

令和8年9月学校給食献立表

(中学校)



安城市南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	ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのしそひじきあえ 根菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐、油揚げ ミックスみそ	牛乳 ひじき、寒天 小松菜 にんじん	キャベツ 大根	米 でんぶん さとう 里いも	なたね油	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
3	木	ロウカット玄米ごはん ビビンバの具 錦糸卵 春雨スープ アーモンド	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	牛乳 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	米、玄米 さとう さとう、でんぶん はるさめ	米油、ごま、ごま油 油 アーモンド	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
4	金	麦ごはん キーマカレー 焼きソーセージ コールスロー	牛乳 豚肉、大豆 ソーセージ	牛乳 にんじん 赤パプリカ	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	米、大麦 さとう	オリーブオイル カレールウ ドレッシング	「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、給食を食べた後にも元気に過ごしましょう。	913	33.7
7	月	ごはん いかの香味揚げ ひじきとツナの煮物 じゃがいもの白みそ汁	牛乳 いか、たら まぐろ油漬 生揚げ、白みそ	牛乳 あおさ ひじき にんじん	たまねぎ とうもろこし、枝豆 はくさい	米 でんぶん、パン粉 小麦粉 さとう	なたね油、油	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。	786	31.2
8	火	ごはん いわしの梅煮 ひきざり きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 いわし 鶏肉、かまぼこ 焼豆腐	牛乳 にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	梅 こんにゃく、はくさい 白ねぎ きゅうり	米 さとう さとう		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「ひきざり」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
9	水	ごはん ◎なすと豚肉の甘辛炒め 栗コロッケ 菊花汁	牛乳 豚肉 豆腐、かまぼこ	牛乳 赤パプリカ	なす、しょうが にんにく たまねぎ	米 さとう じゃがいも、さつまいも さとう、パン粉 小麦粉、でんぶん	ごま油 なたね油、油 くり	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、栗コロッケ、なすと豚肉の甘辛炒めが出ます。	772	25.0
10	木	ミルクロールパン チーズ入りオムレツ 青パパイヤのサラダ 大豆とオクラのトマトスープ	牛乳 卵 ソーセージ 大豆	牛乳 チーズ トマト、オクラ にんじん	青パパイヤ、きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも、さとう	油 ドレッシング	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。	751	30.5
11	金	ごはん 米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個) 筑前煮 冷凍みかん	牛乳 ししゃも 鶏肉、はんぺん	牛乳 葉ねぎ にんじん さやいんげん	白ねぎ、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	米 さとう、米粉 でんぶん 里いも、さとう	なたね油	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
14	月	ごはん きんぴら肉団子(2個) 豆じゃが 小松菜のごまあえ	牛乳 鶏肉、おから 鶏肉、大豆	牛乳 にんじん 小松菜	たまねぎ、ごぼう しょうが こんにゃく、たまねぎ、枝豆 もやし	米 パン粉、さとう でんぶん じゃがいも、さとう さとう	ラード、ごま油 ごま	こんにゃくは、「こんにゃくいも」から作られる食品ですが、いもの仲間によ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、腸内環境をよくする働きがあります。	770	32.4
15	火	ごはん ミンチカツ ゴーヤのツナマヨ炒め もずく汁	牛乳 豚肉、鶏レバー まぐろ油漬 鶏肉、豆腐、かまぼこ	牛乳 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、でんぶん	なたね油 ノンエッグマヨネーズ	ゴーヤは夏の旬の野菜です。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
16	水	麦ごはん 秋の恵みハヤシシチュー(乳除) カラフルソテー サイダーゼリーのフルーツあえ	牛乳 豚肉 ソーセージ	牛乳 脱脂粉乳 赤パプリカ	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、しいたけ 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	米、大麦 じゃがいも	ハヤシルウ 米油	秋の恵みハヤシシチューには、マッシュルーム、しめじ、しいたけの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
17	木	ごはん さばのおかか煮 高野豆腐の炒り煮 アーモンドあえ	牛乳 さば、かつお節 高野豆腐、鶏肉 はんぺん	牛乳 にんじん 小松菜	こんにゃく、たまねぎ 枝豆 キャベツ	米 さとう、でんぶん 里いも、さとう	アーモンド	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に工夫しています。	774	35.7
18	金	ラーメン 広東風ラーメンの汁 揚げぎょうざ(3個) 切り干し大根の中華サラダ	牛乳 豚肉 豚肉	牛乳 にんじん 葉ねぎ にら にんじん	キャベツ、もやし、白ねぎ メンマ、きくらげ キャベツ、たまねぎ にんにく 切り干し大根、きゅうり	ラーメン でんぶん パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう さとう	ごま油 なたね油 ラード ごま、ごま油	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

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 ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1 群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん いも・さとう	6 群 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 ① コーンサラダ	鶏肉 さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ、枝豆 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。	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 ① のっぺい汁 ☆月見団子	鶏肉、豚肉 鶏肉	牛乳	トマト 赤しそ 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 大根、ごぼう、こんにゃく	米 さとう 里いも、でんぶ 米粉、さとう	ラード 油	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 月に見立たれいもが入ったのっぺ い汁、うさぎの形をしたハンバーグ、 月見団子が出来ます。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	うどん 牛乳 きのご南蛮うどんの汁 かき揚げ おひたし	鶏肉、かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	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、小麦粉 でんぶ	なたね油、油	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
29 火	ごはん 牛乳 ショーロンボー(2個) 八宝菜 ① 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 きゅうり、とうもろこし	米 はるさめ、でんぶ 小麦粉、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。	833	34.7
30 水	ごはん 牛乳 かれいの唐揚げ 大豆の親子サラダ トンジル ① 図書コラボメニュー 【月にトンジル】	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 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 面に気をつけていく物語です。じいちゃん が主人公に話した「ウラガワ(本音)の 脂を溶か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
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 ① ② ③ 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。

④ 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

