

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			
		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 油類 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	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	25.8
		とりにくのかあらあげ キャベツのしそひじきあえ こんさいのみそしる	とりにく ひじき、かんてん	こまつな にんじん	キャベツ だいこん	さとう	さといも			
3	木	ロウカッげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、げんまい		はるさめは、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。緑豆でんぶんから作られるはるさめは、コシが強くても伸びにくく、つるつるとした食感が特徴です。	586	24.8
		ビビンバのぐ きんしたまご はるさめスープ	ぶたにく たまご ベーコン	チンゲンサイ にんじん	しいたけ、にんにく もやし たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	さとう さとう、でんぶん	さとう			
4	金	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	27.9
		キーマカレー やきソーセージ コールスロー	ぶたにく、だいず ソーセージ	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 キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブオイル カレールウ ドレッシング			
7	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、厚揚げともいいます。豆腐の栄養がギュッと詰まっており、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含みます。	608	24.9
		いかのこみあげ ひじきとツナのにも じゃがいものしろみそしる	いか、たら まぐろあぶらづけ なまあげ、しろみそ	あおさ ひじき わかめ	たまねぎ とうもろこし、えだまめ はくさい	でんぶん、パンこ、こむぎ さとう	じゃがいも			
8	火	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。	592	30.0
		いわしのうめに ひきずり きゅうりとわかめのすのもの	いわし とりにく、かまぼこ やきとうふ	かんぱん にんじん チンゲンサイ はねぎ	うめ こんにゃく、はくさい しろねぎ きゅうり	さとう	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、栗を食べる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汁、栗コロッケ、なすと豚肉の甘辛炒めが出ます。	591	20.9
		◎なすとぶたにくのあまからいため くりコロッケ きっかじる	ぶたにく とうふ、かまぼこ	あかパプリカ	なす、しょうが、にんにく たまねぎ	さとう	さとう			
10	木	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役立ち、今が旬の野菜です。切った断面も楽しみな食べてください。	645	25.8
		チーズいりオムレツ あおパパイアのサラダ だいずとオクラのトマトスープ いちごジャム	たまご ソーセージ、だいず	チーズ トマト、オクラ、にんじん	あおパパイア、きゅうり とうもろこし たまねぎ いちご	さとう	じゃがいも、さとう さとう			
11	金	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	26.1
		こめこししゃもフライのこみソースかけ(2こ) ちくぜんに れいとうみかん	ししゃも とりにく、はんぺん	はねぎ にんじん さやいんげん	しろねぎ、しょうが レモン こんにゃく、ごぼう、たけのこ たまねぎ、しいたけ みかん	さとう、こめこ でんぶん さといも、さとう	さとう			
14	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		こんにゃくは、「こんにゃくいも」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。かわりに食物せんが豊富で、お腹の中を掃除してくれる働きがあります。	587	25.4
		きんぴらにくだんご まめじゃが こまつなごまあえ	とりにく、おから とりにく、だいず	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう しょうが こんにゃく、たまねぎ、えだまめ もやし	パンこ、さとう でんぶん じゃがいも、さとう さとう	ラード ごまあぶら ごま			
15	火	ごはん	ぎゅうにゅう	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。	597	23.1
		ミンチカツ ゴーヤのツナマヨいため もずくじる	ぶたにく とりレバー まぐろあぶらづけ とりにく、とうふ かまぼこ	ゴーヤ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ、とうもろこし えのきたけ	パンこ、こむぎこ、こめこ さとう、でんぶん	さとう			
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。シチューの中から探してみてください。	627	22.5
		あきのめぐみハヤシシチュー(乳除) カラフルソテー サイダーゼリーのフルーツあえ	ぶたにく ソーセージ	だっしふんにゅう あかパプリカ	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 キャベツ、とうもろこし もも、パイナップル、レモン	じゃがいも さとう	ハヤシルウ こめあぶら			
17	木	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	31.2
		さばのおかに こうやどうふのいりに アーモンドあえ	さば、かつおおし こうやどうふ とりにく、はんぺん	にんじん	こんにゃく たまねぎ、えだまめ キャベツ	さとう、でんぶん さといも、さとう さとう	さとう			
18	金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ラーメン		広策風ラーメンは、中国にある広策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	25.0
		かんとうふうラーメンのしる あげぎょうざ(2こ) きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぶたにく ぶたにく	にんじん はねぎ にら にんじん	キャベツ、もやし、しろねぎ メンマ、きくらげ キャベツ、たまねぎ にんにく きりぼしだいこん、きゅうり	でんぶん パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう さとう	ごまあぶら なたねあぶら ラード ごま、ごまあぶら			

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	こめこパン(こむぎり) ギョウにゅう てりやきチキン さけとしめじのクリームに(乳除) コーンサラダ	とりにく さけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、えだまめ しめじ キャベツ、とうもろこし	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ	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 るカニや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。	665	36.2
25 金	ごはん ギョウにゅう 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 のっぺいじる つきみだんご	とりにく、ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	トマト あかじそ にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、レモン、いちじく キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう、こんにゃく	こめ さとう さといも、でんぶ こめこ、さとう	ラード あぶら	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。	608	20.9
28 月	うどん ギョウにゅう きのこなんばんうどんのしる かきあげ おひたし	とりにく、かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しめじ、えのきたけ しいたけ、たまねぎ たまねぎ、ごぼう はくさい	うどん でんぶ、さとう さつまいも、こむぎこ でんぶ さとう	なたねあぶら あぶら	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	25.6
29 火	ごはん ギョウにゅう ショーロンポー はっぼうさい (卵除) かいそうサラダ	ぶたにく ぶたにく、あさり えび、うずらたまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	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 きゅうり とうもろこし	こめ はるさめ、でんぶ こむぎこ、さとう でんぶ、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。	627	28.1
30 水	ごはん ギョウにゅう かれいのからあげ だいずのおやこサラダ トンジル	かれい だいず ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	えだまめ、キャベツ ごぼう、たまねぎ	こめ でんぶ さとう	なたねあぶら 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。	637	30.9
 「ローリングストック」で無理のない備蓄を! 									摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 13-20



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。



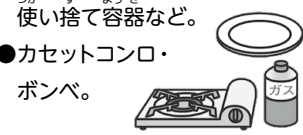
食料品

●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

今月のアジア大会 応援献立

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」ととれるたべもの

こめ

きゅうり

もやし

チンゲンサイ

なす

いちじく

今月のアジア大会 応援献立

<日本料理>
ひきざり



動画はQRコードで検索



