



# 令和5年9月 献立表

【今月の目標】  
旬の食材を味わおう



南知多町学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	6群 油脂・種実	
4	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	616	
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
		きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ			
		かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん		742
		★ピーチゼリー				もも	さとう		
5	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	577	
		たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
		★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ		716
		パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう ごま		
6	水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん	629	
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ		772
		きよほう(小2こ・中3こ)				きよほう			
7	木	きなこあげパン	きなこ				こがたロールパン さとう あぶら	603	
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう オリーブあぶら		
		たまごいりごぼうサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう マヨネーズ		
		★とうふスナック	とうふ くらだいず きなこ				こむぎこ さとう		
8	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	583	
		さわらのごみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
		オクラとかいそうのサラダ	とりにく	こんぶ わかめ ふのり とさかのり	オクラ	キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら		
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぶん		
9	月	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	590	
		★ささみおぼフライ	とりにく		しそ		パンこ こむぎこ あぶら		
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	でんぶん		
10	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	599	
		★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
11	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	693	
		★ショールンポー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ		
		なすいりマーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ しいたけ	さとう でんぶん ごまあぶら あぶら		
		れいとうみかん				みかん			
12	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン	631	
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん パンこ		
		ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン	ドレッシング		
		じゃがいものクリームスープ	とりにく とうふ	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ バター		
1	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	643	
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ あぶら		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう ごま ごまあぶら		
		ピリカラスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ しめじ はくさいキムチ	でんぶん ごまあぶら		

2学期はさっぱりと食べられる給食からスタートです。

南知多町産のわかめを使っています。

季節のくだものです。

楽しい給食時間にしましょう。

リクエストの多かったごはんです。

今月の食べ物カレンダーはなすです。

はさんで食べよう!

おいしさのひみつをみつめよう!

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	小中
19	火	「南知多のお魚の日」 ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん	669
		わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぶん		
		★キャベツイリミンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
		しらすとわかめのすのもの		わかめ しらすぼし		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
20	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	611	
		ビビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご		にんにく		さとう		
		ビビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう		ごまあぶら
		ワタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワタンのかわ		
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
21	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	616	
		まぐろとこうやどうふのケチャップソースあえ	まぐろ こうやどうふ				でんぶん さとう こめこ		あぶら
		オレンジ				オレンジ			
		とうがんスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ コーン エリンギ えだまめ ねぎ	でんぶん		ごまあぶら
22	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	625	
		★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう		
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう		ごま
25	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	614	
		★アジフライのレモンソースかけ	アジ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう		あぶら
		ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ だいこん			
26	火	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン	587	
		とりにくのこうみやき	とりにく						
		ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう		オリーブあぶら
		ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん パセリ トマト	セロリ たまねぎ	マカロニ		
27	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	599	
		★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう		ごまあぶら
		はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぶん		
28	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	672	
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
		やさいのこうものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
29	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	641	
		★さといもコロッケ	とりにく				さといも こむぎこ パンこ		あぶら
		こまつなともやしのあえもの	ツナ		にんじん こまつな	もやし	さとう		
		ゆばととうふのすましじる	とりにく ゆば かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぶん		
		★おつきみゼリー				りんご ブルーベリー	さとう		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

給食予定回数 19回

## 魚を食べよう

**頭や骨**  
カルシウム、DHA、  
脂質、たんぱく質、  
タウリン

**筋肉**  
たんぱく質

**血合い肉**  
ビタミンB2、タ  
ウリン、鉄、脂  
質、IPA

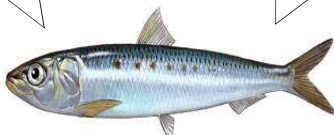
### IPA (イコサペンタエン酸)

- ・血液をサラサラにする。
- ・血管を健康に保つ。
- ・血中コレステロールを下げる。

### DHA (ドコサヘキサエン酸)

- ・脳のはたらきをよくする。
- ・記憶力がよくなる。
- ・血液をサラサラにする。

**皮**  
亜鉛、脂質



## 今月の行事食 お月見



旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やすずき、里芋などをお供えして、月を眺める習わしがあります。今年(29日)が十五夜です。そこで行事食として里芋コロッケとお月見ゼリーを給食で出します。お楽しみに。



秋は魚が美味しい季節です。旬の魚には栄養が多く含まれます。今月もたくさんの種類の魚料理が登場します。献立表から探してみてください。