

食べ物カレンダー



どうがん

令和7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		小 中
			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	
2	火	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		601
		なつやさいカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす	じゃがいも		
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン きりぼしだいこん			749
		きよほう(小2こ・中3こ)				きよほう			
3	水	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	603
		にくだんごとパスタのトマトソースに	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	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	750
		★とうふスナック	とうふ きなこ				こむぎこ さとう もちごめ		
4	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		746
		れいとうみかん				みかん			
5	金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		593
		みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし はくさい ねぎ コーン たけのこ			
		★しゅうまいのこうみだれかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう 四んぶん		733
		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	
8	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		634
		★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	
		パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	780
		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	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
		ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ きゅうり			785
		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		
10	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		612
		★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ しょうが	でんぶん		
		ツナとやさいのごまずあえ	ツナ		にんじん	キャベツ だいこん	さとう	ごま	742
		たまねぎとじゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
11	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		642
		★ささみおおばフライ	とりにく		しそ		パンこ こむぎこ	あぶら	
		こまつなとこうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな	もやし	さとう		775
		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			
12	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645
		マーボなす	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	
		★やきぎょうざのからしじょうゆかけ(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		814
		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	
16	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	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	783
		なつやさいのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも		

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
17	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602
		★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とりにく とうふ	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう パンこ でんぶん		
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		749
		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		
18	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		634
		★ハンバーグのてりやきソースかけ	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	ごま	
		ごぼうのツナマヨサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり		マヨネーズ	837
		たまごとトマトのスープ	ベーコン たまご		にんじん パセリ トマト	たまねぎ はくさい	でんぶん		
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
19	金	「お魚の日」 ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		630
		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 しいたけ	さとう でんぶん		
		★アジフライ	アジ				こむぎこ パンこ	あぶら	769
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
22	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		654
		★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	こむぎこ パンこ 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	もやし	さとう		791
		かきたまじる	とりにく たまご 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		
24	水	わかめごはん 牛乳	リクエストメニュー♪	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		623
		★さといもコロッケ	とりにく				さといも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
		チンゲンサイともやしのあえもの	ツナ		にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう		788
		たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
25	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
		さわらのこみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
		ビーフンいりやさいいため	ツナ		あかビーマン あおビーマン	キャベツ	さとう ビーフン	ごまあぶら	763
		とうがんのちゅうかスープ	とりにく		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 たけのこ	でんぶん	ごまあぶら	
26	金	あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン		598
		★オムレツ	たまご					あぶら	
		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	804
		ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん パセリ トマト	セロリー たまねぎ	マカロニ		
29	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		649
		とりにくのごまよごし	とりにく とりレバー				さとう でんぶん	あぶら ごま	
		きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ			804
		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			
30	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		626
		ホイコーロー	ぶたにく みそ		あおビーマン あかビーマン	しょうが キャベツ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		はっほうさい	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ はくさい	でんぶん		770
		オレンジ				オレンジ			

魚を食べよう

※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

魚を食べよう

※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

頭や骨
カルシウム、DH
A、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。

DHA (ドコサヘキサエン
酸)
・脳のはたらきをよくする。

皮
亜鉛、脂質

作ってみませんか

材料 4人分

いわし 4尾
かたくり粉 少々
揚げ油
ねぎ 5cmくらい
しょうが 1かけ
砂糖 小さじ2
みりん 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
水 小さじ2

いわしの

かおり揚げ

作り方

- ①いわしは頭と内臓を取り、指で開いて骨を除いておく。
- ②かたくり粉を①につけ、中温の油で揚げろ。
- ③ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④水・砂糖・みりん・しょうゆを煮立て、③を加えてさらに煮る。
- ⑤②に④をかけて出来上がり。



給食予定回数 19回