルーム 3 緑
にんじん 18 緑	しお 0.05	じゃがいも 30 黄	だしパック 1.15	きゅうり 10 緑	す 1.8	あさり 5 赤	きゅうり 20 赤
しろいんげんまめ 5 黄	こしょう 0.02	たまねぎ 20 緑		ぶどうゼリー 1こ 黄		ベーコン 5 赤	ごめこホワイト 6.7
マッシュルーム 3 緑	パセリ 0.02	にんじん 10 緑		(セレクト)境原小、城山小、橋本中央中、高野口中		たまねぎ 33 緑	こしょう 0.02
	596		642		610	じゃがいも 20 黄	パセリ 0.02
15		16		17		18	
敬老の日		ビビンバ		ごはん	黄 牛乳 赤	パン	黄 牛乳 赤
敬老の日		ごはん	しょうゆ 4.47	さばのおろしに 1きれ 赤		フェジョアード	
		ぶたひきにく 40 赤	コチュジャン 2.33	ゆずかあえ		ぶたひきにく 18 赤	おろしにんにく 0.5 緑
		ひきわりだいず 20 赤	さとう 1.78 黄	キャベツ 30 緑	さとう 1.16 黄	ソーセージ 12 赤	けチャップ 8
		たまねぎ 40 緑	さけ 1.78	こまつな 7.8 緑	す 0.62	レッドキドニー 20 黄	あかワイン 1
		おろししょうが 0.6 緑	あぶら 0.89 黄	(ゆずかじゅう 0.54 緑)	しょうゆ 0.39	たまねぎ 40 緑	コンソメスープのもと 0.5
		おろしにんにく 0.6 緑	こしょう 0.02	かぼちゃとさつまいものみそしる		じゃがいも 40 黄	あぶら 0.5 黄
		もやし 25 緑	しょうゆ 1.5	とうふ 18 赤	えのき 4 緑	にんじん 15 緑	こしょう 0.02
		にんじん 12 緑	ごまあぶら 0.8 黄	あぶらあげ 5 赤	(みそ 6.5 赤)	トマト 10 緑	パセリ 0.02
		こまつな 10 緑	さとう 0.4 黄	かぼちゃ 30 緑	だしパック 1.15	コーンサラダ	
		ごま 2 黄		さつまいも 30 黄		キャベツ 25 緑	こまつな 7 緑
		あげチヂミ 1こ 黄				とうもろこし 10 緑	(コーンドレッシング 3.5 黄)
		揚げ油 黄					
		シリア 1ぼん 赤				オムレツ 1こ 赤	
		(牛乳の代わりにシリアがつかます。)					627
			639				
22		23		24		25	
ごはん	黄 牛乳 赤	ふりかえ	きゅうじつ	ごはん	黄 牛乳 赤	パン	黄 牛乳 赤
ぶたキムチいため		振替休日		さわらのたつたあげ 1きれ 赤		クリームシチュー	
ぶたひきにく 35 赤	しょうゆ 3			揚げ油 黄		とりにく 25 赤	ごめこホワイト 7
たまねぎ 41 緑	さとう 2 黄			うめおかかあえ		たまねぎ 60 緑	しろワイン 2
キャベツ 25 緑	す 2			キャベツ 35 緑	ばいにく 0.34 緑	じゃがいも 50 黄	コンソメスープのもと 0.6
もやし 20 緑	さけ 0.5 黄			こまつな 10 緑	(しょうゆ 0.34)	にんじん 25 緑	あぶら 0.5 黄
はくさいキムチ 17.5 緑	あぶら 0.5 黄			かつおぶし 0.7 赤		しろいんげんまめ 10 黄	こしょう 0.02
にんじんしりしり						きのこミックス 3 緑	パセリ 0.02
ツナ 12 赤	レモンかじゅう 1.2 緑					ぎゅうにゅう 20 赤	
にんじん 24 緑	さとう 1.2 黄					コールスローサラダ	
すりごま 1.5 黄	しお 0.17					キャベツ 30 緑	す 2.4
みそポテト						とうもろこし 10 緑	さとう 1.5 黄
じゃがいも 40 黄	(みそ 2 赤)					こまつな 5 緑	あぶら 1 黄
でんぷん 1 黄	さとう 2.45 黄					しお 0.1	
揚げ油 黄	しょうゆ 0.22					こしょう 0.01	
	617					なすとトマトのグラタン 1こ 赤	
							706
29		30		26		27	
ごはん	黄 牛乳 赤	ごはん	黄 牛乳 赤	ごはん	黄 牛乳 赤	ごはん	黄 牛乳 赤
てりやきハンバーグ		しろみぎかなのにんじんソース		さばのピリッとジャン		さばのピリッとジャン	
ハンバーグ 1こ 赤	(さとう 0.95 黄)	しろみぎかなでんぷん 1きれ 赤	しょうゆ 2.5	さば 1きれ 赤	しょうゆ 2	さば 1きれ 赤	しょうゆ 2
たまねぎ 5 緑	さけ 0.45	揚げ油 黄	さとう 0.83 黄	揚げ油 黄	す 1	揚げ油 黄	す 1
おろししょうが 0.45 緑	でんぷん 0.1 黄	にんじんペースト 8.3 緑	みりん 0.83	おろししょうが 0.4 緑	トウバンジャン 0.07	おろししょうが 0.4 緑	トウバンジャン 0.07
(しょうゆ 1.44)		おろしにんにく 0.35 緑	す 0.83	はるさめサラダ		はるさめ	す 2.58
じゃことだいこんのサラダ		あおパイアサラダ		きゅうり 12 緑	しょうゆ 1.72	きゅうり 12 緑	しょうゆ 1.72
ちりめんじゃこ 5 赤	ごま 2 黄	キャベツ 25 緑	あおパイア 5 緑	にんじん 5 緑	さとう 1.72 黄	にんじん 5 緑	さとう 1.72 黄
だいこん 25 緑	(ちゅうがドレッシング 3 黄)	こまつな 10 緑	(コールスロードレッシング 3.5 黄)	ごま 2 黄	ごまあぶら 0.43 黄	ごま 2 黄	ごまあぶら 0.43 黄
えだまめ 5 緑		わかめとじゃがいものみそしる		ちゅうかスー		ちゅうかスー	
とうふ 20 赤	おろししょうが 0.5 緑	わかめ 0.3 赤	だいこん 20 緑	わかめ 0.5 赤	ほししいたけ 0.5 緑	わかめ 0.5 赤	ほししいたけ 0.5 緑
とうがん 30 緑	ちゅうかスーのもと 1.3	あぶらあげ 7 赤	きのごミックス 3 緑	とうふ 20 赤	(ちゅうかスーのもと 1.3)	とうふ 20 赤	(ちゅうかスーのもと 1.3)
たまねぎ 25 緑	ごまあぶら 0.5 黄	じゃがいも 35 黄	(みそ 6.5 赤)	もやし 20 緑	しょうゆ 0.3	もやし 20 緑	しょうゆ 0.3
にんじん 10 緑	しょうゆ 0.3	たまねぎ 20 緑	だしパック 1.15	たまねぎ 20 緑	こしょう 0.02	たまねぎ 20 緑	こしょう 0.02
きのこミックス 3 緑	こしょう 0.02			こまつな 5 緑		こまつな 5 緑	
	608		589				

☆献立表の数量は、
小学校中学年の
1人当りの分量で
単位はgです。
☆小学校低学年は
中学年の分量の
10%減
☆小学校高学年は
中学年の分量の
10%増
☆中学生は小学校
中学年の分量の
20%増

橋本市でとれた
今月のやさいなど

たまねぎ、こまつな、きゅうり、
なす、ピーマン、にんにく、かぼちゃ、
じゃがいも、さつまいも、
マッシュルームを
取り入れる
予定です。

橋本市
学校給食センター
ホームページ



https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/
kyoikuikai/gakkokuyushoku/index.html



食べ物の
三つの働き

黄 主にエネルギーのもとになる食品
(米、パン、めん類、いも類、
さとう、あぶらなど)

赤 主に体をつくるもとになる食品
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、海そうなど)

緑 主に体の調子を整えるもとになる食品
(果物、野菜、きのこなど)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために……………

夜は早めに寝る



朝起きたとき
に日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動をサポートするとともに、心のバランスを整えてくれます。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月1日は防災の日

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

