

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7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	こん 献 だて 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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、汁物、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 種実類			
2日(火)、3日(水)、4日(木)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。										
2	火	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ナン		今日は、アジア最大国インドとして、インド料理が登場します。インド生まれのパンである「ナン」と、インドの言葉でひき肉のカレーという意味の「キーマカレー」です。この機会にアジアの国の料理や文化に興味をもってほしいと思います。	607	30.6
		キーマカレー	ぶたにく、だいず	あかパブリカ	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
		ささみチーズいりフライ	とりにく	チーズ		パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
		はちみつレモンサラダ		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	はちみつ、さとう	オリーブオイル			
3	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ		ワンタンスープに入っているきくらげは、「くらげ」という名前から海の生き物と思われがちですが、実はきのこの仲間です。食べた食感がくらげに似ていることから、「きくらげ」という名前がつけました。	653	25.8
		ビビンバのぐ	ぶたにく	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま			
		きんしたまご	たまご			さとう、でんぶん	あぶら			
		ワンタンスープ		にんじん	きくらげ、たまねぎ はくさい、メンマ	こむぎこ				
4	木	⑤フローズンヨーグルト		ヨーグルト				米粉いかフライのレモン煮は、安城市の給食で人気メニューの一つです。そのため、みなさんが2学期、良いスタートが切れるようにスタートダッシュメニューにとり入れました。小麦アレルギーの人でも食べられるように米粉いかフライを使っています。	601	25.2
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				
		こめこいかフライのレモンに	いか		レモン	こめこ、でんぶん さとう	なたねあぶら			
		キャベツのかおりあえ		あおじそ	キャベツ					
5	金	きりぼしだいこんのみそしる	とりにく なまあげ、あかみそ	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん たまねぎ			いわしは、青魚です。いわしの脂は脳のたはらきをよくしたり、血管を硬くするのを防いだりします。脂がのったいわしを食べて、元気に過ごしてほしいです。	677	30.5
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				
		いわしのうめに	いわし		うめ	さとう				
		まめじゃが	ぶたにく、だいず	にんじん	こんにゃく たまねぎ、えだまめ	じゃがいも さとう				
8	月	さやいんげんのごまあえ		さやいんげん にんじん		さとう	ごま	今日のブルコギには、赤色のパブリカを使っています。パブリカは、ピーマンに比べて大型で水分が多く、甘い味の特徴です。赤だけでなく、黄、オレンジ、紫、茶、黒、白などのものもあります。	594	24.4
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				
		ブルコギ	ぶたにく	あかパブリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	こめあぶら ごまあぶら			
		いかだんごのスープ	たら、いか	にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	でんぶん さとう、はるさめ				
9	火	れいとうみかん		みかん				9月9日は五節句の一つである「重陽の節句」です。菊やなす、栗を食べて健康や長生きを願う日本の伝統的な行事です。今日は菊の花の形をしたかまぼこが入っている菊花汁、なすが入ったなすみそミンチカツが出ます。	622	22.9
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				
		◎なすみそミンチカツ	ぶたにく、みそ		なす、たまねぎ	パンこ、こむぎこ さとう、でんぶん	あぶら なたねあぶら			
		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		ノンエッグマヨネーズ			
10	水	きっかじる	とりにく、とうふ かまぼこ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ			ハヤシライスは、細かく切った肉とたまねぎを炒め、ブラウンソースで煮込んだものをごはんと一緒に食べる料理です。細かく刻むという意味のハッシュがなまり、ハヤシとなりました。	656	25.0
		むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ				
		ハヤシシチュー(乳除)	ぶたにく とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	じゃがいも	ハヤシルウ			
		ほうれんそういりオムレツ	たまご	ほうれんそう		さとう	あぶら			
11	木	コールスロー			キャベツ、きゅうり		ドレッシング	はるさめは、何からできているでしょうか?①海そう、②でんぶん、③小麦粉。正解は、②のでんぶんです。緑豆ででんぶんから作られるはるさめは、コシが強くてゆでも伸びにくく、つるつるとした食感の特徴です。	621	26.6
		ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ラーメン				
		やさいたっぷりタンメンのしる	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	ラード			
		あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく	にら	キャベツ、たまねぎ にんにく		なたねあぶら			
12	金	はるさめサラダ		にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング	いもたきは、愛媛県の郷土料理です。それぞれの農家が収穫した里いもを持ち寄り、鶏肉やこんにゃくなどの具材と一緒に煮込んで作ります。愛媛県では秋に月を見ながら河川敷でいもを炊き、食べられています。	646	28.0
		わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わかめ	こめ				
		さばのしおやき	さば		こんにゃく、だいこん	さといも、さとう				
		いもたき	とりにく、なまあげ	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし	さとう	ごま			
16	火	のりずあえ	のり					今日は、しそ風味のひじきと野菜をあえた料理です。しそのよい香りと甘辛い味付けで、野菜が苦手な人でも食べやすくなっています。ぜひ、味わって食べてください。	615	28.4
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				
		いかのこみあげ	いか、たら	あおさ	たまねぎ	でんぶん パンこ、こむぎこ	あぶら なたねあぶら			
		キャベツのしそひじきあえ		ひじき かんてん	にんじん	さとう				
17	水	おやこじる(卵除)	とりにく、たまご とうふ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	でんぶん		今日の海そうサラダには、わかめ、茎わかめ、赤つのまた、白杉のりなどの海そうを使っています。どんな海そうなのか、調べてみて面白いですね。	602	25.2
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				
		とうふのちゅうかふう	ぶたにく、とうふ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	でんぶん、さとう	ごまあぶら			
		ショーロンポー	ぶたにく		たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう	ラード			
18	木	かいそうサラダ		わかめ、くわかめ あかつのまた しろすぎのり	きゅうり とうもろこし			給食の米粉パンは、愛媛県産の米粉と、ふくらむようにするために小麦粉も使っています。小麦粉だけで作られるパンとは違い、もちもちとしています。	693	34.0
		こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン				
		ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく	トマト	たまねぎ	でんぶん さとう、じゃがいも				
		コーンスープ(乳除)	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	オリーブオイル ホワイトルウ			
		サイダーゼリーのフルーツあえ			レモン、パイナップル、もも	さとう				

日曜	こん 献 だて 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たん
		主 食・牛 乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類		ばく 質(g)
19金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	今日は重いものを使ったコロッケです。重いものは、人々の住む里で栽培されるようになったことから、それまで山でとっていた野生の「山いも」と区別するために「重いも」と呼ばれるようになりました。	603 22.3
	さといもコロッケ	とりにく				さといも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	なたねあぶら あぶら		
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし	さとう			
	かぼちゃのみそしる	とりにく、なまあげ ミックスみそ	わかめ	かぼちゃ はねぎ	キャベツ、しろねぎ				
22月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ	しゅうまいは、中国料理の一つです。豚ひき肉とねぎ、しょうがのみじん切りを調味料で味付けし、小麦粉で作った皮で包んで蒸した料理です。豚肉の代わりに、えびやかになどにすることでいろいろなしゅうまいができます。	586 24.5
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、あさり		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	さとう、でんぶん	ごまあぶら		
	コーンしゅうまい	たら、とうふ			たまねぎ とうもろこし	でんぶん、こむぎこ パンこ、さとう	ラー油		
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが		ごまあぶら		
	さつまいもスティック					さつまいも、さとう	あぶら		
24水	うどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	給食のアーモンドあえのおいしさの秘密は、粒状と粉状の2種類のアーモンドを使っているところです。粒は食感を、粉は風味を加え、野菜をおいしく食べることができるように工夫しています。	627 28.2
	ごもくうどんのしる	とりにく、ちくわ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ、しいたけ	さとう			
	こめこホキフライのあまづかけ	ホキ				こめこ、でんぶん さとう	なたねあぶら		
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド		
25木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させたもので、凍り豆腐やしみ豆腐、こごり豆腐ともいわれます。生の豆腐よりも保存性に優れている食品です。調味料とだし汁がしみ込んだ高野豆腐を味わって食べましょう。	620 29.6
	きんぴらにくだんご(2こ)	とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう、たまねぎ、キャベツ しろねぎ、しょうが	パンこ、でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
	こうやどうふのたまごとじ(卵除)	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	こまつなともやしのゆかりあえ			こまつな あかじそ	もやし				
26金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	「ちゃんこ」はお相撲さんが食べる食事のことをいいます。相撲部屋の「父ちゃん」のような親方と、「子」のような弟子が一緒に食べる食事のため、その名がつけました。今日は、暑い時期でもさっぱりと食べられるよう、レモン汁を使った塩味のちゃんこです。	628 24.8
	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		でんぶん、さとう	あぶら		
	しおちゃんこ	とりにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし レモン、たまねぎ	でんぶん、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			
	たくじょうあまみそ	みそ			しょうが	さとう	ごま		
29月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	かぼちゃの種類は、「西洋かぼちゃ」と「日本かぼちゃ」、ズッキーニなどを含む「ペコかぼちゃ」の3種類に分けられます。売られている多くは「西洋かぼちゃ」で、甘みが強く、ホクホクとしています。	650 22.9
	ツナピラフのぐ	まぐろあぶらづけ		にんじん ピーマン	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム	さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら あぶら		
	パンキンコロッケ			かぼちゃ		さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら あぶら		
30火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	生揚げは、厚めに切った豆腐の水分を切り、油で揚げた豆腐の加工品で、厚揚げともいわれます。豆腐の栄養がギュッと詰まっており、骨や歯をじょうぶにするカルシウムも多くとれます。	607 25.0
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん			
	にらまんじゅう	ぶたにく、だいず		にら、はねぎ	キャベツ、しろねぎ にんにく、しょうが	こむぎこ、さとう でんぶん	あぶら、ラー油		
	ちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
摂取基準：エネルギー(kcal)								650	たんぱく質(%)
								13-20	

アジア競技大会の応援献立を実施します！

アジア競技大会は、4年に1度行われるアジアで一番大きなスポーツイベントです。

2026年大会は日本、それもみなさんが住む愛知県が中心となり、安城市も会場になっています。そこで、安城市のみなさんにアジアの国や地域に興味をもってもらえるよう、「アジア大会応援献立」を実施します。



2025年9月から2026年9月まで、毎月、アジアの国や地域の料理を給食で提供します。毎月、どんな料理が出るのか楽しみにしてくださいね！



今月のアジア大会 応援献立



〈インド料理〉
ナン・キーマカレー

動画はこちら↓



おしらせ

卵除(乳除)は、除去食対応メニューです。

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



こんげつ(きゅう)しくととうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



こめ



もやし



チンゲンサイ



ピーマン

