

れいわ ねん
令和7年

がつぶんがこうきゅうしょくこんだてひょう 9月分学校給食献立表

くわな しきょういっくいんかい
桑名市教育委員会

A 群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
1	月	トマトスパゲッティ ぎゅうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	あぶら スパゲッティ さとう でんぶん	たまねぎ トマトピューレ にんにく にんじん コーン クリームコーン パセリ	519	22.6
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ひややつこ キャベツのしおこんぶいため ツナじゃが	ぎゅうにゅう とうふ まぐろあぶらづけ しおこんぶ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ	585	24.5
3	水	パン ぎゅうにゅう あじのこうみソース ごまヨボテ とうふとわかめのスープ 【まごわさしいこんだて】	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ わかめ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ すりごま	しょうが ねぎ たまねぎ コーン にんじん もやし えのきたけ	595	27.5
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー やさしいマカロニのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マカロニ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	587	19.6
5	金	こがたパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご だいず こざかな	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ひやしちゅうかのタレ ごま	キャベツ にんじん もやし	585	24.3
8	月	キムタクごはん (ごはん キムチとたくあんのためもの) ぎゅうにゅう トックいりワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ	ごはん ごまあぶら さとう トック	キムチ たくあん もやし にんじん たまねぎ ねぎ	594	22.7
9	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのしょうがじょうゆいため もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし やきぶた もずく	ごはん あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし えのきたけ ねぎ	585	24.8
10	水	パン ぎゅうにゅう とうがんのチリコンカン スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにくほぐし	パン あぶら じゃがいも さとう スパゲッティ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん とうがん キャベツ	589	27.3
11	木	ごはん はっこうにゅう さばのみそに おかかこふきいも けんちんじる	はっこうにゅう さば まめみそ かつおぶし あつあげ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	630	22.0
12	金	パン ぎゅうにゅう かつおフライ だいこんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう かつお まぐろあぶらづけ とりにく	パン パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング マカロニ じゃがいも さとう	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ	587	28.0
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ もやしソテー きのこのみそしる【ふるさとほっけんランチ】 ひじきいりゆづのだし	ぎゅうにゅう あじ ぶたひきにく とうふ わかめ あわせみそ ひじきいりゆづのだし	ごはん パンこ あぶら	もやし にんじん しめじ たまねぎ だいこん えのきたけ	585	22.0
17	水	カレーウインナードッグ (パン ウインナーカレーソース キャベツソテー) ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく とうにゅう	パン カレールウ あぶら さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん コーン えだまめ	586	24.1
18	木	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのてりマヨがらめ ちゅうかスープ【こつコツメニュー】	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし だいこん こまつな ねぎ	658	19.8
19	金	こがたパン ぎゅうにゅう メンマいりやきちゃんぽん チーズいりコーンマヨ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう やきぶた なると チーズ まぐろあぶらづけ	パン ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマみずに コーン	586	23.3
22	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのおこのみやきふう あかじそあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう パンガシウス あおのり かつおぶし とうふ あぶらあげ あわせみそ	ごはん でんぶん あぶら さつまいも	キャベツ にんじん あかじそ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	588	21.6
24	水	パン ぎゅうにゅう カバリア・コン・トマテ ひよこまめとウインナーの カレースープ【ワールドランチ:スペイン】	ぎゅうにゅう さば ウインナー	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ひよこまめ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん きピーマン パプリカ パセリ	625	25.1
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ めつたじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ひきわりだいず ひじき ぶたにく まめみそ	ごはん あぶら さとう さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく こまつな	589	22.8
26	金	パン ぎゅうにゅう コロケのミートソースがけ ごまキャベツ ミルクコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ エリンギ コーン クリームコーン	612	22.7
29	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	611	24.4
30	火	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき きなこかぼちゃ ほそぎりんぶのため	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにく ほそぎりんぶ さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	かぼちゃ ごぼう にんじん こんにゃく	585	21.9

れいわ ねん
令和7年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 9月分学校給食献立表

くわ な し きょう いく いん かい
桑名市教育委員会

B 群

ぶつし つごう こんだて いちぶへんこう ばあい
物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よう び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み どり からだのちようしをととのえる		
1	月	トマトスパゲッティ ぎゅうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	あぶら スパゲッティ さとう でんぶん	たまねぎ トマトピューレ にんにく にんじん コーン クリームコーン パセリ	519	22.6
2	火	パン ぎゅうにゅう あじのこうみソース ごまマヨポテト とうふとわかめのスープ 【まごわさしこんだて】	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ わかめ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ すりごま	しょうが ねぎ たまねぎ コーン にんじん もやし えのきたけ	595	27.5
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー やさいとマカロニのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ マカロニ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ	587	19.6
4	木	こがたパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか こざかないりフライビーンズ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご だいず こざかな	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ひやしちゅうかのタレ ごま	キャベツ にんじん もやし	585	24.3
5	金	ごはん ぎゅうにゅう ひややつこ キャベツのしおこんぶいため ツナじゃが	ぎゅうにゅう とうふ まぐろあぶらづけ しおこんぶ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しらたき キャベツ	585	24.5
8	月	キムタクごはん (ごはん キムチとたくあんのためもの) ぎゅうにゅう トックいりワカメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ	ごはん ごまあぶら さとう トック	キムチ たくあん もやし にんじん たまねぎ ねぎ	594	22.7
9	火	カレーウインナードッグ (パン ウインナーカレーソース キャベツソテー) ぎゅうにゅう とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく とうにゅう	パン カレールウ あぶら さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん コーン えだまめ	586	24.1
10	水	ごはん はっこうにゅう さばのみそに おかかこふきいも けんちんじる	はっこうにゅう さば まめみそ かつおぶし あつあげ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	630	22.0
11	木	パン ぎゅうにゅう かつおフライ だいこんサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう かつお まぐろあぶらづけ とりにく	パン パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング マカロニ じゃがいも さとう	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ	587	28.0
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきそぼろ めったじる	ぎゅうにゅう とりひきにく ひきわりだいず ひじき ぶたにく まめみそ	ごはん あぶら さとう さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん コーン えだまめ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく こまつな	589	22.8
16	火	こがたパン ぎゅうにゅう メンマひやしちゃんぽん チーズいりコーンマヨ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう やきぶた なると チーズ まぐろあぶらづけ	パン ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマみずに コーン	586	23.3
17	水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ もやしソテー きのこのみそしる【ふるさとほっけんランチ】 ひしひしひしひしつくだに	ぎゅうにゅう あじ ぶたひきにく とうふ わかめ あわせみそ ひしひしひしひしつくだに	ごはん パンこ あぶら	もやし にんじん しめじ たまねぎ だいこん えのきたけ	585	22.0
18	木	パン ぎゅうにゅう とうがんのチリコンカン スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにくほぐし	パン あぶら じゃがいも さとう スパゲッティ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん とうがん キャベツ	589	27.3
19	金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのてりマヨがらめ ちゅうかスープ 【こつコメメニュー】	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが もやし だいこん こまつな ねぎ	658	19.8
22	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのおこのみやきふう あかじそあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう パンガシウス あおのり かつおぶし とうふ あぶらあげ あわせみそ	ごはん でんぶん あぶら さつまいも	キャベツ にんじん あかじそ たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	588	21.6
24	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのしょうがじょうゆいため もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし やきぶた もずく	ごはん あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし えのきたけ ねぎ	585	24.8
25	木	パン ぎゅうにゅう カバリア・コントマテ ひよこまめとウインナーの カレースープ 【ワールドランチ:スペイン】	ぎゅうにゅう さば ウインナー	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも ひよこまめ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん きピーマン パプリカ パセリ	625	25.1
26	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	611	24.4
29	月	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき きなこかぼちゃ ほそぎりんぶのため	ぎゅうにゅう たまご きなこ ぶたにく ほそぎりんぶ さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	かぼちゃ ごぼう にんじん こんにゃく	585	21.9
30	火	パン ぎゅうにゅう コロケのミートソースがけ ごまキャベツ ミルクコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ エリンギ コーン クリームコーン	612	22.7



きゅうしょくだより



なつやす ちゅう たいちよう くす
夏休み中も体調を崩したりせず、元気に過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続いています。水分補給をしっかりと、規則正しい生活習慣で暑い季節を乗り切りましょう。

すい ぶん ぼ きゅう 水分補給のポイント

① さとう あめ の 飲み物の 飲みすぎに注意!!



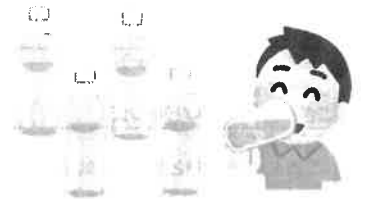
あま の もの さとう
甘い飲み物には砂糖がたくさんか
れています。砂糖をとりすぎると肥満や
むしば しょうらいびようき しんばい
虫歯、将来病気になるなどの心配があ
ります。飲みすぎないようにコップに入れ
るなどして、量を決めて飲むようにしま
しょう。

② つめ の 飲み物の 飲みすぎに注意!!

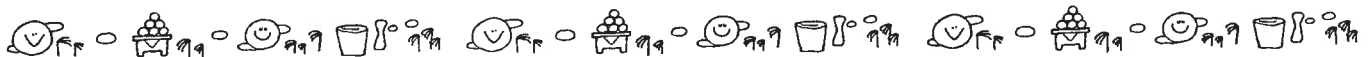


つめ の もの い ふたん
冷たい飲み物は胃に負担をかけま
す。胃に負担がかかると食欲不振にな
ったり、体に疲れがでやすくなったりし
ます。暑い時に、体温を下げるために
つめ の もの の
冷たい飲み物を飲むのは良いですが、
すず ところ じょうおん の もの
涼しい所では常温の飲み物にすると
いいですね。

③ にち 1日に1.5ℓ～2ℓは 水分をとろう!!



ひと なに
人は何もしていなくても1日に2ℓくら
い からだ すいぶん うしな
い 体から水分が失われています。
の もの しる くだもの すいぶん
飲み物や汁もの、果物などから水分
を1日に1.5～2ℓくらいはとるようにし
ましょう。汗をたくさんかいたときなどは
さらに多めに水分をとるように心がけ
ましょう。



はっけん 〇ふるさと発見ランチ

☆16日(献立表A群)・17日(献立表B群)・・・三重県産の「ヒトエグサ」と「伊勢ひじき」を使った「ひじき入りのりの佃煮」です。

☆19日(献立表A群)・16日(献立表B群)・・・三重県産の「メンマ」を使った「メンマ入り焼きちゃんぽん」です。

〇ワールドランチ

☆24日(献立表A群)・25日(献立表B群)・・・スペイン料理の「カバリア・コン・トマテ」です。



こんだて 〇まごわやさしい献立

☆3日(献立表A群)・2日(献立表B群)・・・まめ類・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・野菜・魚や小魚・しいたけ(きのこ類)・いも類を
つか こんだて
使った献立です。

32 〇骨コツメニュー

☆18日(献立表A群)・19日(献立表B群)・・・骨を強くするカルシウムがとくに多くとれる献立です。



どういつ 統一メニューについて

業名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューができるように工夫
して、月に数回程度、献立を統一します。今月は、の部分です。