

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和8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 ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		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			
2日(水)、3日(木)、4日(金)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。										
2	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ		「キーマ」とは、インドの言葉で「ひき肉」を意味しています。ひき肉のうま味と細かく刻んだ野菜の甘みが合わさり、野菜が苦手な人でも食べやすいカレーです。まだまだ暑い季節が続くので、給食を食べた後も元気に過ごしましょう。	723	たん ばく 質(g)
		キーマカレー	ぶたにく、だいず	にんじん あかパプリカ	グリーンピース、たまねぎ にんにく、しょうが	さとう	オリーブオイル カレールウ			
		やきソーセージ	ソーセージ		キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		コールスロー								
3	木	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、げんまい		はるさめは、荷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 豆でんぶん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。	586	たん ばく 質(g)
		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、ごまあぶら			
		きんしたまご	たまご		たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	さとう、でんぶん	あぶら			
		はるさめスープ	ベーコン	にんじん		はるさめ				
4	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		鶏肉の唐揚げは、給食の人気メニューの一 つです。そのため、みなさんが2学期を良 いスタートが切れるようにスタートダッシュメ ニューに入れました。鶏肉の唐揚げをおか ずに、ごはんもしっかり食べましょう。	659	たん ばく 質(g)
		とりにくのからあげ	とりにく			でんぶん	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	こまつな	キャベツ	さとう			
		こんさいのみそしる	とうふ、あぶらあげ、ミックスみ	にんじん	だいこん	さといも				
7	月	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ラーメン		広東風ラーメンは、中国にある広 東省という地域の名前がつくラー メンですが、実は日本生まれの 料理です。他に天津飯や冷やし 中華なども、日本人好みにアレ ンジして生まれた中華料理です。	615	たん ばく 質(g)
		かんとうんふうラーメンのしる	ぶたにく	にんじん はねぎ	キャベツ、もやし、しろねぎ メンマ、きくらげ	でんぶん	ごまあぶら			
		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	なたねあぶら ロード			
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら			
8	火	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		オクラのねばねば成分には、お 腹の調子を整えたり、食べ物の 消化を助けたりする働きがありま す。また、ビタミンも豊富で暑い 季節の健康づくりにも役立つ。今 が旬の野菜です。切った断面も 楽しみながら食べてください。	645	たん ばく 質(g)
		チーズいりオムレツ	たまご	チーズ		さとう	あぶら			
		あおパパイアのサラダ			あおパパイア、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		だいずとオクラのトマトスープ	ソーセージ、だいず	トマト、オクラ、にんじん	たまねぎ いちご	じゃがいも、さとう				
9	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		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コロッ ケ、なすと豚肉の甘辛炒めが出ま す。	591	たん ばく 質(g)
		◎なすとぶたにくのあまからいため	ぶたにく	あかパプリカ	なす、しょうが、にんにく	さとう	ごまあぶら			
		くりコロッケ				じゃがいも、さつまいも、さとう パンこ、こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら あぶら、くり			
		きっかじる	とうふ、かまぼこ	こまつな、にんじん	たまねぎ					
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		9月19日から10月4日まで、愛知 県でアジア競技大会が開催されま す。開幕する9月は、開国の日本の 料理である和食の献立をアジア大 会応援献立にしました。わたした ちが住む安城市の郷土料理である 「ひきずり」を食べ、みんなで日 本を応援して、盛り上げていきま しょう。	592	たん ばく 質(g)
		いわしのうめに	いわし	かんぱん、白米、おにぎり	うめ	さとう				
		ひきずり	とりにく、かまぼこ やきどうふ	にんじん チンゲンサイ はねぎ	こんにやく、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			
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		豆腐は、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、厚揚げともいいます。豆腐 の栄養がギュッと詰まっており、 骨や歯を支えるカルシウムを多く 含みます。	608	たん ばく 質(g)
		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	なたねあぶら、あぶら			
		ひじきとツナのにも	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	さとう				
		じゃがいものしろみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	じゃがいも				
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		こんにやくは、「こんにやくいも」 から作られる食品ですが、いもの 仲間にも多く含まれる炭水化物は ほとんどありません。かわりに食 物せんいが豊富で、お腹の中を 掃除してくれる働きがあります。	587	たん ばく 質(g)
		きんぴらにくだんご	とりにく、おから		たまねぎ、ごぼう しょうが	パンこ、さとう でんぶん	ロード ごまあぶら			
		まめじゃが	とりにく、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				
		こまつなごまあえ		こまつな	もやし	さとう	ごま			
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		みかんは、ビタミンCを多く含む 果物です。旬は秋から冬にかけて ですが、冷凍することで長く保 存でき、旬でない時期にもおいし く食べることができます。暑い 季節にぴったりの冷凍みかんを 味わいましょう。	659	たん ばく 質(g)
		こめこししゃもフライのこみソースかけ(2こ)		ししゃも	はねぎ	さとう、こめこ でんぶん	なたねあぶら			
		ちくぜんに	とりにく、はんぺん	にんじん さやいんげん	こんにやく、ごぼう、たけのこ たまねぎ、しいたけ	さといも、さとう				
		れいとうみかん			みかん					
16	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ		秋の恵みハヤシシチューには、マ ッシュルーム、しめじ、まいたけ の3種類のきのこが入っています。 きのこは、うま味や香りが豊かで 、料理をよりおいしくしてくれ る食材です。シチューの中から 採ってみてください。	627	たん ばく 質(g)
		あきのめくみハヤシシチュー(乳除)	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ、グリーンピース	じゃがいも			
		カラフルソテー	ソーセージ	あかパプリカ	キャベツ、とうもろこし		こめあぶら			
		サイダーゼリーのフルーツあえ			もも、パイナップル、レモン	さとう				
17	木	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん		かき揚げは、細かくした食材に衣 を混ぜて揚げた天ぷらの一種です 。かき混ぜて揚げることから「か き揚げ」という名前になったとい われています。今日は、たまねぎ 、さつまいも、にんじん、ごぼう が入っています。	632	たん ばく 質(g)
		きのこなばんうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ	にんじん	しめじ、えのきたけ しいたけ、たまねぎ	でんぶん、さとう				
		かきあげ		にんじん	たまねぎ、ごぼう	さつまいも、こむぎこ でんぶん	なたねあぶら			
		おひたし		こまつな	はくさい	さとう	あぶら			
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		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。	634	たん ばく 質(g)
		さばのおかか	さば、かつおぶし			さとう、でんぶん				
		こうやどうふのいりに	こうやどうふ	にんじん	こんにやく たまねぎ、えだまめ	さといも、さとう				
		アーモンドあえ	とりにく、はんぺん	こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド			

日 曜	こ 献 だ 立	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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			
		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			
24 木	こめパン(こむぎいり) ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		さけは赤身魚か白身魚、どちらで しょうか。正解は白身魚です。さけ の身がオレンジ色なのは、えさであ るカンパチやアサギの色素がさけの 筋肉に貯まっていくからです。成長 するにつれて身の色も濃くなります。	665	36.2
	てりやきチキン	とりにく				さとう				
	さけとしめじのクリームに(乳除)	さけ 	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、えだめしめじ	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ			
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
25 金	ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日は十五夜です。十五夜には、 すすきやお団子、重いものを供え、 収穫の感謝と翌年の豊作を祈り ます。今日は月に見立てた重いも が入ったのっぺい、うさぎの形 をしたハンバーグ、月見団子が出 ます。今日の後はきれいな満月が 見られるとよいですね。	608	20.9
	うさぎハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく、ぶたにく		トマト	たまねぎ、にんにく しょうが、レモン、いちじく	さとう	ラード			
	キャベツときゅうりの ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ、きゅうり					
	のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにやく	さといも、でんぶ				
28 月	ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		【前より】このお昼は、仲良し4人組 の一人が引っ越し、友情の変化や心の 内面に気づいていく物語です。じいちゃん が主人公に話した「ウラガワ(本音) の」を渡らせて自分だけのトンジルを 作り」という言葉が考えるヒントです。	637	30.9
	かれいのからあげ	かれい				でんぶ	なたねあぶら			
	だいずのおやこサラダ	だいず		にんじん	えだめ、キャベツ	さとう	ドレッシング			
	トンジル	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう、たまねぎ					
29 火	ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		1日に食べるとよい野菜の量は、 両手山盛り3杯です。野菜 は火を通すとかさが小さく なり、一度にたくさん食べや すくなります。八宝菜は、5 種類の野菜をいためて作る ので、両手1杯分の野菜をおい しく食べることができます。	627	28.1
	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 こむぎこ、さとう	ラード			
	はっぼうさい (卵除)	ぶたにく、あさり えび、うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ たけのこ、きくらげ	でんぶ、さとう				
	かいそうサラダ		わかめ、くわかめ あかつのまた しろすのり		きゅうり とうもろこし					
30 水	ごはん ゑうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ゴーヤは夏が旬の野菜です。疲 勞回復や日焼けした肌によいビ タミンCが多く含まれています。 給食では食べやすくするために 一度ゆでてから、ツナとノンエ ッグマヨネーズで炒めています。	597	23.1
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ、こめ さとう、でんぶ	なたねあぶら			
	ゴーヤのツナマヨいため	まぐろあぶらづけ		ゴーヤ	キャベツ、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
	もずくじる	とりにく、とうふ かまぼこ	もずく	こまつな にんじん	えのきたけ					



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数やこの栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



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」ととれるたべもの



今月のアジア大会 応援献立

<日本料理>
ひきずり