



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

小学校

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		たんばく質 (g)
			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	
2	火	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大麦		653
		こめこのカレーライス	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	
		ハンバーグのたまねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	大豆油	25.3
		きよほう 2つぶ				巨峰			
3	水	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		575
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぶん		
		やさいのごまあえ			にんじん 小松菜	はくさい	砂糖	ごま	25.3
		ぶたじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも		
4	木	ちゅうかめん りゅうにゅう		牛乳			中華めん		618
		ちゅうかかけじる	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			
		やきぎょうざ 2こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		26.5
		ちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
5	金	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		619
		さといもコロッケ	とり肉				さといも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
		ひじきとだいずのいために	大豆 とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	23.5
		とうがんじる	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	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大麦		621
		あじフリッター 2こ	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	24.7
		ピリカラじる	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 りゅうにゅう		牛乳			パン		641
		やきウインナーの ケチャップソースかけ	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	25.1
		ナタデココいりポンチ				パインアップル ナタデココ			
10	水	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大麦		605
		さばのしおやき	さば						
		こまつなのさっぱりあえ			小松菜 大根葉	もやし	砂糖		28.4
		かきたまじる	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		
		やさいふりかけ	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		
11	木	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		585
		けんちんしのだのにくみそかけ	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		
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		23.9
		さわにわん	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		
12	金	くろロールパン りゅうにゅう		牛乳			パン		577
		こもちシシャモフライの レモンソースかけ	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	22.8
		こめマカロニいりミネストローネ	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		

★つぎのページにつづきます

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	むぎごはん ギゆうにゆう		牛乳			米 大麦		662
		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						26.3
		まめまめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
17	水	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		595
		あつやきたまご	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	25.3
		たまねぎとじゃがいものみそしる	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 ギゆうにゆう		牛乳			ソフトめん		686
		こめこのカレーなんばん	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく ねぎ			
		こめこチキンカツ	とり肉				米粉 米粉パン粉	油	29.3
		エリンギとあおなのあえもの			小松菜	エリンギ はくさい	砂糖		
19	金	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		609
		けんさんおかからとだいずの しゅうまい 2こ	ぶた肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん		
		なすいりマーボーどうふ	豆腐 ぶた肉 みそ	しょういくのひ	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	25.4
		れいとうみかん				みかん			
22	月	むぎごはん ギゆうにゆう		牛乳			米 大麦		590
		にくひじきごはんのぐ	ぶた肉 とり肉	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
		ちくわのこめこいそべあげ 2こ	ちくわ	あおのり			米粉	油	25.0
		ごじる	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	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		630
		さばのぎんがみやき	さば	みそ			米粉 砂糖		
		にくじゃが	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	28.7
		はくさいのこんぶあえ		こんぶ		はくさい			
25	木	クロスロールパン ギゆうにゆう		牛乳			パン		742
		だいずいりナゲット 2こ	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	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	27.3
		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	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		583
		しそいりとりはるまき	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	
		はっぽうさい	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	24.0
		オレンジ				オレンジ			
29	月	むぎごはん ギゆうにゆう		牛乳			米 大麦		594
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぶん		
		キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ			31.3
		こうやどうふのたまごとじ	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 ギゆうにゆう		牛乳			パン		717
		とうふハンバーグの 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	30.0
		コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スkim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。

