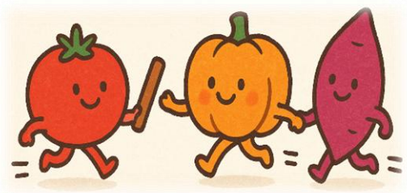
2025年9月　美唄市学校給食センター　発行

給食だより 9月号

Web版（カラー）の給食だよりは、
こちらのQRコードから！
過去の給食だよりもご覧になれます。

給食で感じる 季節のバトンタッチ



９月は、夏から秋への季節の移り変わりを感じられる月です。

給食では、上旬はミニトマトやきゅうり、ピーマンなどの美唄産夏野菜を使った献立が登場します。

下旬には、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎなど実りの美唄産秋野菜を取り入れたメニューが登場します。

野菜は季節ごとに栄養や味わいが変わり、その時期に食べることで一番おいしく、栄養も豊富です。

給食を通して、旬の食材を味わいながら季節の移り変わりを感じてみましょう。

学校給食について、“なるほど😎”“そうなんだ😮”というような、さまざまなことを「給食のひみつ」と題して、給食だよりで発信していきます。

「給食は毎日、何人分作っているの？」

☆ **約1030人分** 作っています。
（令和７年度８月現在）

「調理員さんは何名で、給食を作っているの？」

☆ **12名** で作っています。
（令和７年度８月現在）

✨✨今回は子どもたちからよく聞かれる質問にお答えします！✨✨

給食レシピを、ぜひご家庭でも！

給食レシピをご家庭でも作りやすいように、
アレンジしてご紹介いたします！

★カレー豆腐★

【材料】４人分
- ○木綿豆腐　１丁(約300ｇ～400ｇ)
- ○豚ひき肉　60ｇ
- ○鶏ひき肉　60ｇ
- ○玉ねぎ　200g(中1/2個)
- ○白菜　150g(中葉２枚程度)
- ○人参　80g(太い部分５㎝程度)
- ○長ねぎ　30ｇ(白い部分なら５㎝程度)
- ○椎茸　１個

【調味料】
- ○おろし生姜　２ｇ(チューブ２㎝程度)
- ○おろしにんにく　２ｇ(チューブ２㎝程度)
- ○カレールウ　100ｇ(※1かけ約20ｇ)
- ○白だし　40ｇ(大さじ４)
- ○醤油　25～30ｇ(大さじ２)
- ○砂糖　2.5g(小さじ1/2)
- ○みりん　2.5g(小さじ1/2)
- ○サラダ油　15ｇ(大さじ１)
- ○片栗粉　10g(小さじ２)

☆出汁取りの手間を省くために、白だしを活用します。
☆カレールウはご家庭にあるお好みのもので大丈夫です。

【切り方】
- 豆腐　：食べやすい大きさ
- 玉ねぎ：くし切り
- 白菜　：1～1.5ｃｍ幅のざく切り
- 人参　：細切り（いちょう切りでも可）
- 長ねぎ：小口切り
- 椎茸　：石づきを切り落として細切り

【作り方】
① 深めの鍋を熱し、サラダ油を入れる。
② 豚ひき肉と鶏ひき肉、生姜とにんにくを入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
③ 人参・玉ねぎ・椎茸・白菜を順に加えて炒め、野菜がしんなりしてきたら、具がひたひたになるぐらいに水を注いで、沸くまで待つ。
④ 沸いたら豆腐を加えてひと煮立ちさせ、調味する。⚠豆腐が崩れないように混ぜる。
（白だし→砂糖→醤油→みりん→ｶﾚｰﾙｳの順）
⑤ 味が決まったら、仕上げに長ねぎを加え、水溶き片栗粉で軽くとろみをつけたら完成！

📢食材から出る水分等により、味が変わりますので、調味料は適宜調整してください。

☆９月平均栄養価（平均値/目標値）
【小学生】＊エネルギー677kcal/650kcal　＊脂質24.0g/21.7g　＊食塩2.88g/2.0g未満
【中学生】＊エネルギー821kcal/830kcal　＊脂質28.1g/27.7g　＊食塩3.72g/2.5g未満
☆牛乳は毎日つきます。☆スプーンが付く日には、献立表にスプーンマークが付いています。
☆給食の持ち帰りは食中毒防止の観点から禁止しています。

9月 もりつけひょう（小学校・教室用）

ウェブサイトからも見ることができます

月	火	水	木	金
1 ポテトサラダ ソースとんカツ ごはん だいこんとわかめのみそしる	2 バンバンジーサラダ やきプリンタルト やきぎょうざ（2こ） とんこつラーメン	3 びばいさん ミニトマト（2こ） ソフールヨーグルト ドライカレー	4 キャベツソテー いちごジャム ハムカツ かくしょくパン ミートボールスープ	5 ふきのいために さけのしおふりやき ごはん ごじる
8 きゅうりの こんぶあえ チーズはんぺんフライ ごはん カレーどうふ	9 りんごジャム &マーガリン ごまドレッシングサラダ バターロール てりやきチキン クリームマカロニ	10 ハムとビーフンの サラダ コーンフライ ピリからどん ピリからどんのぐ （ごはんの上にのせてね！）	11 ちくわサラダ さけの レモンじょうゆがけ ごはん びばいみそスープ	12 チンジャオロース やさいしゅうまい （2こ） ごはん ちゅうかたまごスープ
いろんなものを食べよう	16 きりぼしだいこんの ツナいため とりにくの みそマヨやき ごはん さわにわん	17 ブロッコリーとハムの ごまじょうゆあえ ちくわチーズフライ （2こ） わかめごはん みそちゃんこ	18 じゃがいもの そぼろに さばのしょうがに ごはん キャベツのみそしる	19 ほうれんそうの かにかまあえ みそカツ ごはん つみれじる（しお）
22 わふうサラダ のりしおポテト ぎゅうどん （ごはんの上にのせてね！）	味覚の秋	24 パインとももの ヨーグルト ハヤシライス	25 マカロニサラダ メープル とりにくの トマトソースがけ ソフトフランスパン あきやさいのボトフ	26 はるさめと とりにくの いためもの たらごまフライ ごはん わかめスープ
29 はくさいの かふうづけ とうふハンバーグ （わふうてりやきソース） ごはん かぼちゃだんごじる	30 ごぼうサラダ ミルクパン ウインナーケチャップ やきそば	✧･ ♪今月の美唄産食材♪ ･✧ ＊こめ（ななつぼし） ＊ラーメン（はるよこい） ＊さつまいも ＊じゃがいも ＊ミニトマト ＊にんじん ＊にんにく ＊ながねぎ ＊はくさい ＊ピーマン ＊ほうれん草 ＊きゃべつ ＊きゅうり ＊びばいみそラーメンのタレ	＊♪今月の給食目標♪＊ 「たべものを たいせつにしよう！」	

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。令和7年9月　美唄市学校給食センター

9月 こんだてひょう（小・中学校）

美唄市学校給食センター

日(曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校エネルギー(650kcal) 小学校たんぱく質(19.5g)	中学校エネルギー(830kcal) 中学校たんぱく質(24.5g)
1(月)	ごはん			精白米 強化米		718	857
	大根とわかめのみそ汁	油揚げ(大豆) わかめ	だいこん ねぎ		かつお節 みそ	30.0	33.9
	ソースとんカツ	ぶた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 ｺｼｮｳ 中濃ソース ｳｽﾀｰｿｰｽ		
	ポテトサラダ	ﾁｷﾝﾊﾑ(鶏)	きゅうり にんじん	じゃがいも ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	塩 ｺｼｮｳ		
2(火)	とんこつラーメン	ぶた肉 つと(小麦)	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	ﾗｰﾒﾝ(小麦) ﾊﾞﾀｰ(乳)	豚骨ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 かつお節 昆布 酒 ｺｼｮｳ	666	758
	焼きぎょうざ(2こ)	ぎょうざ(豚・鶏・大豆・ごま・小麦)				27.4	33.0
	バンバンジーサラダ	とりささみ(鶏)	もやし きゅうり にんじん		ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	焼きプリンタルト			焼きﾌﾟﾘﾝﾀﾙﾄ (小麦・卵・乳・大豆)			
3(水)	ドライカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	精白米 強化米 精麦 なたね油	ﾀｰﾒﾘｯｸ ｺｼｮｳ ｸﾐﾝ ｶﾚｰﾙｳ(小麦・鶏・豚・大豆) ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 カレールウ	846	1049
	美唄産ミニトマト(2こ)		ミニトマト			35.1	43.9
	ソフールヨーグルト	ｿﾌｰﾙﾌﾟﾚｰﾝ (乳・ﾋﾞﾗﾁﾝ(豚))					
4(木)	角食パン			角食ﾊﾟﾝ (小麦・乳・卵・大豆)		637	715
	いちごジャム			いちごジャム(ｲﾁｺﾞ)		25.2	28.7
	ミートボールスープ	ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(鶏・豚・大豆)	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ たもぎだけ		ｺﾝｿﾒ ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 酒 塩 ｺｼｮｳ		
	ハムカツ	ﾊﾑｶﾂ(小麦・卵・乳・大豆・豚)		なたね油			
	キャベツソテー	ﾍﾞｰｺﾝ(豚)	キャベツ にんじん ピーマン	ﾊﾞﾀｰ(乳)	ｺﾝｿﾒ 塩 ｺｼｮｳ		
5(金)	ごはん			精白米 強化米		585	709
	具汁	ぶた肉 大豆 油揚げ(大豆)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	つきこんにゃく	みそ かつお節 昆布 唐辛子	33.9	39.8
	鮭の塩ふり焼き	鮭			塩		
	ふきの炒め煮	ツナ	ふき たけのこ	三温糖 なたね油	酒 ｶﾂｵｴｷｽ 醤油 唐辛子		
8(月)	ごはん			精白米 強化米		707	856
	カレー豆腐	豆腐(大豆) ぶた肉 とり肉	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく	三温糖 なたね油 でん粉	醤油 ｶﾂｵｴｷｽ みりん ｶﾚｰﾙｳ (小麦・鶏・豚・大豆・ﾘﾝｺﾞ・ﾚﾓﾝ・ﾚｰｽﾞﾝ)	27.1	33.4
	チーズはんぺんフライ	ﾁｰｽﾞはんぺんﾌﾗｲ (乳・卵・大豆・小麦・魚肉すりみ)		なたね油			
	きゅうりの昆布あえ	塩昆布 (小麦・大豆・ｾﾞﾗﾁﾝ(豚))	きゅうり		塩		
9(火)	クリームマカロニ	ﾍﾞｰｺﾝ(豚) 牛乳 生ｸﾘｰﾑ(乳)	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆)	ﾏｶﾛﾆ(小麦) 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ(乳) なたね油	ｺﾝｿﾒ 塩 ｺｼｮｳ	728	914
	バターロール			ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ (小麦・乳・卵・大豆)		32.2	38.4
	りんごジャム&マーガリン			りんごﾞｼﾞｬﾑ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ (乳・大豆・ﾘﾝｺﾞ)			
	照り焼きチキン	とり肉	しょうが	三温糖	塩 ｺｼｮｳ 醤油 みりん 酒 ｶﾂｵｴｷｽ		
	ごまドレッシングサラダ	ﾎﾟｰｸﾊﾑ(豚)	キャベツ きゅうり		焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
10(水)	ピリ辛丼（ごはん）			精白米 強化米		701	907
	ピリ辛丼の具	ぶた肉 うずら卵 きくらげ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン にんにく	ごま油 三温糖 なたね油 でん粉	醤油 みりん 中華だし ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	24.8	31.6
	コーンフライ		ｺｰﾝﾌﾗｲ (小麦・大豆・乳)	なたね油			
	ハムとビーフンのサラダ	ﾎﾟｰｸﾊﾑ(豚)	きゅうり	ビーフン 三温糖 ごま油	醤油 酢		
11(木)	ごはん			精白米 強化米		646	765
	美唄みそスープ	ぶた肉	キャベツ もやし にんじん ねぎ しいたけ しょうが	つきこんにゃく	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 美唄みそﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 赤みそ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	27.2	31.2
	鮭のレモン醤油がけ	鮭		でん粉 なたね油 三温糖	酒 醤油 ﾚﾓﾝ果汁		
	ちくわサラダ	ちくわ(魚肉・魚介)	もやし きゅうり にんじん	ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	ｺｼｮｳ		
12(金)	ごはん			精白米 強化米		614	749
	中華卵スープ	卵 ﾍﾞｰｺﾝ(豚)	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 枝豆(大豆) しいたけ きくらげ	ごま油 白ごま	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 中華だし 酒 塩 ｺｼｮｳ	25.6	31.5
	野菜しゅうまい(2こ)	野菜しゅうまい (小麦・卵・大豆・豚・魚肉すりみ)					
	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	なたね油	ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ素 酒		
16(火)	ごはん			精白米 強化米		613	731
	沢煮椀	ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう えのきだけ	しらたき	醤油 かつお節 昆布 みりん 塩	30.9	36.1
	鶏肉のみそマヨ焼き	とり肉		ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	酒 塩 みそ みりん		
	切り干し大根のツナ炒め	ツナ ひじき	切り干し大根 にんじん	つきこんにゃく ごま油 三温糖	醤油 ｶﾂｵｴｷｽ みりん 唐辛子		

日(曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校エネルギー(650kcal) 小学校たんぱく質(19.5g)	中学校エネルギー(830kcal) 中学校たんぱく質(24.5g)
17(水)	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米 強化米		679	817
	みそちゃんこ	とり肉 油揚げ(大豆) 鶏ごぼうボール (豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉)	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	つきこんにゃく	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ みりん 酒 美唄みそﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 赤みそ	29.9	36.6
	ちくわチーズフライ(2こ)	チーズ入りちくわ (卵・乳・小麦・大豆・魚肉) 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油			
	ブロッコリーとハムのごま醤油あえ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ(豚)	ブロッコリー	白ごま ごま油	醤油		
18(木)	ごはん			精白米 強化米		668	796
	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ にんじん ねぎ		かつお節 みそ	28.1	32.9
	さばの生姜煮	さばの生姜煮 (ｻﾊﾞ・小麦・大豆)					
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 ちくわ(魚肉・魚介)	にんじん しいたけ しょうが	じゃがいも 三温糖 なたね油	醤油 みりん ｶﾂｵｴｷｽ		
19(金)	ごはん			精白米 強化米		758	898
	つみれ汁（塩）	野菜つみれ (豚・大豆・小麦・魚肉すりみ) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが		ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 塩ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ 酒 塩	29.8	33.2
	みそカツ	ぶた肉 牛乳	にんにく	小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 白ごま ごま油	塩 ｺｼｮｳ 赤みそ 酒 醤油 みりん		
	ほうれん草のかにかまあえ	かにかまぼこ (小麦・大豆・魚肉)	ほうれんそう	ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	醤油		
22(月)	牛丼	牛肉	たまねぎ えのきだけ	精白米 強化米 しらたき 三温糖 なたね油	醤油 みりん ｶﾂｵｴｷｽ	696	889
	のりしおポテト	あおさ		じゃがいも なたね油	塩	26.3	33.5
	和風サラダ	ツナ かつお糸削り	キャベツ きゅうり にんじん	三温糖	醤油 酢		
24(水)	ハヤシライス	ぶた肉 牛乳 生ｸﾘｰﾑ(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 じゃがいも ﾊﾞﾀｰ(乳) 小麦粉 なたね油	ﾛｰﾚﾙ ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ ﾀｲﾑ ｺｼｮｳ ﾊﾔｼﾙｳ ｳｽﾀｰｿｰｽ ｺﾝｿﾒ	715	900
	パインと桃のヨーグルト	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(乳・ﾋﾞﾗﾁﾝ(豚))	パイン 黄桃	さとう		22.7	27.7
25(木)	ソフトフランスパン			ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ (小麦・豚)		609	712
	メープル			ﾒｰﾌﾟﾙ		27.6	31.2
	秋野菜のポトフ	ｳｲﾝﾅｰ(豚)	はくさい だいこん にんじん しめじ	さつまいも	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ ｺﾝｿﾒ 塩 ｺｼｮｳ		
	鶏肉のトマトソースがけ	とり肉	たまねぎ にんにく	小麦粉 ﾊﾞﾀｰ(乳) なたね油 ｵﾘｰﾌﾞ油 三温糖	塩 ｺｼｮｳ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 白ワイン ﾊﾟｾﾘ ﾊﾞｼﾞﾙ		
	マカロニサラダ	ﾎﾟｰｸﾊﾑ(豚)	きゅうり コーン	ﾏｶﾛﾆ(小麦) なたね油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆)	塩 ｺｼｮｳ		
26(金)	ごはん			精白米 強化米		667	801
	わかめスープ	わかめ 豆腐(大豆) ﾍﾞｰｺﾝ(豚)	ねぎ	白ごま	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 酒 中華だし 塩 ｺｼｮｳ	30.5	35.9
	たらごまフライ	たら 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) 白ごま 黒ごま なたね油	酒 塩 ｺｼｮｳ		
	春雨と鶏肉の炒め物	とり肉	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	緑豆春雨 ごま油	ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 醤油 中華だし 塩 ｺｼｮｳ		
29(月)	ごはん			精白米 強化米		592	718
	かぼちゃだんご汁	とり肉 つと(小麦)	にんじん だけのこ えのきだけ ねぎ	かぼちゃもち	みそ かつお節 昆布	25.4	30.2
	豆腐ハンバーグ（和風煮り焼きソース）	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ (大豆・鶏・豚)		三温糖 でん粉	醤油 みりん		
	白菜の華風漬け		はくさい きゅうり にんじん しょうが	三温糖 ごま油 白ごま	醤油 酢		
30(火)	焼きそば	ぶた肉 つと(小麦)	キャベツ にんじん しょうが にんにく	焼きそば用蒸し麺(小麦・大豆) なたね油	焼きそばｿｰｽ(ﾘﾝｺﾞ・大豆・豚・ｶﾂｵ節・ｶﾂｵｴｷｽ・ｲﾜｼ節・ﾑﾛ節) 酒 ｺｼｮｳ	703	887
	ミルクパン			ﾐﾙｸﾊﾟﾝ (小麦・乳・卵・大豆)		28.0	34.9
	ウインナーケチャップ	ｳｲﾝﾅｰ(豚)		三温糖	ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ		
	ごぼうサラダ	ちくわ(魚肉・魚介)	ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)	ﾏﾖﾈｰｽﾞ(大豆) 三温糖 白ごま	酢 醤油 ｺｼｮｳ		

☆10日（水）のピリ辛丼は、ごはんの上にピリ辛丼の具をのせて食べてください。
☆22日（月）の牛丼は、ごはんの上に牛丼の具をのせて食べてください。

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧頂けます。
若のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます。
なお毎月26日前後に翌月の献立表が掲載されますので、WEB版の献立表をぜひご活用ください！

＊♪今月の給食目標♪＊

「食べ物を大切にしよう！」

☆目標達成のための手立て☆

- ○残さず食べるようにする
- ○よくかんで味わって食べる
- ○食べ物を作ってくれた人に感謝する
- ○食べ物や食器も大切にする

♡✧今月の美唄産食材✧♡

- ＊米（ななつぼし）
- ＊ラーメン（はるよこい）
- ＊さつまいも
- ＊じゃがいも
- ＊ミニトマト
- ＊にんじん
- ＊にんにく
- ＊長ねぎ
- ＊はくさい
- ＊ピーマン
- ＊ほうれん草
- ＊キャベツ
- ＊きゅうり
- ＊美唄みそラーメンタレ

I ♥ BIBAI