



令和7年 学校給食9月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		795
		米粉のカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	大豆油	28.7
		巨峰 2粒				巨峰			
3	水	白飯 牛乳		牛乳			米		731
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぶん		
		野菜のごまあえ			にんじん 小松菜	はくさい	砂糖	ごま	30.5
		豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも		
4	木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		737
		中華かけ汁	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし キャベツ コーン ねぎ			
		焼きぎょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		31.1
		中華サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
5	金	白飯 牛乳		牛乳			米		784
		里芋コロッケ	とり肉				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	28.1
		とうがん汁	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ	でんぶん		
8	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		755
		あじフリッター 2個	あじ	オキアミ アオサ			小麦粉 でんぶん 米粉	大豆油 油	
		ピピンパ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	28.3
		ピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
9	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		838
		焼きウインナーの ケチャップソースかけ 2本	ウインナー				砂糖 でんぶん		
		グリーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン えだまめ エリンギ グリンピース	小麦粉	バター 油	32.8
		ナタデココ入りボンチ				パインアップル ナタデココ			
10	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		768
		さばの塩焼き	さば						
		小松菜のさっぱりあえ			小松菜 大根葉	もやし	砂糖		34.0
		かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぶん		
11	木	野菜ふりかけ	かつおぶし		しそ かぼちゃ にんじん 広島菜 京菜 大根葉		砂糖		759
		白飯 牛乳		牛乳			米		
		けんちんしのだの肉みそかけ	油揚げ 豆腐 たら ぶた肉 とり肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぶん		30.3
		野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
12	金	沢煮わん	ぶた肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	でんぶん		767
		アーモンド入り乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
		くらロールパン 牛乳		牛乳			パン		29.4
		子持ちシヤモフライの レモンソースかけ 2尾	ししゃも			レモン果汁	パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油	
ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング			
米粉マカロニ入りミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン	米粉マカロニ				

★次のページに続きます

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



たまご



大豆



小松菜



とうがん



なす



巨峰

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体 の 調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			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	
16	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		816
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
		チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						30.3
		豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
17	水	白飯 牛乳		牛乳			米		743
		厚焼き卵	卵				砂糖 でんぷん		
		キャベツとたくあんのごまあえ				キャベツ 大根		ごま	29.4
		玉ねぎとじゃがいものみそ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ エリンギ ねぎ	じゃがいも		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
18	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		855
		米粉のカレー南蛮	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく ねぎ			
		米粉チキンカツ	とり肉				米粉 米粉パン粉	油	35.5
		エリンギと青菜のあえもの			小松菜	エリンギ はくさい	砂糖		
19	金	白飯 牛乳		牛乳			米		756
		県産おからと大豆のしゅうまい 2個	ぶた肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		
		なす入りマーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	29.4
		冷凍みかん				みかん			
22	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		773
		肉ひじきごはんの具	ぶた肉 とり肉	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
		ちくわの米粉磯辺揚げ 3個	ちくわ	あおのり			米粉	油	30.9
		呉汁	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
24	水	白飯 牛乳		牛乳			米		769
		さばの銀紙焼き	さば	みそ			米粉 砂糖		
		肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	32.1
		はくさいの昆布あえ		こんぶ		はくさい			
25	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		843
		大豆入りナゲット 2個	とり肉 大豆	にんじん			でんぷん	油	
		スパゲティイタリアン	ぶた肉	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	バター	30.2	
		コールスローサラダ		にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング		
26	金	白飯 牛乳		牛乳			米		734
		しそ入りとり春巻き	とり肉		にんじん ねぎ しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	はるさめ 小麦粉 でんぷん	大豆油	
		八宝菜	ぶた肉 えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい しょうが エリンギ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	28.5
		オレンジ				オレンジ			
29	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		739
		さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
		キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			35.5
		高野豆腐の卵とじ	卵 とり肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
30	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		865
		豆腐ハンバーグの きのこソースかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ しめじ	米粉パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぷん	大豆油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	34.9
		コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	小麦粉	バター 油	

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく食べるのももちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。新学期が始まります。この機会に、自分の食べ方を見直してみましょう。

