



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			
		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	たんぱく質(g)		
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	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		
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じやがいも		30.5	
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			
	中華サラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	31.1	
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		
	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		28.1	
8 月	麦ごはん 牛乳		牛乳		米 大麦			755	
	あじリッター 2個	あじ	オキアミ アオサ		小麦粉 でんぶん 米粉	大豆油 油			
	ビビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油		
	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	じやがいも	ごま油	28.3	
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		
	ナタデココ入りポンチ				パインアップル ナタデココ			32.8	
10 水	麦ごはん 牛乳		牛乳		米 大麦				
	さばの塩焼き	さば						768	
	小松菜のさっぱりあえ			小松菜 大根葉	もやし	砂糖			
	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			
	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		34.0	
11 木	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		759	
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖			
	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			
	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	30.3	
12 金	くろロールパン 牛乳		牛乳		パン				
	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	767	
	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	ペーパー		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン	米粉マカロニ		29.4	

★次のページに続きます

今月の愛知県産の食材



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			
			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		
16 火		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		たんぱく質(g) 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 でんぶん			
		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 でんぶん			
		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 でんぶん	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			
		ちくわの米粉麺揚げ 3個	ちくわ	あおのり			米粉	油	30.9	
		吳汁	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 さつまいも		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		でんぶん	油		
		スペゲティイタリアン	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	スペゲティ	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 でんぶん	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 でんぶん	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 でんぶん			
		キャベツの赤そあえ			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 でんぶん			
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 ジャガイモ 砂糖 でんぶん	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! 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はもちろん、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。

