

9月のきゅうしょくこんだてひょう

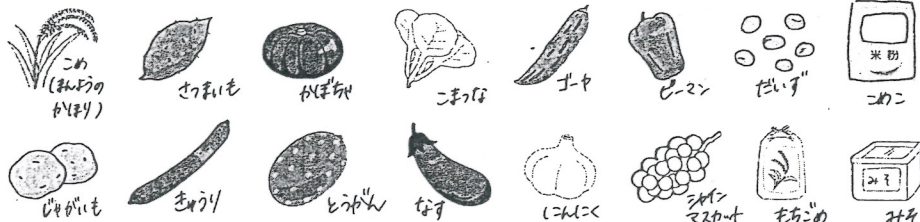
2026年 (母里小学校)

◎ おはしは毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

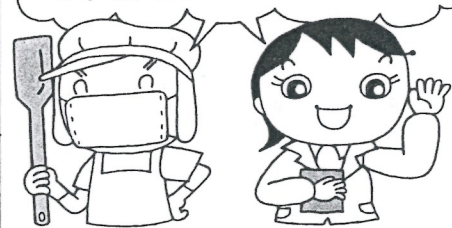
稲美町教育委員会

9月の給食に使う稲美町の食材



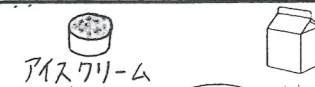
水よう

2学期もおいしく作ります



木よう

③



アイスcream
ツナコーンピラフ かぼちゃスープ

9月1日は防災の日です。もしもの時に
食べられる備蓄食材があるか確認しましょう。

金よう

④



とりにくし
なすのあげに
ごはん おくらのみそ汁

おくら、ネバネバは、パクチンなどの食物
繊維でおなかの調子を整えてくれます。

月よう

⑦

ふくしんづけ

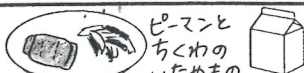


なつめいカレー いんサラダ

夏野菜カレーには、夏ばて予防に効果的な
緑黄色野菜がたっぷり入っています。

火よう

⑧



ピーマンと
ちくわの
いづめもの
てりやきチキン
ごはん とうがんじり

ピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱し
ても減りにくいのと栄養い、ばいす。

⑨



ジャガイモ
なつめいの
にのみハンバーグ
パン チキンスープ

「9月になすを食べると病気になる」という
言い伝えから重陽の節句になすを食べます。

⑩

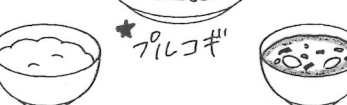


ゴーヤの
かきあげ
ごはん キャベツのぶたじり

ゴーヤのかきあげはカレー味なので、ゴーヤの
苦味が苦手な人でもおいしく食べられます。

⑭

フリコギ



ごはん トウモロコシスープ

フリコギは、薄切りのお肉を甘辛いタレで炒め、
菜と一緒に炒め煮にした朝鮮半島の料理です。

⑮



いわしの
アングレーズ
ごはん いちげと
チンゲンサイのスープ

チンゲンサイは中国野菜で、ビタミンAや
ビタミンC、カルシウムが多く含まれています。

⑯



ミニパン
ジャガイモ
やきビーフン

焼きビーフンは8年ぶりの登場です！
ビーフンは米粉で作った細めの中国麺です。

⑰



さや豆の
ごまめあえ
ごはん じゃがいもと
たまごのうまみ

ごまは皮の色により、白・黒・金の3種類
に分けられます。給食では主に白ごまを使います。

⑱



なすのそぼろに
たこめし
あおなのみそ汁

★ひょうごの白★米(万葉の香) なす、ピーマン、さや豆、
みそ、稲美町、千代田、播磨、兵庫、奈良

なすのそぼろに

【材料(4人分)】

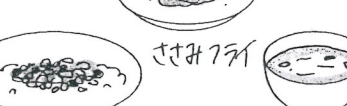
なす 200g	油 適量
玉ねぎ 80g	砂糖 大さじ 1/2
ピーマン 40g	薄口醤油 大さじ 1
豚ひき肉 125g	みりん 小さじ 1
土しょうが 2.5g	酒 小さじ 1

【作り方】

- ①なすは乱切りにして水にさらし、ピーマンは太めのせん切り、玉ねぎは短冊切り、土しょうがはみじん切りにしておく。
- ②フライパンに油を多めに入れて、水を切ったなすを炒め、取り出しておく。
- ③フライパンを熱して、油をひきしょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④③に②を戻し入れ、調味料とピーマンを加えて炒め合わせる。

⑳

さきみフライ



ガパオライス フォースープ

ガパオライスは、バジル炒めごはんのこと
で、タイでよく食べられている料理です。

㉑



さんまの
まつまえに
ごはん さつまじり

松前煮の「松前」は昆布を使った料理に
つけられます。北海道の地名で昆布の産地です。

㉒



コールスロー
サラダ
ミニパン わかふうカレーうどん

コールスローサラダのドレッシングは給食
室オリジナルのドレッシングです。

㉓



給食のお汁は、昆布やけずり節、煮干しで
だしをとっています。豆腐汁は昆布とけずり節です。

9月25日は中秋の名月です。日本には月に
餅の菓子や団子を食べるお月見の行事があります。

ガパオライス：タイ

タイの主食は日本と同じお米です。タイのお米は日本のお米と
比べるとねばり気が少なく、見た目が細長いのが特徴です。
パクチーやレモングラスなどのハーブを使った料理が多く、ガパオ
ライスもガパオ(ホーリーバジル)を使った料理です。