



令和8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 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	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		784
		しそ入りとり春巻き	とり肉		しそ にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ねぎ	小麦粉 はるさめ	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	
		とうがんの中華スープ	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	とうがん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ			29.0
		はっこう乳		はっこう乳					
3	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		775
		オムレツ	卵				でんぶん	大豆油	
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	34.1
		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	
4	金	白飯 牛乳		牛乳			米		832
		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		30.3
		巨峰 2粒				巨峰			
7	月	白飯 牛乳		牛乳			米		779
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん	油	
		野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	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		27.3
		一口洋なしゼリー 2個				洋なし果肉 洋なし果汁	砂糖		
8	火	白飯 牛乳		牛乳			米		761
		さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぶん		
		肉じゃが	ぶた肉 さつま揚げ		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	32.9
		野菜とたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま	
9	水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		844
		大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	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	33.8
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
10	木	白飯 牛乳		牛乳			米		774
		レバー入りつくね 3個	とり肉			玉ねぎ	米粉パン粉 でんぶん		
		ぶた肉のすき焼き風煮	ぶた肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	30.1
		冷凍みかん				みかん			
11	金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		738
		五目かけ汁	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			
		しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		33.5
		切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	

★次のページへ続きます。



しよくひん

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約1/3をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は、さらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



せいちょう き いま

成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、体の働きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

のこ た ひつよう
残さず食べることで、必要
な栄養をしっかりとることが
できます。



新しい調理機を導入しました！

夏休み期間中に、新しくスチームコンベクション
オーブンを設置しました。
オムレツやハンバーグ、焼き魚などのオープン料理が、今までよりふっくら、おいしく焼きあがります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に
おいしい魚や、干しいたけ
など、毎日干ししたきのご類
に多く含まれます。



	日 曜	献立名	主 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)
アジア・アジアパラ大会 応援献立	カ タ ー ル	14 月	白飯 牛乳		牛乳			米		729
			マチブースの具	とり肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく		バター	
			たららのハーブ焼き	たら						
			レンティルスープ (レンズ豆のスープ)	とり肉 レンズ豆		にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも		
			ヨーグルト		ヨーグルト					39.3
	韓 国	15 火	白飯 牛乳		牛乳			米		814
			ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが にんにく	砂糖	油	
			野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
			トック入りわかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	トック でんぶん		
			手巻きのり		のり					34.8
	中 国	16 水	白飯 牛乳		牛乳			米		888
			ショーロンポー 3個	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉 はるさめ でんぶん		
			マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	
			パンサンスー	ハム		もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	34.4	
	ベ ト ナ ム	17 木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		777
			とり肉の魚醤焼き	とり肉	とり肉と野菜をパンにはさ んで、ベトナムのサンドイッ チ「バインミー」を作ってみ よう！					
			フォーのスープ	とり肉		にんじん ねぎ	たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ	米粉めん(フォー)		
			野菜の甘酢あえ			にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま	
			コーヒー牛乳の素					砂糖		36.9
	日 本	18 金	白飯 牛乳			牛乳			米	
ホキの佐布里梅酢からあげ			ホキ	 食育の日			でんぶん	油		
知多市産冬瓜と豚肉の煮物			ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	とうがん こんにやく	砂糖	36.9		
知多市産小松菜のごまあえ			ツナ		小松菜	もやし	砂糖		ごま	
	24 木	麦ごはん 牛乳			牛乳			米 大麦		857
		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 砂糖	油 バター		
		チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						31.7	
		ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング			
	25 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		867	
		和風かけ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ				
		里芋コロッケ	とり肉				小麦粉 パン粉 里芋	油		35.5
		きゅうりの昆布あえ		昆布	きゅうり					
		月見団子					米粉 砂糖 でんぶん			
	28 月	白飯 牛乳		牛乳			米		753	
		さばの塩焼き	さば							
		キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ				34.2
なすのみそ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なす 大根 ねぎ						
	29 火	くらロールパン 牛乳		牛乳			パン		832	
		たらフライのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖	油		
		豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		37.0
		コーン卵スープ	卵 とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ コーン ねぎ	でんぶん			
	30 水	白飯 牛乳		牛乳			米		806	
		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			
		さつまいものごまあえ				えだまめ ごぼう	さつまいも 砂糖	ごま		29.7
		実だくさん汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん			

※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。

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



巨峰



とうがん



なす



卵



小松菜



大豆

レンズ豆

14日(月)レンティルスープに入っているレンティルは豆の名前です。カタールでよく食べられていて、日本では「レンズ豆」と呼ばれています。レンズのように真ん中が膨らんでいます。見つけてみてね！