

令和7年9月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	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	牛乳	牛乳			ナン		今日は、アジア競技大会応援献立として、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。	781	37.9
	キーマカレー	豚肉、大豆		赤パプリカ	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	ささみチーズ入りフライ	鶏肉	チーズ			パン粉、小麦粉	なたね油			
	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	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		ワント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」という名前がついています。	799	30.0
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油			
	錦糸卵	卵				さとう、でんぶ	油			
	ワントンスープ			にんじん	きくらげ、たまねぎ はくさい、メンマ	小麦粉				
4 木	⑤フローズンヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	751	30.0
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン	米粉、でんぶ さとう	なたね油			
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ					
	切り干し大根のみそ汁	鶏肉、生揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 たまねぎ					
5 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		いわしは、青魚です。いわしの脂は脳のはたらきをよくしたり、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。	820	34.6
	いわしの梅煮	いわし			梅	さとう				
	豆じゃが	豚肉、大豆		にんじん	こんにゃく、たまねぎ 枝豆	じゃがいも さとう				
	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			
8 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日のブルコギには、赤色のパプリカを使っています。パプリカは、ピーマンに比べて大型で水分が多く、甘い味が特徴です。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。	747	28.6
	ブルコギ	豚肉		赤パプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	米油、ごま油			
	いか団子のスープ	たら、いか		にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	でんぶ さとう、はるさめ				
	冷凍みかん				みかん					
9 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、栗を食べて無病息災や長寿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。	778	27.0
	◎なすみそミンチカツ	豚肉、みそ			なす、たまねぎ	パン粉、小麦粉 さとう、でんぶ	油、なたね油			
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう とうもろこし、枝豆		ノンエッグマヨネーズ			
	菊花汁	鶏肉、豆腐 かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ					
10 水	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		ハヤシライス、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。	818	29.9
	ハヤシシチュー	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草		さとう	油			
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
11 木	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		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、③小麦粉。正解は、②のでんぶです。緑豆でんぶから作られるはるさめは、コシが強くてゆでても伸びにくく、つるつるとした食感が特徴です。	757	31.3
	野菜たっぷりタンメンの汁	豚肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし					
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パン粉、でんぶ 小麦粉、さとう	ラード、なたね油			
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング			
12 金	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		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。	817	33.5
	さばの塩焼き	さば								
	いもたき	鶏肉、生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく、大根	里いも、さとう				
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま			
16 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日は、しそ風味のひじきと野菜をあえた料理です。野菜が苦手な人でも、しそのよい香りと甘辛い味付けで食べやすくなっています。ぜひ、味わって食べてください。	769	33.6
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶ、パン粉 小麦粉	油、なたね油			
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	にんじん	キャベツ	さとう				
	親子汁	鶏肉、卵、豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	でんぶ				
17 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	820	33.5
	豆腐の中華風煮	豚肉、豆腐		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、さとう	ごま油			
	ショーロンボー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶ 小麦粉、さとう	ラード			
	海そうサラダ		わかめ、茎わかめ 赤つのまた、白杉のり		きゅうり とうもろこし					
18 木	小魚		かたくちいわし			さとう				
	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			パン		給食の米粉パンは、愛知県産の米粉と、ふくら仕上げ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。	805	39.1
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぶ、さとう じゃがいも				
	コーンスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース レモン	じゃがいも	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				パイナップル、もも	さとう				

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たん ぱく 質(g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		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		
19 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日は里いもを使ったコロッケです。里いもは、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」とと区別するために「里いも」と呼ばれるようになりました。	817 28.2
	里いもコロッケ	鶏肉				里いも、さとう パン粉、小麦粉、でんぶん さとう	なたね油、油		
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし				
	かぼちゃのみそ汁	鶏肉、生揚げ ミックスみそ	わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ				
	アーモンド						アーモンド		
22 月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	749 30.5
	中華飯の具	豚肉、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	ごま油		
	コーンしゅうまい（2個）	たら、豆腐			たまねぎ、とうもろこし	でんぶん、小麦粉 パン粉、さとう	ラード		
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが		ごま油		
24 水	うどん	牛乳	牛乳			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工夫しています。	785 31.6
	五目うどんの汁	鶏肉、ちくわ 油揚げ		にんじん	たまねぎ、しいたけ	さとう			
	米粉ホキフライの甘酢かけ	ホキ				米粉、でんぶん さとう	なたね油		
	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		
	☆ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
25 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	765 34.3
	きんぴら肉団子（2個）	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、白ねぎ、しょうが	パン粉、でんぶん さとう	油、ごま油		
	高野豆腐の卵とじ 卵除	高野豆腐 鶏肉、卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	小松菜ともやしのゆかりあえ			小松菜 赤しそ	もやし				
	さかなふりかけ	削り節	青のり、のり			さとう、でんぶん	ごま		
26 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		「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」のような弟子と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。	780 28.6
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ たら	ひじき	にんじん		でんぶん、さとう	油		
	塩ちゃんこ	鶏肉、生揚げ		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酢の物		わかめ		きゅうり	さとう			
	卓上甘みそ	みそ			しょうが	さとう	ごま		
29 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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「ペポかぼちゃ」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。	810 27.1
	ツナピラフの具	まぐろ油漬		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、パン粉 小麦粉、でんぶん	なたね油、油		
	パンプキンコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも ライスマカロニ			
	ミネストラスープ	鶏肉		トマト	たまねぎ、キャベツ		オリーブオイル		
30 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	796 31.8
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		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（2個）	豚肉、大豆		にら、葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ にんにく、しょうが	小麦粉、さとう でんぶん	油、ラード		
	中華あえ		茎わかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごま油		
摂取基準：エネルギー(kcal)								830	
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↓



今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



米



もやし



チンゲンサイ



ピーマン

お知らせ

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。

