

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)



安城市南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 ばく 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	ごはん	ぎゅうにゅう			レモン	こめ こめこ、でんぶん さとう	なたねあぶら	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
		こめこいかフライのレモンに	いか								
		キャベツのかおりあえ		あおじそ	キャベツ						
		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						
3	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ	さとう	こめあぶら、ごま あぶら	ワンド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					
		きんしたまご	たまご			さとう、でんぶん					
		ワンドンスープ		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	☆フローズンヨーグルト		ヨーグルト					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、インドの言葉でひき肉のカレーという意味の「キマカレー」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
		ナン	ぎゅうにゅう			ナン					
		キマカレー	ぶたにく、だいず	あかパプリカ	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ				
		ささみチーズいりフライ	とりにく	チーズ		パンこ、こむぎこ こめこ	なたねあぶら				
5	金	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		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、鶏肉やこんにや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			こめ					
		さばのしおやき	さば								
		いもたき	とりにく、なまあげ	にんじん、こまつな	こんにやく、だいこん	さといも、さとう					
8	月	のりずあえ	のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま		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
		むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ					
		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	ラード				
9	火	もやしのナムル			もやし、きゅうり しょうが		ごまあぶら	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、薬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	
		さつまいもスティック				さつまいも、さとう	あぶら				
		ごはん	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				
10	水	ごぼうとえだまめのサラダ	とりにく、とうふ かまぼこ	チンゲンサイ にんじん	ごぼう、とうもろこし えだまめ たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	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	
		きっかじる									
		むぎごはん	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ					
		ハヤシチュー (乳除)	ぶたにく とりレバー	だっしふんにゅう	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ				
11	木	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	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、元気に過ごしてほしいです。	677	30.5	
		コールスロー			キャベツ、きゅうり		ドレッシング				
		ごはん	ぎゅうにゅう			こめ					
		いわしのうめに	いわし		うめ	さとう					
12	金	まめじゃが	ぶたにく、だいず	にんじん	こんにやく たまねぎ、えだまめ	じゃがいも さとう		はるさめは、何からできているのでしょうか？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が特徴です。	621	26.6	
		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				
		ラーメン	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						
16	火	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	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	ラード なたねあぶら	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	
		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				
		ごはん	ぎゅうにゅう			こめ					
		いかにこうみあげ	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				
17	水	キャベツのしそひじきあえ		にんじん	キャベツ	さとう		今日の海そうサラダには、わかめ、さわかめ、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	
		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					
		ごはん	ぎゅうにゅう			こめ					
		とうふのちゅうかふうに	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				
18	木	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	給食の米粉パンは、愛知県産の米粉と、ふくらませ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	
		かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ あかつのまた しろすぎのり	きゅうり とうもろこし						
		こめこパン(こむぎいり)	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					
18	木	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	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	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			レモン、パイナップル、もも	さとう					

日 曜	献 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 ルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんばく 質(g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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			
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、父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「重い」と区別するために「重い」と呼ばれるようになりました。	603
	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		22.3
	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	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
	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			25.0
	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、ラード		
	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		
24 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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
	ブルコギ	ぶたにく		あかパプリカ	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		24.4
	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			
	れいとうみかん				みかん				
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
	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		29.6
	こうやどうふのたまごじ(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	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ことです。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。	627
	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			28.2
	こめこホキフライのあまずかけ	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		
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「ペボかぼちゃ」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
	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		22.9
	パンプキンコロッケ	ツナピラフのぐを、 じぶんであげて たべましょう。		かぼちゃ		じゃがいも ライスマカロニ			
	ミネストラスープ	とりにく		トマト	たまねぎ、キャベツ		オリーブオイル		
30 火	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
	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		24.8
	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		
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てくださいね！

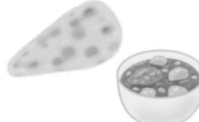


こんげつ だいikai おうまんこんだて
今日のアジア大会 応援献立



〈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～うちでごはんの日～」です。



こんげつのきゅうしょ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



こめ



もやし



チンゲンサイ



ピーマン

