令和7年度 9月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

七飯町でとれた食べものや、秋の味覚を味わおう！

秋は、「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」など呼ばれ、食べものがおいしい季節です。七飯町でも、いろいろな食べものがとれています。その中でも9月は、じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃなどの野菜や、七飯町の特産物である、りんごが登場する予定です。旬の食べものをぜひ味わってください。

七飯町学校給食センター

日(曜)	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1(月)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	すきやき	じゃがいも,やきふ,さとう	ぶたにく,やきどうふ,あかみそ	たまねぎ,もやし,ながねぎ,しらたき
	きびなごフライ(2～4 ほん)	こむぎこ,パンこ,でんぷん,ごま,あぶら	きびなご	
	もやしのおかかあえ	さとう,ごまあぶら,ごま	かつおぶし	もやし,にんじん
2(火)	コッペパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう,たまご	
	ミネストローネ	じゃがいも,マカロニ	ウインナー	トマト,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ
	かぼちゃチーズフライ	パンこ,さとう,こむぎこ,あぶら,こめこ,でんぷん	チーズ	かぼちゃ,
	だいこんとコーンのツナマヨサラダ	マヨネーズ(エッグケア)	ツナ	だいこん,とうもろこし
3(水)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	さつまじる	さつまいも	とうふ,みそ	たまねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ,つきこんにゃく
	さばしょうがじょうゆやき	さとう	さば	しょうが
	あさづけ			キャベツ,きゅうり
4(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	なすとミートソーススパゲッティ	スパゲッティ,オリーブオイル,あぶら	ぶたにく,だいず	たまねぎ,トマト,にんじん,なす
	だいずコロッケ	こむぎこ,じゃがいも,パンこ,でんぷん,あぶら	だいず	たまねぎ
	ヨーグルトゼリー	さとう	ヨーグルト,ぎゅうにゅう	レモンかじゅう,パイン
5(金)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	たまねぎ,にんじん
	おこのみやきふうたまごやき	マヨネーズ(エッグケア),さとう	たまご,あおのり	キャベツ
	ごまあえ	ごま,さとう		ほうれんそう,もやし
8(月)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	キャベツとあげのみそしる		あぶらあげ,みそ	キャベツ,にんじん,ながねぎ
	ほっけフライ	こむぎこ,パンこ,あぶら	ほっけ	
	きりぼしだいこんとじゃがいものにもの	じゃがいも,さとう,あぶら	ぶたにく	きりぼしだいこん,にんじん,しらたき
9(火)	ななえしょくパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	かぼちゃシチュー	こむぎこ,マカロニ,バター,あぶら,クリーム	ぎゅうにゅう,スキムミルク,いんげんまめ	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん
	ハーブチキン	オリーブオイル	とりにく	にんにく
	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう
10(水)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	わかめとこうやどうふのみそしる		わかめ,こうやどうふ,みそ	だいこん,にんじん
	ハンバーグケチャップソース	さとう,あぶら,でんぷん	ぶたにく,とりにく	たまねぎ
	フライドポテト	じゃがいも,あぶら		
11(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	さけかすみそラーメン	ラーメン,あぶら,さとう,ごま,さけかす	ぶたにく,だいず	もやし,にんじん,ながねぎ,しょうが,にんにく
	あげポークしゅうまい(2 こ)	こむぎこ,あぶら	ぶたにく,たらすりみ	たまねぎ
	ごまみそサラダ	ごま,さとう,ごまあぶら,ラーゆ	とりささみ,みそ	もやし,にんじん
12(金)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	チキンカレー	こむぎこ,じゃがいも,バター,あぶら	とりにく,いんげんまめ	たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく
	えだまめ			えだまめ
16(火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	ブラウンシチュー	こむぎこ,じゃがいも,バター,あぶら,クリーム	ぶたにく,いんげんまめ	たまねぎ,にんじん,トマト
	しろはなまめコロッケ	じゃがいも,バター,さとう,でんぷん,こむぎこ,パンこ,あぶら	しろはなまめ	
	キャベツとツナのサラダ	さとう,ごま	ツナ	キャベツ,にんじん
17(水)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	だいこんとあげのみそしる		あぶらあげ,みそ	だいこん
	ぶたにくときのこのみそいため	あぶら,さとう,でんぷん	ぶたにく,みそ	たまねぎ,おうさましいたけ,えのきたけ,にんにく
	ポテトサラダ	じゃがいも, マヨネーズ(エッグケア),さとう		きゅうり,にんじん,とうもろこし

9がつのもくひょう
『やさいについてしろう！』

収穫の秋です。七飯町でもいろいろな野菜が出そろい、しんせんな野菜が食べられます。さて、野菜にはカロテンやビタミンC、食物繊維という栄養がたっぷり入っています。　カロテンは免疫力を高める働きがあり、食物繊維は腸(おなか)の働きを整えてくれます。

日(曜)	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	きつねうどん	うどん,あぶら,さとう	あぶらあげ,とりにく	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ほうれんそう
	だいずとごぼうのごまがらめ	こめこ,あぶら,さとう,ごま	だいず	ごぼう,しょうが
	フルーツしらたま	しらたま		おうとう,みかん,パイン
19(金)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	とんじる	じゃがいも,あぶら	ぶたにく,とうふ,みそ	たまねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ
	ほっけのしおやき		ほっけ	
	ひじきのいために	さとう,あぶら	ひじき,さつまあげ,おとうふがんも	にんじん
22(月)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	わかめスープ	ごま,でんぷん	わかめ,はんぺん	ながねぎ,えのきたけ,にんじん
	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	あぶら,さとう,でんぷん	ぶたにく,あつあげ	たけのこ,たまねぎ,キャベツ,にんにく,しょうが
	だいがくいも	さつまいも,あぶら,さとう,くろごま		
24(水)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	じゃがいもとながねぎのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ,みそ	ながねぎ,にんじん
	あつやきたまご	さとう	たまご	
	やさいのごもくみそに	あぶら,さとう,ごま	ぶたにく,あぶらあげ,さつまあげ,だいず,あかみそ	こんにゃく,にんじん,だいこん,ごぼう,ほししいたけ
25(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	スパゲッティアラビアータ	スパゲッティ,オリーブオイル,さとう	ベーコン	たまねぎ,トマト,にんにく
	いかフリッター(2～4 こ)	こむぎこ,でんぷん,あぶら	いか,たまご,だいず,にゅう	
	コールスローサラダ	マヨネーズ(エッグケア)	ツナ	キャベツ,とうもろこし,レモンかじゅう
26(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	にしょくそぼろどん	こめ,さとう,あぶら	とりにく,だいず,たまご	しょうが,にんにく
	キャベツのみそしる		とうふ,あぶらあげ,みそ	キャベツ,にんじん
	もやしのなんばんづけ	さとう,ごまあぶら,ラーゆ		もやし,にんじん
29(月)	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	
	たまねぎとたまごのみそしる	でんぷん	たまご,あぶらあげ,みそ	たまねぎ,えのきだけ
	さばカレーカツ	こむぎこ,パンこ,あぶら	さば	
	キャベツとのりのサラダ	ごまあぶら,ごま	のり	キャベツ
ななえさんの日 30(火)	くろさとうパン　山川ぎゅうにゅう	こむぎこ,くろさとう	**ぎゅうにゅう**,たまご	
	とりにくとながねぎのスープ		とりにく	**ながねぎ,たまねぎ**,にんじん,だいこん
	かぼちゃとウインナーのグラタン	こむぎこ,バター,あぶら,パンこ	ウインナー,**ぎゅうにゅう**,スキムミルク,チーズ	**かぼちゃ,たまねぎ**,にんじん
	りんご			**りんご**

※物資等の都合で変更になる場合があります。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	B1	B2	C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	618	23.2	21.8	335	2.3	195	0.32	0.48	26	4.1	2.0

9月の「ななえさんの日」は、30日(火) です！

かぼちゃとウインナーのグラタンには、七飯町でとれたかぼちゃと、大中山で農園を営む池田さんが作った玉ねぎを使わせていただきます。山川牛乳を使ってホワイトソースを作った後、チーズをのせて焼き目が付く位まで焼きます。そして、七飯町で毎年9月～11月位にかけてとれるりんごと、七飯町で生産量の多い長ねぎを使ったスープが出る予定です。

お世話になっている農家さんを紹介します！

七飯産の日以外の給食でも、いろいろな農家さんにお世話になっています。まず、9月から冬にかけて使うじゃがいもは、藤城にある本宿農園さんにお世話になっています。いつも畑作業の合間をぬって、給食センターまで届けてくれます。また、枝豆は河内農園さんにお世話になっています。夏になると大川郵便局の隣で枝豆を売っていますよ。新鮮な枝豆を食べてもらいたいと、当日の朝にとり、7時過ぎまでに給食センターへ届けてくれます。

今月の七飯産

こめ,こめこ,さけかす,じゃがいも,山川ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあげ,おうさましいたけ,ほししいたけ,たまねぎ,かぼちゃ,ながねぎ,えだまめ,ほうれんそう,りんごの使用を予定しています。