



# 令和6年 9月給食献立表 ~ げんきメニュー



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

宇陀市こども未来課

★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
2	月	ご飯 牛肉とトマトのオイスターソース 南瓜の甘煮 大根と油揚げの味噌汁 チーズ	牛肉 油揚げ、みそ チーズ	玉葱、たけのこ、エリンギ、さやいんげん、トマト <b>かぼちゃ</b> 大根、人参、ねぎ <b>宇陀産有機</b>	米 片栗粉、油、ごま油 砂糖	塩コショウ、しょうゆ、オイスターソース、酒 酒、しょうゆ、みりん 出汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 キラキラコーン	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 キラキラコーンのおほしさま	
3	火	コッペパン 豆腐の肉みそグラタン 小松菜のひじきサラダ オクラともやしのスープ すいか 牛乳	国産ブチ豆腐、豚ひき肉、みそ、チーズ ひじき わかめ 牛乳	生しいたけ、玉葱、ブロッコリー、 人参、コーン、 <b>小松菜</b> もやし、玉葱、オクラ すいか	コッペパン 油、砂糖 卵なしマヨネーズ、砂糖、すりごま	塩コショウ、みりん、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、コンソメ	牛乳 アンパンマンせんべい お茶 ★ヨーグルトのゼリー和え	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ほうじ茶 ヨーグルト、カットゼリー	
4	水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き さつまいもの天ぷら 豆腐ときのこの味噌汁 アレルゲンなしゼリー	鮭、みそ 豆腐、みそ	キャベツ、玉葱、黄パプリカ しめじ、えのきたけ、チンゲン菜	米 無塩バター さつまいも、天ぷら粉、黒ごま、油 アレルゲンなしゼリー	塩コショウ、みりん 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★ごまじゃこクッキー	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 小麦粉、卵、無塩バター 砂糖、しらす、ごま	
5	木	パン チキンマーマレード焼き ラタトゥユ ABCスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー 無塩せきベーコン 牛乳	ドライパン トマト、なす、玉葱、ズッキーニ、ピーマン 赤パプリカ、かぼちゃ、にんにく 大根、人参、玉葱、トウモロコシ	コッペパン マーマレード、片栗粉、油 油、オリーブ油 ABCマカロニ	しょうゆ 塩コショウ、コンソメ コンソメ、しょうゆ、塩コショウ	牛乳 きな粉ウエハース 野菜と果実 まあるいクラッカー	牛乳 きな粉ウエハース 飲む野菜と果実 まるいクラッカー-ミニ、5連	
6	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	豚肉 ツナフレーク みそ	玉葱、ピーマン、しょうが もやし、 <b>山ほうれん草</b> 玉葱、人参、ねぎ オレンジ	米 油、砂糖 すりごま じゃがいも	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、出汁 出汁	牛乳 うの花クッキー 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 うの花クッキー 牛乳 ミニひじきあられ4連	
7	土	キッズビビンバ アレルゲンなしゼリー	合挽ミンチ	玉葱、しょうが、もやし、きゅうり、人参	米、砂糖、ごま油、すりごま アレルゲンなしゼリー	酒、しょうゆ、みりん	牛乳 花花せんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 花花せんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット	
9	月	ご飯 チンジャオロース コーンしゅうまい 白菜の豆乳スープ キウイ	豚肉 ◎かに風味フレーク、豆乳	しょうが、ピーマン、人参 安心素材コーン焼売 白菜、玉葱、しめじ キウイ	米 油、じゃがいも、砂糖、片栗粉 油、片栗粉	しょうゆ、酒、オイスターソース コンソメ	牛乳 おこめパフ 牛乳 カルシウムせん	牛乳 おこめパフ塩 牛乳 カルシウムせん	
10	火	セルフウインナーサンド かぼちゃサラダ レタスとトマトの玉子スープ 牛乳	ウインナー 卵 牛乳	キャベツ きゅうり、人参、レーズン、かぼちゃ レタス、トマト、玉葱	コッペパン、ごま油 卵なしマヨネーズ、パン粉 片栗粉、ごま油	ケチャップ、塩コショウ、カレー粉 中華だし、塩コショウ	牛乳 ウエハース お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 マンナウエファー ほうじ茶 ミルクスイーツ、牛乳、黄桃缶詰	
11	水	ご飯 サバの竜田揚げ もやしのナムル 里芋の味噌汁 なし	さば みそ	しょうが もやし、チンゲン菜、赤パプリカ 玉葱、人参、ねぎ 梨	米 片栗粉、油 砂糖、すりごま、ごま油 さといも	しょうゆ、みりん、酒 りんご酢、しょうゆ 出汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 ★バインチーズクラッカー	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 クラッカー、クリームチーズ パン缶詰、砂糖	
12	木	コッペパン ポークビーンズ イタリアンサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	大豆、豚肉 スキムミルク、牛乳 牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム、さやいんげん、にんにく、トマト缶詰 大根、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉葱、パセリ	コッペパン じゃがいも、油、砂糖 笑顔ドレッシングイタリアン	ケチャップ、ソース、コンソメ コンソメ	牛乳 たべっこBABY お茶 ★マンゴーボンチ	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 マンゴーゼリー、みかん缶詰 バナナ	
13	金	チキンとさつまいものカレー マカロニサラダ みかんヨーグルト	鶏肉 ハム ヨーグルト	玉葱、しめじ、グリーンピース きゅうり、人参、コーン みかん缶詰	米、さつまいも、油 マカロニ、卵なしマヨネーズ	カレーフレーク	牛乳 せんべい 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ひこうきビスケット	
14	土	豚肉の甘辛あんかけ丼 みかん缶詰	豚肉	玉葱、にんにく、えのきたけ、人参、さやいんげん みかん缶詰	米、油、しらたき、砂糖、片栗粉	しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ミニ野菜スティック	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ミニ野菜スティック	
17	火	まあるい米粉パン 月見ハンバーグ ニコニコポテト ガンボスープ 月見デザート 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、うずら卵 ウインナースライス 5mm 牛乳	玉葱 オクラ、にんにく、玉葱、えのきたけ、赤パプリカ、黄パプリカ	米粉で作ったまあるいパン パン粉、油、砂糖 スマイルポテト、油 オリーブ油 月見デザート	塩コショウ、ナツメグ、ケチャップ、ソース 酒、コンソメ	牛乳 アンパンマンせんべい お茶 ★ヨーグルト和え	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ほうじ茶 ヨーグルト、みかん缶詰 バナナ、キウイ	
18	水	ご飯 きゅうりと豚肉の韓国風炒め 揚げ餃子 春雨スープ 牛乳	豚肉 国産豚肉の餃子 牛乳	きゅうり、しょうが、にんにく もやし、玉葱、人参、小松菜、干しいたけ、しょうが	米 砂糖、ごま油、片栗粉 油 はるさめ	塩コショウ、酒、しょうゆ 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 こつぶじゃがあられ ヤクルト ★ごまじゃこクッキー	牛乳 こつぶじゃがあられ ヤクルト 小麦粉、卵、無塩バター 砂糖、しらす、黒ごま	
19	木	コッペパン チキンのトマト煮 ブロッコリーのじゃこサラダ ペイザンヌスープ 牛乳 バナナ	鶏肉 しらす 牛乳	玉葱、しめじ、えだまめ、トマト ブロッコリー、きゅうり、みかん缶詰 キャベツ、玉葱、人参、パセリ バナナ	コッペパン 油、砂糖 オリーブ油、砂糖、すりごま じゃがいも	塩コショウ、ソース、ケチャップ、コンソメ、酒 りんご酢、しょうゆ コンソメ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★ソーダゼリー和え	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 カットゼリー、ミックスフルーツ	
20	金	<b>おにぎり弁当の日</b>						牛乳 うの花クッキー 野菜ジュース ミニひじきあられ	牛乳 うの花クッキー 野菜ジュース ミニひじきあられ4連

★ 手作りおやつ

日曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ	
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
21土	ふりかけご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	かまぼこ	キャベツ,もやし,ねぎ,玉葱,人参	米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー	ふりかけ しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 花花せんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット
24火	コッペパン 白身魚のパン粉焼き 大根と枝豆のサラダ カレー風味チキンスープ 牛乳	ホキ,パルメザンチーズ 鶏肉 牛乳	パセリ 大根,えだまめ,人参 玉葱,人参,キャベツ,セロリ	コッペパン 卵なしマヨネーズ,パン粉 和風ドレッシング	酒 カレー粉,コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 マンナウエファー ほうじ茶 ミルクスイーツ牛乳 黄桃缶詰
25水	ご飯 豚肉と里芋のこつてり煮 白菜の昆布和え 豆腐と小松菜の味噌汁 甘夏みかん缶詰	豚肉 豆腐,油揚げ,みそ	しめじ 白菜,きゅうり,塩昆布 小松菜,玉葱 甘夏みかん缶詰	米 さといも,じゃがいも,こんにゃく,ごま油,砂糖	みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 ★パインチーズクラッカー	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 クラッカー,クリームチーズ パイン缶詰,砂糖
26木	コッペパン みかんジャム キャベツとツナの炒めもの ブロッコリーのチーズサラダ じゃが芋のコンソメスープ 牛乳	ツナフレーク チーズ ウインナー 牛乳	キャベツ,人参,エリンギ ブロッコリー,コーン 玉葱,人参,パセリ	コッペパン みかんジャム 油 卵なしマヨネーズ,パン粉 じゃがいも	カレー粉,塩コショウ コンソメ,しょうゆ	牛乳 たべっこBABY お茶 ★マンゴーボンチ	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 マンゴーゼリー みかん缶詰,バナナ
27金	ご飯 まさご揚げ ほうれん草のしらす和え そうめんの味噌汁 ライチゼリー	豆腐,鶏ひき肉,ひじき しらす なると巻,油揚げ,わかめ,みそ	玉葱,人参,えだまめ 白菜,山ほうれん草 ねぎ	米 砂糖,片栗粉,油 そうめん ライチゼリー	塩コショウ,しょうゆ,酒 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 せんべい 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ばりんこ 牛乳 ひこうきビスケット
28土	キーマカレー バナナ	豚ひき肉	玉葱,人参,コーン,グリーンピース バナナ	米,じゃがいも,油	塩コショウ,カレールウ,ケチャップ	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ミニ野菜スティック	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ミニ野菜スティック
30月	ご飯 【未満児】タラのみぞれ煮 【以上児】さんまのおかか煮 揚げ出し豆腐 のっぺい汁 ヨーグルト	タラのみぞれ煮 さんまのおかか煮 豆腐 鶏肉,油揚げ 元気ヨーグルト	トウモロコシ 人参,しめじ,大根,ねぎ みかん缶詰,きゅうり,レーズン	米 片栗粉,油,砂糖 さといも,こんにゃく,片栗粉	しょうゆ,みりん,酒,出汁 しょうゆ,出汁	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 キラキラコーン	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 キラキラコーンのおほしさま
お楽しみ献立	ラップおにぎり ヒレカツ 切干大根のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 シャーベット	ひじきとわかめ 豚ヒレ ちくわ 豆腐,わかめ,油揚げ,みそ	切干しだいこん,きゅうり,コーン 玉葱,ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油 砂糖,卵なしマヨネーズ	塩コショウ,ケチャップ,ソース しょうゆ 出汁 りんごシャーベット		

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。

平均栄養価

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	572	18.2	19	1.9		470	15.1	16.9	1.5

- ・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。
- ・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。



【なかよし献立】  
こども園・保育園は18日です。  
幼稚園小学校、中学校は20日です。  
『うだ市政なう』で8月21日から、放送されます。  
9月はどんなメニューかな？ お楽しみに！



給食だより

日中はまだまだ暑さが残りますが、トンボが飛び交い、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。  
夏の陽ざしををいっぱい浴びた子ども達は、ひと回り大きくなったように思います。  
これからは運動会の練習などで運動量も増え子ども達の食欲も増していきますね。

非常食の準備

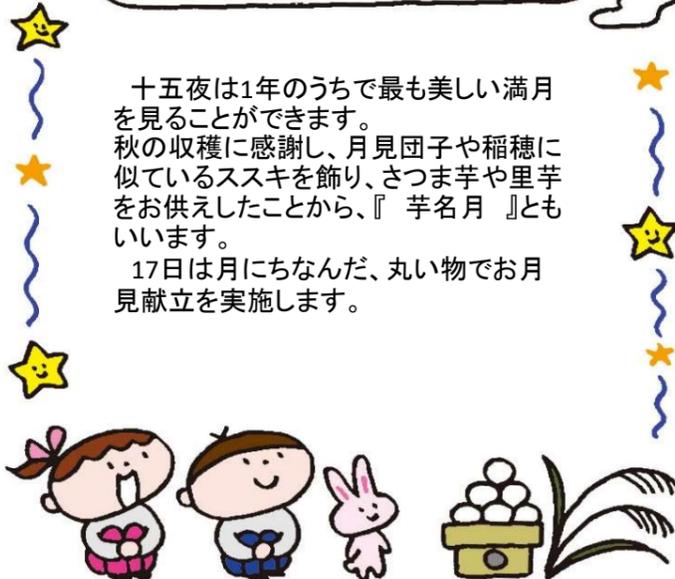
9月1日は防災の日です。近頃、地震のニュースがたえません。ご家庭でも、いざという時のための備えは出来ていますか？

非常食は日常に食べられた物を賞味期限ごとに買い替えしストックするようにしましょう。また、災害時には、こどもは環境の変化により不安定になるため、食べられたお菓子などは、心を癒し命を救うことにつながります。



十五夜『お月見』

十五夜は1年のうちで最も美しい満月を見ることが出来ます。秋の収穫に感謝し、月見団子や稲穂に似ているススキを飾り、さつま芋や里芋をお供えたことから、『芋名月』ともいいます。  
17日は月にちなんだ、丸い物でお月見献立を実施します。



おいしく減塩するポイント！！

減塩ポイント①  
こんぶ・かつお節・煮干し・干ししいたけなどでだしをとる！

減塩ポイント②  
レモンや酢などで味に変化を！

減塩ポイント③  
スパイスや薬味で香りをつけて！

