



令和7年度  
9月 こん立表  
笠松町学校給食センター

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

勉強やスポーツをがんばるためには、規則正しい生活習慣が必要です。



【9月の給食について】

- 9日(火) 重陽の節句
- 12日(金) 長寿献立(まごわやさしい)
- 19日(金) 食育の日「減塩給食」
- 22日(月) お彼岸献立(精進料理)
- 26日(金) 和食おすすめ献立
- 30日(火) おはなし給食「14ひきのあきまつり」



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>小558kcal・中680kcal</p> <p>ゆうぜんごはんの具</p> <p>ほうれんそうと もやしのおかかあえ</p> <p>えのきのすまし汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>小570kcal・中692kcal</p> <p>しろみぎかなのケチャップソース</p> <p>ぶどう</p> <p>けんちん汁</p> <p>さつまいもごはん</p>	<p>小589kcal・中752kcal</p> <p>キャベツのゆかりあえ</p> <p>だいがくいも</p> <p>カレーうどんの汁</p> <p>うどん</p>	<p>小657kcal・中829kcal</p> <p>あきのポテトサラダ(マ)</p> <p>さけときのこの グラタン</p> <p>黒パン</p> <p>豆のミネストローネ</p>	<p>小647kcal・中813kcal</p> <p>とり肉のてりやき</p> <p>さといもと いかにのもの</p> <p>とうがんのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>8日(月)</p> <p>小600kcal・中745kcal</p> <p>きなこだんご</p> <p>小まつの あえもの</p> <p>すきやき</p> <p>むぎごはん</p>	<p>9日(火)</p> <p>小617kcal・中749kcal</p> <p>なすの肉みそかけ</p> <p>ふきよせに</p> <p>五目かきたま汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>10日(水)</p> <p>小524kcal・中643kcal</p> <p>チンゲンサイのナムル</p> <p>チキンなんばん(タ)</p> <p>五目野菜しらーめん汁</p> <p>中かめん</p>	<p>11日(木)</p> <p>小555kcal・中678kcal</p> <p>チリコンカン</p> <p>スイートポテト</p> <p>ABCスープ</p> <p>ピタパン</p>	<p>12日(金)</p> <p>小610kcal・中768kcal</p> <p>さんまの塩やき</p> <p>ほうれんそうと もやしのごまあえ</p> <p>しそひじきのつくだに</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>15日(月)</p> <p>敬老の日</p> <p>敬愛のイラスト</p>	<p>16日(火)</p> <p>小589kcal・中706kcal</p> <p>えびグラタン</p> <p>なしゼリー</p> <p>パスタスープ</p> <p>チキンライス</p>	<p>17日(水)</p> <p>小692kcal・中902kcal</p> <p>海そうサラダ(ド)</p> <p>アメリカンドック</p> <p>トマトソース</p> <p>ソフトスパゲッティ</p>	<p>18日(木)</p> <p>小650kcal・中831kcal</p> <p>ツナサラダ(ド)</p> <p>くりむしパン</p> <p>あきのかおりシチュー</p> <p>こがた黒パン</p>	<p>19日(金)</p> <p>小582kcal・中727kcal</p> <p>さばのみそに</p> <p>げんえん おひたし</p> <p>いものこ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>22日(月)</p> <p>小692kcal・中827kcal</p> <p>さつまいもとかぼちゃのてんぷら</p> <p>キャベツの しおこんがあえ</p> <p>おはぎ</p> <p>とうふのみそ汁</p> <p>タル</p> <p>むぎごはん</p>	<p>23日(火)</p> <p>秋分の日</p> <p>秋分のイラスト</p>	<p>24日(水)</p> <p>小601kcal・中723kcal</p> <p>中かチキンサラダ(ド)</p> <p>かつおのこみあげ</p> <p>とんこつラーメン汁</p> <p>中かめん</p>	<p>25日(木)</p> <p>小702kcal・中886kcal</p> <p>フルーツホイップ</p> <p>なすのミートソース</p> <p>グラタン</p> <p>レタスのスープ</p> <p>黒食パン</p>	<p>26日(金)</p> <p>小594kcal・中718kcal</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ちくぜんに</p> <p>あじつけり</p> <p>白さいとさといものみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>29日(月)</p> <p>小658kcal・中806kcal</p> <p>レモンふうみあえ</p> <p>ココア豆</p> <p>ポークカレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>30日(火)</p> <p>小680kcal・中816kcal</p> <p>ちくわのみみじあげ</p> <p>さつまいもと くりのタルト</p> <p>あきのすまし汁</p> <p>あきみつこごはん</p>	<p>魚を上手に、食べよう!</p> <p>魚の食べ方にもマナーがあります。きちんと盛り付け、上手な食べ方を身に付けましょう。</p> <p>魚の盛り付け方</p> <p>魚の上手な食べ方</p> <p>①エラの後ろの方からひと口ずつ身をとって食べる。背びれは、はずして魚の向こう側へ置く。</p> <p>②上側を食べ終わったら、頭を左手で押さえながら、はして中骨と下の身をはがす。はずした頭と中骨は身の向こう側へ置く。</p> <p>③下の身も食べ終わったら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1カ所にまとめる。</p>		