

令和7年度
9月の献立

がつ こん だて

日	こんだて めい 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	あげパン(抹茶きなこ味) 牛乳 ビーフンソテー ポトフ	きなこ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	キャベツ たまねぎ れんこん にんにく ぶなしめじ	パン かたくりこ さとう ビーフン じゃがいも	あぶら
2 (火)	ねぎ塩豚丼 「金芽米ごはん ねぎ塩豚丼の具 牛乳 キャベツと寒天の酢の物 油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー	豚肉 あぶら油揚げ みそ	牛乳 かんてん 寒天 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく レモン キャベツ なす きゅうり えのきたけ とうもろこし ぶどう	金芽米ごはん かたくりこ さとう	あぶら
3 (水)	金芽米ごはん 牛乳 あじの香味フライ 磯香あえ のっぺい汁	あじ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	トマト パセリ こまつな にんじん キヌサヤ	もやし たけのこ たまねぎ こんにやく	金芽米ごはん さとう パン粉 小麦粉 かたくりこ	ごま あぶら
4 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 元氣サラダ 根菜のみそ汁	鶏肉 かつお節 とうふ みそ	牛乳 昆布 わかめ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう れんこん	金芽米ごはん さとう	あぶら
5 (金)	金芽米ごはん 牛乳 白身魚のチリソースあえ パンバンジーサラダ 春雨スープ	ほき 鶏肉 豚肉	牛乳	にら にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ	金芽米ごはん かたくりこ はるさめ 春雨	あぶら ごま
8 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さけフライ ひじきの炒め煮 かきたま汁	たまご 卵 さけ 鶏肉 魚肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	れんこん えだまめ しいたけ たまねぎ	金芽米ごはん パン粉 小麦粉 かたくりこ さとう	あぶら
9 (火)	金芽米ごはん 牛乳 チンジャオロース チンゲン菜の中華あえ 水餃子のスープ	ぎゅうにく 牛肉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	ピーマン チンゲン菜 にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし きくらげ	金芽米ごはん さとう かたくりこ 小麦粉	あぶら ごま
10 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さわらのみりん焼き 昆布サラダ つくねのみそ汁 二十世紀梨	さわら 鶏肉 あぶら油揚げ みそ	牛乳 昆布	みずな 水菜 にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう なし 梨	金芽米ごはん さとう	
11 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ 甘酢あえ ゆばのすまし汁	豚肉 みそ 魚肉 ゆば	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ もやし だいこん しいたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくりこ さとう	あぶら
12 (金)	りんごパン 牛乳 かぼちゃコロッケ 青じそドレッシングサラダ 秋野菜のクリームスープ	豚肉 ツナ	牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん 赤ピーマン 青じそ	りんご たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン さとう パン粉 さつまいも	あぶら
16 (火)	ビビンバ丼 「金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳 もずくのスープ	ぎゅうにく 牛肉 豚肉 豚レバー みそ とうふ	牛乳 もずく	ほうれん草 にんじん オクラ	しょうが にんにく たまねぎ わらび みず えのきたけ うど なめこ たけのこ もやし	金芽米ごはん さとう	あぶら ごま

<今月の地元食材(予定)>
★ごはん ★みそ ★とうふ ★厚揚げ ★油揚げ ★卵
★水菜 ★こまつな ★しいたけ ★たけのこ ★じゃがいも



今月の献立目標

規則正しい食事をしよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	 からだ しよくひん (体をつくる食品)		 からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
17 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おからサラダ いももち汁	さば みそ おから 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし しいたけ たけのこ	金芽米ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ
18 (木)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ 切り干し大根のあえ物 厚揚げのみそ汁	鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みずな 水菜	だいこん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ こんにやく	金芽米ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま
19 (金)	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚のフライ ボイル野菜 タルタルソース 牛乳 ミネストローネ	ほき 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ マッシュルーム	パン パン粉 マカロニ さとう	あぶら
22 (月)	炊き込みごはん 牛乳 焼き菜コロッケ ゆかりあえ さつまいものみそ汁	鶏肉 あぶら油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな 赤じそ ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう たけのこ	金芽米ごはん じゃがいも 栗 さつまいも 小麦粉 さとう パン粉	あぶら
24 (水)	金芽米ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ブロッコリーと鶏ささみのあえ物 豆腐としめじのすまし汁	鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳 昆布 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ ぶなしめじ	金芽米ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま
25 (木)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 納豆あえ さつま汁	いわし みそ かつお節 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし うめ たまねぎ ごぼう しいたけ	金芽米ごはん さとう	
26 (金)	黒糖パン 牛乳 チキンカツ カラフルサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ツナ 豆乳	牛乳	こまつな にんじん 赤ピーマン	だいこん もやし たまねぎ しいたけ みかん もも パインアップル りんご ぶどう	パン 黒砂糖 パン粉 小麦粉 さとう 上新粉	あぶら
29 (月)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め れんこんサラダ 糸かまぼこのすまし汁	豚肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にら にんじん	しょうが なす たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	金芽米ごはん さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ
30 (火)	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	たまご 卵 牛肉	牛乳 わかめ つのまた めかぶ 昆布 かんてん 寒天 のり	にんじん ほうれん草 みずな 水菜 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく きくらげ	金芽米ごはん 小麦粉 さとう はちみつ	あぶら

生活リズムのととのえ方

夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？

自分の生活を振り返ってみましょう。

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝ぼけなどは、
日中の体調不良や脳の働き
にも影響を与えます。早寝、
早起きを心がけましょう。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんと
とりましょう。そして、朝食を
決まった時間にとることで、
1日のリズムがつくりやすくな
ります。

日中は活動的にすごす



日中は、なるべく活動的に
すごすと、夜に良く眠ること
ができます。