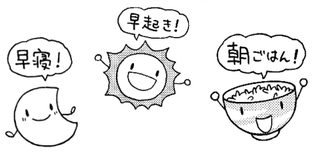
令和7年

8・9がつこんだて

益田市教育委員会



益田の食育キャラクター まろピー

●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

食品の３つのはたらき

赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

今年もとっても暑い夏休みでしたが、みなさん元気に楽しく過ごすことができましたか？　さっそく、給食がスタートします。　まだまだ続く暑さを乗り切るためにも、しっかりと食べましょう！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

今月の給食のテーマ「野菜のよさを知り、おいしく食べよう」

まだまだ旬の夏野菜！
給食にもたくさん登場します

夏野菜を使った料理にチャレンジしてみませんか？苦手な食材も、自分で調理をすると、食べられるかもしれません。

冷やしトマトサラダ

材料（4人分）
大玉トマト…2玉
サラダチキン…1袋
*しょうゆ…小さじ1
*酢…小さじ1～2
*砂糖…小さじ1/3
*ごま油…小さじ1～2

① トマトは洗って、ヘタを落とし、食べやすいサイズに切る。
② チキンは、食べやすい大きさにほぐす。
③ ①②と*の調味料を混ぜ合わせ、冷やしたら完成！

なすの揚げびたし

材料（4人分）
なす…2～3本
サラダ油…3本
*しょうゆ…大さじ1
*砂糖…大さじ1
*みりん…小さじ1
*酒…小さじ1

① なすは洗って乱切りにする。
② フライパンにサラダ油をひき、なすに油をからめて揚げ焼きする。
③ *の調味料と水大さじ1を小鍋に入れ、煮立たせる。
④ ②のなすを3の小鍋に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成！

8/28

牛乳

ごまこんぶあえ / うめしそチーズはるまき / ごはん / キムチとにらのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	640 kcal	さかなりょうり
中	783 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく チーズ こんぶ ぶたにく	うめ　にんじん しそ　にら きゅうり　たまねぎ キャベツ こまつな はくさいキムチ	こめ かたくりこ あぶら はるまきのかわ ごまあぶら ごま

29

牛乳

ポテトコロッケ / ぶたにくのくろこしょういため / ひやしちゅうか（たれ） / ひやしちゅうか（めん） / ひやしちゅうか（やさいのぐ）

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	603 kcal	かいそう
中	771 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう かまぼこ チキンハム ぶたにく	きゅうり　ピーマン もやし にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	ちゅうかめん あぶら　パンこ ごま　こむぎこ さとう　じゃがいも ごまあぶら かたくりこ

9/1

牛乳

フルーツポンチ / きりぼしだいこんのさっぱりサラダ / ごはん / なつやさいカレー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	728 kcal	さかなりょうり
中	908 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ツナ	かぼちゃ　にんじん ゴーヤ　トマト たまねぎ　にんじん なす　キャベツ オクラ　きゅうり　パイン　りんご きりぼしだいこん　もも　あまなつみかん	こめ　あぶら さとう　しらたまだんご マスカットゼリー ももゼリー

2

牛乳

こまつなのごまマヨあえ / あかうおのなつやさいあんかけ / むぎごはん / なめこじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	621 kcal	にゅうせいひん
中	764 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう あかうお とりにく あつあげ わかめ みそ	ピーマン　キャベツ たまねぎ パプリカ にんじん なめこ こまつな	こめ　ごま おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ

3

牛乳

ひじきのじゃこサラダ / ささみタレカツ / むぎごはん / ●タイピーエン

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	616 kcal	だいずせいひん
中	781 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ●うずらたまご とりにく　えび ひじき　かまぼこ ぶたにく ちりめん	こまつな　きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや	こめ　こむぎこ おおむぎ あぶら さとう はるさめ パンこ

4

牛乳

わふうポテトサラダ / さばのしおこうじやき / ごはん / おふのすましじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	616 kcal	いろのうすいやさい
中	746 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さば チキンハム かつおぶし とうふ わかめ	オクラ にんじん たまねぎ えのき	こめ じゃがいも ふ ノンエッグマヨネーズ

5 人気メニューリレー（益田養護学校）

牛乳

そくせきづけ / ぶたにくのコチュジャンいため / ごはん / とうふのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	613 kcal	いもるい
中	760 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ みそ	にんじん　かぼちゃ たまねぎ　ねぎ キャベツ しめじ にら きゅうり	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま

教えて！人気メニュー（緑ヶ丘保育所）

8

牛乳

まめまめサラダ / とりにくのケチャップやき / ごはん / ABCスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	634 kcal	きのこるい
中	780 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいず レッドキドニー ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな	こめ かたくりこ さとう はちみつ あぶら マカロニ

9 重陽の節句

牛乳

きっかあえふう / あじのうめだれかけ / むぎごはん / あきなすのマーボーぶたじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	616 kcal	まめるい
中	756 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう あじ かまぼこ ぶたにく みそ	うめ　なす こまつな　ねぎ えのき もやし たまねぎ にんじん	こめ　はるさめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら

10

牛乳

●ちぐさあえ / げんきハンバーグ / むぎごはん / はんぺんのすましじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	609 kcal	しゅじつるい
中	752 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ●いりたまご ぎゅうにく　チーズ ぶたにく　かつおぶし とうふ　はんぺん ひじき	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ えのき ねぎ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ

11 全国味めぐり献立（東京都）

牛乳

こまつなときのこのマヨじゃこいため / いかのてんぷら / ごはん / ふかがわめしのぐ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	601 kcal	くだもの
中	744 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう いか　みそ ちりめん チキンハム あさり あぶらあげ	こまつな　ねぎ しめじ えのき たまねぎ ごぼう にんじん	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう こむぎこ

12

牛乳

にじっせいきなし / しそあえ / ぶたにくとみょうがのうめおかかいため / ごはん / かぼちゃのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	619 kcal	さかなりょうり
中	760 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ　にんじん なす　しそ みょうが　えのき うめ　かぼちゃ キャベツ　なし きゅうり	こめ ごまあぶら

15 敬老の日

16

牛乳

トマトのマリネ / かぼちゃコロッケ / ロールパン / なつやさいのボロネーゼ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	625 kcal	かいそう
中	762 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	にんにく　トマト いんげん　なす たまねぎ　かぼちゃ ズッキーニ パプリカ　キャベツ ブロッコリー	ロールパン スパゲティ パンこ　あぶら こむぎこ さとう オリーブオイル

17 益田の食育の日献立

牛乳

パプリカのビーフンソテー / とりにくのゆずしおやき / むぎごはん / ●とまたまスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	608 kcal	こざかな
中	746 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ●たまご ぶたにく とりにく ベーコン	ゆずかじゅう たまねぎ　トマト パプリカ　こまつな キャベツ にら しょうが	こめ おおむぎ あぶら ビーフン

18

牛乳

なっとうあえ / ホキのごまだれかけ / ごはん / じゃがいものみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	602 kcal	いろのうすいやさい
中	743 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ホキ　わかめ なっとう みそ のり あぶらあげ	こまつな キャベツ うめ たまねぎ にんじん しめじ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも

19

牛乳

ツナとわかめのすのもの / かぼちゃのそぼろに / ごはん / さわにわん

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	619 kcal	いもるい
中	766 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ぶたにく	かぼちゃ　ねぎ キャベツ　ごぼう にんじん　えのき きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう あぶら ごま

22

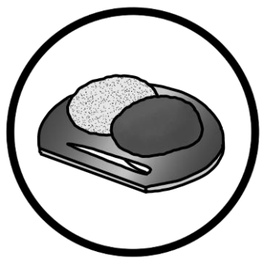
牛乳

きゅうりのうめあえ / チキンチキンごぼう / ごはん / だんごじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	690 kcal	いろのこいやさい
中	855 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	ごぼう　うめ えだまめ　たまねぎ きゅうり　ねぎ にんじん とうもろこし ほししいたけ	こめ　しらたまこ かたくりこ こめこ あぶら さとう こむぎこ

23 秋分の日



24

牛乳

アーモンドマヨあえ / ●てんしんオムレツ / むぎごはん / フォーのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	626 kcal	さかなりょうり
中	750 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ●オムレツ とりにく カニかまぼこ	たまねぎ　こまつな もやし　にんじん にら　ねぎ キャベツ ほししいたけ ゆずかじゅう	こめ　フォー おおむぎ ごまあぶら かたくりこ アーモンド ノンエッグマヨネーズ

25 保幼小中連携献立

牛乳

カラフルじゃこピーマン / とりにくのハーブグリル / ごはん / かぼちゃのとうにゅうスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	675 kcal	きのこるい
中	830 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ベーコン とうにゅう	ピーマン　かぼちゃ パプリカ もやし こんにゃく にんじん たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま

26

牛乳

ほうれんそうのカレーふうみあえ / カレイのからあげ / ごはん / とりにくととうがんのとろみに

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	617 kcal	だいずせいひん
中	756 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん とうがん ほししいたけ ねぎ	こめ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう

29

牛乳

きゅうりともやしのナムル / ホイコーロー / ごはん / えびだんごのスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	580 kcal	いもるい
中	711 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく えびだんご わかめ	にんにく　たまねぎ キャベツ　きくらげ ピーマン きゅうり にんじん もやし	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう

30

牛乳

きりぼしだいこんのごまずあえ / アジフライ / キムチチャーハン / かいそうたっぷりみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	643 kcal	くだもの
中	792 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく　あぶらあげ あじ　みそ とりにく わかめ もずく	しょうが　ねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ	こめ　パンこ さとう　こむぎこ ごまあぶら あぶら ごま じゃがいも

重陽の節句

9月9日の「重陽の節句」は、別名「菊の節句」や「栗の節句」と呼ばれ、菊の花を楽しんだり、栗や秋なすなどの秋の味覚を味わったりして健康や豊作を願う日です。

給食では、黄色いかまぼこを菊の花に見立て、「菊花和え」風の和え物や、秋なすを使った豚汁など、行事食にちなんだ献立を提供します。

おうちでも、ぜひ重陽の節句について調べたり、菊や秋の味覚を楽しんだりしてみませんか？

全国味めぐり献立（東京都）

今月は、9月13日から「東京2025世界陸上」が行われる東京都を紹介します✨

○天ぷら
江戸時代に江戸（東京）で発達した「江戸料理」のひとつです。東京近郊の新鮮な魚介類などを使って作られていました。

○小松菜
小松菜は東京で生まれ、今でも全国3位の生産量を誇っています。

○深川めし
漁師町として栄えた深川という地域で生まれた漁師飯です。
ざっくりと切ったネギと新鮮なアサリなどの貝をみそで煮込み、ごはんにたっぷりとかけて食べるシンプルな料理です。

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のＨＰよりアクセスしてください。
市のＨＰ⇒　https://www.city.masuda.lg.jp/
子育て・教育＞教育・学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場