

給食だより



令和7年9月
若狭町給食センター

9月1日は、「防災の日」です。その日を含む8月30日から 9月5日までは、「防災週間」と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 副菜
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

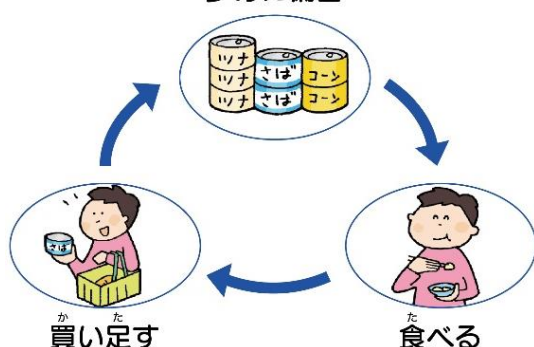


日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べなれているものが食べられます。

多めに備蓄



9月3日（水）防災献立

【献立】 非常時の食事を体験してみましょう！

- ・救給カレー
- ・牛乳
- ・豚汁
- ・ナタデココ入りフルーツミックス

若狭町では、不測の事態に備え、「水なし・お湯なし・調理なし」で食べることができる「救給カレー」を各学校に配置しています。

9がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和7年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか
			体を作る食べ物	体を作る食べ物	体の調子を整える食べ物	体の調子を整える食べ物	熱や力のもとになる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)
2	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくわのマヨネーズやき やさいのしおこうじいため じゃがいものみそしる	ちくわ ベーコン うすあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	E 523 kcal P 18.8 g F 16.2 g C 77.5 g NaCl 3.3 g
3	水	きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう ナタデココいりフルーツミックス とんじる	ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ナタデココ バイン もも みかん だいこん ねぎ	きゅうきゅうカレー ごんにやく じゃがいも		E 519 kcal P 14.1 g F 23.5 g C 64.9 g NaCl 2.4 g
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ごんにやくのきゅうかいいため ハムのソテー はるさめスープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい にんじん にんじん	たけのこ ほしいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ	こめ ごんにやく さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	E 567 kcal P 20.9 g F 15.0 g C 101.0 g NaCl 2.6 g
5	金	ごはん ぎゅうにゅう バーベキューチキン ジャーマンポテト もやしのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも	オリーブゆ ごまあぶら	E 555 kcal P 22.3 g F 18.7 g C 78.5 g NaCl 2.5 g
8	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう じゃがいものきんぴら すいとんじる	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ごんにやく さとう すいとん	あぶら あぶら	E 584 kcal P 23.3 g F 16.3 g C 87.8 g NaCl 2.3 g
9	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグアップルソースかけ こまつナサラダ トマトスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな トマト	たまねぎ りんご にんにく きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも さとう	あぶら	E 621 kcal P 24.9 g F 22.2 g C 83.5 g NaCl 2.0 g
10	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため だいがくいも だいこんのみそしる	あつあげ ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ もやし キムチ だいこん えのきたけ	こめ さとう さつまいも さとう みずあめ	ごまあぶら あぶら あぶら	E 605 kcal P 20.5 g F 18.1 g C 93.5 g NaCl 2.4 g
11	木	トマトチキンカレーライス ぎゅうにゅう あおなごにんにくいため こめこのもタルト	とりにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンさい にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご もやし にんにく	こめ じゃがいも ももタルト	カレールー ごまあぶら あぶら	E 697 kcal P 21.3 g F 20.1 g C 113.7 g NaCl 3.0 g
12	金	ごはん ぎゅうにゅう えどっごに やさいのごまずあえ きのこのみそしる	ぶたにく こうやどうふ だいず さつまあげ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん まいわけ えのきたけ ねぎ	こめ じゃがいも ごんにやく さとう さとう	あぶら ごま	E 537 kcal P 23.4 g F 15.0 g C 80.5 g NaCl 2.5 g
15	月	けいろうのひ							
16	火	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう にくだんご ひじきのサラダ こうやどうふのすきやきに	にくだんご ツナ ぎゅうにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	もやし たまねぎ はくさい ねぎ	こめ げんまい さとう じゃがいも ごんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	E 601 kcal P 24.7 g F 19.5 g C 84.1 g NaCl 2.0 g
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに キャベツのあまからそぼろいため けんちんじる	さば しろみそ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう かたくりこ	あぶら	E 626 kcal P 25.4 g F 23.3 g C 79.8 g NaCl 2.3 g
18	木	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ふくぶーミンチカツ うめドレッシングサラダ	ぎゅうにく ミンチカツ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら カレールー あぶら ノンオイルうめドレッシング	E 781 kcal P 24.9 g F 29.7 g C 109.8 g NaCl 3.4 g
19	金	ごはん ぎゅうにゅう とうもろこしのとうにゅうグラタン きりぼしだいこんのナポリタンふう ぶたにくともやしのスープ れいとうバイン	とうにゅうグラタン ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ もやし はくさい ねぎ れいとうバイン	こめ		E 596 kcal P 16.6 g F 20.1 g C 89.4 g NaCl 2.2 g
22	月	あぶらげごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのフライ 1しよくちゅうのうソース くきわかめのきんぴら なめこのみそしる	うすあげ しろみぎかなフライ さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんじん	たけのこ なめこ たまねぎ ねぎ	こめ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	E 667 kcal P 28.4 g F 24.4 g C 85.6 g NaCl 3.1 g
23	火	しゅうふんのひ							
24	水	スタミナどん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ わかめスープ ミルメークココア	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら ほうれんそう にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう さとう ミルメークココア	あぶら ごまあぶら	E 546 kcal P 23.7 g F 13.8 g C 82.1 g NaCl 2.8 g
25	木	ごはん ぎゅうにゅう とりくとさといものうまに ほうれんそうとハムのカレーいため とうふのみそしる	とりにく あつあげ ハム もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さといも ごんにやく さとう	あぶら あぶら	E 565 kcal P 25.1 g F 18.1 g C 78.1 g NaCl 2.6 g
26	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくからあげレモンふうみ やさいのゆかりあえ ジュリアンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	レモンかじゅう キャベツ もやし はくさい たまねぎ ねぎ	こめ こめこ さとう	あぶら	E 600 kcal P 24.0 g F 21.8 g C 77.4 g NaCl 2.8 g
29	月	ブレーンパン ぎゅうにゅう ポークフランク ツナのソテー だいずとじゃがいものミートソースに マーシャルビーンズ	ポークフランク ツナ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	ブレーンパン じゃがいも さとう マーシャルビーンズ	あぶら あぶら ハヤシルウ	E 696 kcal P 33.6 g F 32.1 g C 70.8 g NaCl 2.9 g
30	火	ソースカツどん ぎゅうにゅう たくあんあえ なるといりすましじる	チキンカツ なると もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	レモンかじゅう キャベツ きゅうり たくあん えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	E 587 kcal P 24.0 g F 20.5 g C 76.2 g NaCl 2.5 g

※ 予集や食材料の納入の遅延で献立内容が変わることもありますがご了承願います。

※ 献立名の欄に使用している材料が既入しています。

