

令和8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(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	麦ごはん 牛乳		牛乳		米、大麦		「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ったり、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。	913	33.7
		キーマカレー	豚肉、大豆		ニンジン、赤パプリカ	グリーンピース、たまねぎにんにく、しょうが	さとう			
		焼きソーセージ	ソーセージ							
		コールスロー				キャベツ、きゅうりとうもろこし	ドレッシング			
3	木	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳		米、玄米		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。緑豆でんぶんから作られるはるさめは、コンが強くゆでても伸びにくく、つるつるとした食感が特徴です。	794	31.5
		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			
		錦糸卵	卵			さとう、でんぶん	米油、ごま、ごま油			
		春雨スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、とうもろこしメンマ、きくらげ	油			
4	金	アモンド					アモンド			
		ごはん 牛乳		牛乳		米		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。	824	30.3
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			でんぶん	なたね油			
		キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	小松菜	さとう				
		根菜のみそ汁	豆腐、油揚げミックスみそ	にんじん	大根	里いも				
7	月	ラーメン 牛乳		牛乳		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。	750	29.7
		広東風ラーメンの汁	豚肉		にんじん、葉ねぎ	でんぶん	ごま油			
		揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	パン粉、でんぶん小麦粉、さとう	なたね油ラード			
		切り干し大根の中華サラダ			にんじん	切り干し大根、きゅうり	ごま、ごま油			
8	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳		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ね。	751	30.5
		チーズ入りオムレツ	卵	チーズ		さとう	油			
		青パパイアのサラダ			青パパイア、きゅうりとうもろこし		ドレッシング			
		大豆とオクラのトマトスープ	ソーセージ大豆		トマト、オクラにんじん	たまねぎ	じゃがいも、さとう			
9	水	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、栗を食べた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、栗コロッケ、なすと豚肉の甘辛炒めが出ます。	772	25.0
		◎なすと豚肉の甘辛炒め	豚肉		赤パプリカ	なす、しょうがにんにく	さとう	ごま油		
		栗コロッケ				じゃがいも、さつまいもさとう、パン粉小麦粉、でんぶん	なたね油、油	くり		
		菊花汁	豆腐、かまぼこ		小松菜、にんじん	たまねぎ				
10	木	ごはん 牛乳		牛乳		米		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、開催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。	748	35.7
		いわしの梅煮	いわし	がんほれも日本！	梅	さとう				
		ひきずり	鶏肉、かまぼこ焼豆腐	にんじんチンゲンサイ葉ねぎ	こんにやく、はくさい白ねぎ	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	ごま			
11	金	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、厚揚げともいいます。豆腐の栄養がギュッと詰まっております、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含みます。	786	31.2
		いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶん、パン粉小麦粉	なたね油、油		
		ひじきとツナの煮物	まぐろ油漬	ひじき	にんじん	とうもろこし、枝豆	さとう			
		じゃがいもの白みそ汁	生揚げ、白みそ	わかめ	にんじん	はくさい	じゃがいも			
14	月	ごはん 牛乳		牛乳		米		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、腸内環境をよくなる働きがあります。	770	32.4
		きんぴら肉団子(2個)	鶏肉、おから			たまねぎ、ごぼうしょうが	パン粉、さとうでんぶん	ラード、ごま油		
		豆じゃが	鶏肉、大豆	にんじん		こんにやく、たまねぎ、枝豆	じゃがいも、さとう			
		小松菜のごまあえ		小松菜		もやし	さとう	ごま		
15	火	ごはん 牛乳		牛乳		米		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。	800	29.6
		米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個)		ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうがレモン	さとう、米粉でんぶん	なたね油		
		筑前煮	鶏肉、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	里いも、さとう			
		冷凍みかん				みかん				
16	水	麦ごはん 牛乳		牛乳		米、大麦		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。シチューの中から探してみてください。	783	26.8
		秋の恵みハヤシシチュー(乳除)	豚肉	脱脂粉乳	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	ハヤシルウ		
		カラフルソテー	ソーセージ		赤パプリカ	キャベツ、とうもろこしも、パインアップル、レモン	さとう	米油		
		サイダーゼリーのフルーツあえ								
17	木	うどん 牛乳		牛乳		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。	790	30.8
		きのこ南蛮うどんの汁	鶏肉、かまぼこ油揚げ		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			
		かき揚げ			にんじん	たまねぎ、ごぼう	さつまいも、小麦粉でんぶん	なたね油、油		
		おひたし			小松菜	はくさい	さとう			
18	金	ごはん 牛乳		牛乳		米		給食のア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に工夫しています。	774	35.7
		さばのおかか煮	さば、かつお節			さとう、でんぶん				
		高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉はんぺん		にんじん	こんにやく、たまねぎ枝豆	里いも、さとう			
		アモンドあえ			小松菜	キャベツ	さとう	アモンド		

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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		
		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		
24 木	米粉パン(小麦入り) 牛乳 照り焼きチキン さけとしめじのクリーム煮(乳除) コーンサラダ	鶏肉	牛乳			パン さとう		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 るカンヤオキアミの色素がさけの筋 肉に貯まっていからです。成長す るにつれて身の色も濃くなります。	754 40.1
25 金	ごはん 牛乳 うさぎハンバーグのいちじくソースかけ キャベツときゅうりの ゆかりあえ のっぺい汁 ☆月見団子	鶏肉、豚肉	牛乳	トマト	たまねぎ、にんにく しょうが、レモン、いちじく	米 さとう	ラード	今日は十五夜です。十五夜には、すす きやお団子、里いもを供え、収穫の 感謝と翌年の豊作を祈ります。今日は 月に見立てた里いもが入ったのっぺ い汁、うさぎの形をしたハンバーグ、 月見団子が出ます。今日の夜はきれ いな満月が見られるとよいですね。	774 25.9
28 月	ごはん 牛乳 かれいの唐揚げ 大豆の親子サラダ トンジル	かれい 大豆 豚肉、豆腐 油揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	枝豆、キャベツ ごぼう、たまねぎ	米 でんぶふん さとう	なたね油 ドレッシング	【司書より】このお話は、仲良し4人組 の一人が引越して、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 脂を溶け込ませて自分だけのトンジルを 作れ」という言葉が考えるヒントです。	801 36.9
29 火	ごはん 牛乳 ショーロンポー(2個) 八宝菜(卵除) 海そうサラダ	豚肉 豚肉、あさり えび、うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ しょうが たまねぎ、キャベツ たけのこ、きくらげ	米 はるさめ、でんぶふん 小麦粉、さとう でんぶふん、さとう	ラード	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。	833 34.7
30 水	ごはん 牛乳 ミンチカツ ゴーヤのツナマヨ炒め もずく汁	豚肉、鶏レバー まぐろ油漬 鶏肉、豆腐、かまぼこ	牛乳	花巻 ゴーヤ 小松菜、にんじん	たまねぎ キャベツ、とうもろこし えのきたけ	米 パン粉、小麦粉、米粉 さとう、でんぶふん	なたね油 ノンエッグマヨネーズ	ゴーヤは夏が旬の野菜です。疲労回復 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。	784 28.7
								摂取基準: エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 13.20



「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日分以上必要。

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

- 家族の人数や好み、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。

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



今月のアジア大会 応援献立

<日本料理>
ひきざり



動画「ほしぞく」

