

9月 給食だより



香美町立村岡学校給食センター
TEL：99-5050

月	火	水	木	金
8 ☆ハッピーマンデー☆ ごはん 牛乳 じゃがいものグラタン ピーキャロじゃこ炒め 鶏だんご汁	9 麦ごはん 牛乳 焼ぎょうざ酢じょう油 フルーツ杏仁 八宝菜	10 郷土料理（沖縄県） ごはん 牛乳 かぼちゃサンドフライ ゴーヤチャンフルー もちチゲスープ	11 ごはん 牛乳 サワラの香草パン粉焼き ラタトゥイユ 塩こうじポトフ	12 ごま菜めし 牛乳 とり天 黒豆サラダ そうめん汁
15 敬老の日 敬愛の日 ごはん 牛乳 ほうれん草シュウマイ 野菜たっぷりコーンスープ ミニピザトースト ミニふりかけ	16 ごはん（減量） 牛乳 ほうれん草シュウマイ 野菜たっぷりコーンスープ ミニピザトースト ミニふりかけ	17 かみかみデー ごはん 牛乳 とり肉と大豆の揚げ煮 ピーマンの昆布あえ ほうとう汁	18 麦ごはん 牛乳 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ ゆでたまご	19 ととの日 ごはん 牛乳 イワシのアングレース そうめんかぼちゃ みそけんちん汁
22 ごはん 牛乳 なすの肉みそ炒め キムチあえ 高野の卵とじ	23 秋分の日 さつまいもごはん 牛乳 蒸し鶏のごまだれ きんぴらピーマン きのこ汁 バナナ	24 ごはん 牛乳 赤魚の甘酢あん アーモンドあえ ABCスープ	25 麦ごはん 牛乳 カップエッグ ひじきとゆばのふりかけ かぼちゃのうま煮	26 さつまいもごはん 牛乳 蒸し鶏のごまだれ きんぴらピーマン きのこ汁 バナナ
29 ごはん 牛乳 ニギスの塩からあげ 五目なます ちくぜん煮	30 ごはん 牛乳 鮭と青菜の卵焼き かぼちゃサラダ 豚汁	1 麦ごはん 牛乳 秋野菜の酢どり ほうれん草とじゃこのあえ物 プルーン	2 麦ごはん 牛乳 なすのミートグラタン 海藻サラダ 豆乳スープ	3 お月見献立 栗ごはん 牛乳 魚の満月焼き 春雨炒め だんご汁 お月見ゼリー

（材料の都合で献立を変更することがあります）

熱中症予防

4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

秋を楽しむお月見の行事

暑さが少し和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。秋は、一年のうちでも最も月がきれいに見える季節とされます。給食では、10月3日（金）にお月見献立を実施します。食べ物からもお月見を楽しみましょう。

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり