



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

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		たんぱく質 (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	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米 大麦		602	
		しそいりとりはるまき	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		
		とうがんのちゅうかスープ	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			23.9	
		はっこうにゅう		はっこう乳					
3	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	牛乳			パン		629	
		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	28.3	
		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		
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米		651	
		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	24.9	
		きよほう 2つぶ				巨峰			
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米		606	
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 ぶた肉		キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん 油			
		やさいとツナのあえもの	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	23.2		
		ひとくちようなしゼリー			洋なし果肉 洋なし果汁	砂糖			
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米		593	
		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			
		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 ごんにやく	じゃがいも 砂糖	油	27.3	
		やさい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 ぎゅうにゅう	牛乳			パン		653	
		だいたいずいりナゲット 2こ	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	26.6	
		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	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米		594	
		レバーいりつくね 2こ	とり肉		玉ねぎ	米粉パン粉 でんぶん			
		ぶたにくのすきやきふうに	ぶた肉 かまぼこ 豆腐	にんじん ねぎ	ごんにやく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	24.3	
		れいとうみかん			みかん				
11	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	牛乳			中華めん		621	
		ごもくかけじる	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				
		しゅうまい 2こ	ぶた肉		玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		28.2	
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ	にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油		

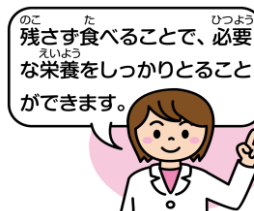
★つぎのページへつづきます。

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。

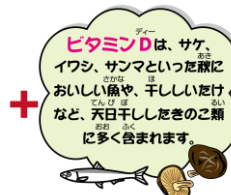
成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

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。



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。
お楽しみに！



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 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		
カ タ ー ル ア ジ ア ・ ア ジ ア パ ラ 大 会 応 援 献 立	14	月	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米		580	
		マチブースのぐ	とり肉		トマト パセリ	玉ねぎ にんにく		バター		
		たららのハーブやき	たら							
		レンティルスープ (レンズまめのスープ)	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						32.7	
	15	火	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米			647
		ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが にんにく	砂糖	油		
		やさいのナムル		小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		トックいりわかめスープ	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			
			てまきのり		のり				29.2	
	16	水	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米			682
		ショーロンポー 2こ	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ	小麦粉 はるさめ でんぶん			
		マーボーどうふ	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		
		パンサンズー	ハム		もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油			
	17	木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	牛乳			パン		634	
		とりにくのぎょうしょうやき	とり肉	とりにくとやさいをパンには さんで、ベトナムのサンド イッチ「バインミー」をつくっ 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)			
		やさいのあまずあえ			にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ごま		
			コーヒーぎゅうにゅうのもと					砂糖		30.9
	18	金	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米		628	
ホキのそうりうめずからあげ		ホキ				でんぶん	油			
ちたしさんとうがんとぶたにくのにも		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				
ちたしさんこまつなごまあえ		ツナ		しょういくのひ	小松菜	もやし	砂糖	ごま		
24	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		679	
	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								
	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 ぎゅうにゅう	牛乳			ソフトめん		687		
	わふうかけじる	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ					
	さといもコロッケ	とり肉				小麦粉 パン粉 里芋	油			
	きゅうりのこんぶあえ		昆布		きゅうり					
	つきみだんご					米粉 砂糖 でんぶん				
28	月	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米		587		
	さばのしおやき	さば								
	キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ					
	なすのみそしる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	なす 大根 ねぎ						
29	火	くろロールパン ぎゅうにゅう	牛乳			パン		669		
	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			
	まめまめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ			
	コーンたまごスープ	卵 とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ コーン ねぎ	でんぶん				
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳			米		634		
	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				
	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			
	みだくさんじる	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				
								24.9		

※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！