

令和5年9月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	🍷 おもに体をつくる食品		🍷 おもに体の調子を整える食品		🍷 おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
<p style="text-align: center;">4日(月)、5日(火)、6日(水)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。</p>											
4月	ごはん ぎゅうにゅう こめこいかりのレモンに いなかじる いそかあえ 🍷フローズンヨーグルト	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	648	23.1
5火	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに アセロラミニゼリー	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	709	31.2
6水	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのく きんしたまご はるさめスープ	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	578	25.0
7木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのぎんがみやき すましじる もやしときゅうりのあえもの	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	585	27.1
8金	むぎごはん ぎゅうにゅう あいちのいわしいつみれじる さといもコロッケ ひじきとツナのふりかけ	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	599	22.6
11月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう チキンカレー いろどりやさいソテー ファイバーゼリーのフルーツあえ	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	622	23.0
12火	うどん ぎゅうにゅう にくうどんのしる かぼちゃのてんぷら 🍷だいたずのおやさラダ	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	628	23.6
13水	ごはん ぎゅうにゅう マーボービーンズ ショーロンポー あおなのナムル	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	633	25.8
14木	ごはん ぎゅうにゅう つくね(2こ) なまあげのもの キャベツのごまゆかり きらずあげ	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	617	25.4
15金	クロスロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのトマトに コーンフライ 🍷カラフルラペ	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	695	26.3
19火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きりぼしだいこんのみそしる こまつなごまあえ	肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵 肉・魚・卵	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品	緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜	米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん 米・パン・めん	炭水化物 炭水化物 炭水化物 炭水化物	油脂 油脂 油脂 油脂	なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら なたねあぶら	651	25.0

日曜	こん だて めい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類			
20	水	ラーメン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし	ラーメン		アーモンドは、ビタミンEや食物せんいを多く含むため、はだや生活習慣病予防のために言われています。また、よくかんで食べる練習にもなる食材です。	603	26.7
		やさいたっぷりタンメンのしる	ぶたにく なるとまき							
		えびしゅうまい	えび、たら							
		ちゅうかふうサラダ								
		アーモンド								
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリーンピース	こめ		豚肉と野菜のしょうが煮は、疲れをとる働きがあるビタミンB1を含む豚肉と、ビタミンB1を体に取り込む手法をすするアリンを含むたまねぎとしょうがが入っています。	632	24.5
		ごもくあつやきたまご	たまご ひじき							
		ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
		ごぼうとえだまめのサラダ			ごぼう、とうもろこし えだまめ	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ			
22	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			こめ		頭文字が「まごわやさしい」の食品をそろえて食事をしていると、自然と栄養バランスが整えられ、体の調子よくなります。今日の給食には、まめ、ごまなどの種類、わかめなどの海そう、やさしい、さかな、しいたけなどのきのこ類、いもが全て入っています。	647	25.0
		あじアーモンドフライ	あじ			パンこ	アーモンド なたねあぶら			
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう、 だいこん、しろねぎ、 しいたけ	さといも	ごまあぶら			
		チンゲンサイのからしあえ		チンゲンサイ	キャベツ、とうもろこし	さとう				
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん		こめ		信田は、油揚げを使った料理に使われる料理名です。魚のすり身と豆腐をねりこんだ真材を油揚げで包んであります。愛知県産の大豆で作った甘みそとの相性が抜群です。	627	23.0
		しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん					
		ちゃんこに	とりにく だんご	にんじん チンゲンサイ	もやし、ごぼう こんにゃく	さとう				
		キャベツのたくあんあえ			キャベツ、たくあんづけ					
		たくじょうあまみそ	あまみそ							
26	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、キャベツ たまねぎ、きくらげ	こめ		冷凍みかんは、秋から冬が旬の新鮮なみかんを冷凍して、暑い季節にもおいしく食べられるようにあるデザートです。秋には今年のみかんが収穫されるので、今日は今年度最後の冷凍みかんです。	661	24.9
		ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、いか うずらたまご	にんじん チンゲンサイ		さとう、でんぶん	ごまあぶら			
		はるまき	ぶたにく	にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	こむぎこ	なたねあぶら			
		れいとうみかん			みかん					
27	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん	こめ		ひきずりは、愛知県の郷土料理です。すき焼きの牛肉の代わりに鶏肉を入れた料理です。すき焼きなべの上で鶏肉をひきずるようにして焼いて食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。	607	30.4
		さばのみぞれに	さば							
		ひきずり	とりにく、かまぼこ やきどうふ	にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい しろねぎ	さとう				
		きゅうりとわかめのすのもの	わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
28	木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	サンドイッチパンズパン		シチュウやカレーを作るときには、豚やとろみをつけるためにルウを使います。お店で売られているルウは、小麦が使われているものが多いですが、給食では小麦アレルギーの子どもも食べられるように、小麦が入っていないルウを選んでます。	676	27.8
		ハンバーグの トマトソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく	トマト	たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん				
		やさしいあまみそ		にんじん	キャベツ	さとう				
		コーンスープ	ベーコン	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	こめあぶら ホワイトルウ			
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	こめ		今日は、平五夜です。平五夜には、すすきやお団子とともに重いものを供え、収穫の感謝と翌年の豊作を祈ります。今日は月に昇立したかまぼこが入った「月菜汁」と重いもの形をした月見団子がつきます。	628	23.3
		いわしのかばやき	いわし	にんじん チンゲンサイ		でんぶん、さとう	なたねあぶら			
		つきなじる	とりにく かまぼこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	さといも				
		キャベツのかおりあえ		あおじそ	キャベツ					
		つきみだんご				つきみだんご				

9月1日～30日は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活をはじめとする生活習慣は、健康と深く関係しています。この機会に、ご家庭で食習慣を見直してみませんか。



お知らせ
材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

初級

- よくかんで食べる
- お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

中級

- 野菜料理を一品増やす
- 薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける

上級

- いろいろな食品をバランスよく食べる
- 栄養成分表示を見て食品を選ぶ

こんげつのきゅうしよくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

