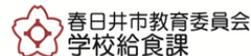




# 9月 中学校給食献立表

今月の献立目標 夏バテを回復する食事をとろう



日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		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・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
① 4 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
5 火	麦ごはん はっこう乳		はっこう乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	ちくわのお好み揚げ(3個)	ちくわ	青のり		しょうが	小麦粉 でん粉	米油
	もやしとひじきの和え物		ひじき	小松菜	もやし	砂糖	
6 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	かつおと大豆の レモンじょうゆ和え	かつお 大豆			枝豆 レモン	でん粉 小麦粉 砂糖	米油
	のり佃煮		のり			砂糖	
7 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	マカロニスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ひよこ豆 マカロニ	
	ウインナー(3本)	ポークウインナー					
	ポイル野菜 小袋ケチャップ			にんじん	キャベツ		
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ジャーチャンドウフ	生揚げ 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	
	春雨サラダ	チキンハム			きゅうり もやし とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油
	冷凍みかん				みかん		
11 月	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんと コーンのポタージュ		牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ	
	オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	たまねぎ	砂糖	
	マリネサラダ				キャベツ きゅうり		ドレッシング
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	スタミナ肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ しらたき グリーンピース にんにく	じゃがいも 砂糖	白ごま ごま油
	切り干し大根のサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり 切り干し大根	砂糖	卵なし マヨネーズ
	いわしの干し小魚		いわし			砂糖 でん粉	
① 13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	トッポギスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	トッポギ	
	ブルコギ	牛肉		黄パプリカ にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	白ごま ごま油
	冷凍洋なし				洋なし	砂糖	
14 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ		ごま油
	ささみそ梅肉フライ	鶏肉		青じそ	梅	パン粉 小麦粉	米油
	きゅうりのおかか和え	花かつお			きゅうり	砂糖	
15 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚汁	豆腐 豚肉 油揚げ 豆みそ		にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ	里芋	
	ニギスフライ	ニギス				パン粉 小麦粉	米油
	もやしの塩昆布和え		昆布	小松菜	もやし	砂糖	
① 19 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 あわせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				大根	砂糖	
	手巻きのり		のり				

① 都合により献立を変更する場合があります ② すべての食材を表記しているものではありません ③ 主食となるめん類は前日に製造しています  
④ トマークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)

日 曜	9月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		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・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
20 水	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
	しょうゆラーメンのスープ	豚肉 なんと	わかめ	にんじん	もやし ねぎ たけのこ		ごま油
	しそ入り春巻き	鶏肉		青じそ	たまねぎ キャベツ	小麦粉	米油
	切り干し大根のさっぱり漬け				きゅうり 切り干し大根 レモン	砂糖	ごま油
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	里芋の煮物	がんもどき うずら卵	昆布	にんじん さやいんげん	大根 しいたけ	里芋 砂糖	
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖	
	キャベツとほうれん草の ごま和え			ほうれん草	キャベツ	砂糖	白ごま
	おはぎ					小豆 もち米 砂糖	
22 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	ハヤシルウ 砂糖	
	ジャーマンポテト ブルー	ベーコン		にんじん	たまねぎ ブルー	じゃがいも	米油
25 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	中華風卵スープ	卵 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ とうもろこし	てん粉	
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	米油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	白ごま ごま油
26 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	いわしのつみれ汁	いわし たら 豆腐		にんじん	大根 ねぎ しいたけ	てん粉	
	なす入り肉みそ ひじき丼の具	豚肉 豆みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ なす しょうが	砂糖 でん粉	
	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖	
27 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆とポークのトマト煮	大豆 豚肉		トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	コールスローサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油
	冷凍みかん				みかん		
28 木	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	お月見汁	豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ		
	里芋コロッケ	鶏肉				里芋 パン粉	米油
	きゅうりのゆかり和え			赤しそ	きゅうり	砂糖	
	お月見団子					米粉 砂糖	
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	とうがんのカレースープ	鶏肉		にんじん オクラ	とうがん たまねぎ エリンギ	カレールウ	
	キャベツとウインナーのソテー 型抜きチーズ	ポークウインナー	チーズ	にんじん	キャベツ		米油

新献立

8日(金)

「ジャーチャンドウフ」

中国の四川料理のひとつ、揚げた豆腐を肉や野菜と一緒に炒めた家庭料理です。給食では、揚げた豆腐の代わりに生揚げを使って作ります。



愛知県の特産品を使った料理

14日(木)「ささみしそ梅肉フライ」

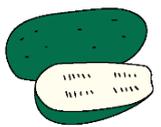
20日(水)「しそ入り春巻き」

愛知県は、大葉の生産量が全国第1位です。「青じそ」の葉の部分で「大葉」と呼び、さわやかな香りが特徴です。皮ふや粘膜を健康に保つβ-カロテンが多く含まれています。また、香り成分には防腐作用もあります。



とうがん

「冬の瓜」と書く夏野菜の定番「とうがん」は、冬まで貯蔵できる瓜とのおこで、その名が付けられました。愛知県は、とうがんの生産量が全国第2位です。古くから伝わる「早生とうがん」は、愛知県の伝統野菜に選定されています。



<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	7月分	12日	3,420円	令和5年8月31日(木)
	9月分	19日	5,415円	令和5年10月31日(火)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。  
 ※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。



市のホームページにアレルギー献立表を掲載しています。

毎月19日は食育の日  
 ~おうちでごはんの日~

