



9

月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会
学校給食課今月^{こんげつ}のこんだて目標^{もくひょう}夏^{なつ}バテを回復^{かいふく}する食事^{しょくじ}をとろう

日 曜	こんだて名	主 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
		さかな にく たまご だいず 魚・肉・卵・大豆など	ぎゅうにゅう こざかな かいそう 牛乳・小魚・海藻など	りょうおうしょく やさい 緑黄色野菜	た やさい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ パン・めん・いもなど	ゆ し しゅじつ 油脂・種実など
		タンパク質	む きしつ 無機質	ビタミン・無機質		たんすい か ぶつ 炭水化物	ししつ 脂質
① 2 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがおのなつやさいカレー	ぶたにく		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブゆ
3 木	れいとうみかん				みかん		
	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	じゃがいもスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター
4 金	キャベツとウインナーの ソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		こめあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	ながいも	
	ささみしそばいにくフライ	とりにく		あおしそ	うめ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	もやしのごまじょうゆあえ				もやし		しろごま ごまあぶら
7 月	いわしのほしこざかな		いわし			さとう	
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	じゃがいもだんごじる	とりにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぶん	
	ピリからだいず	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら
8 火	アセロラゼリー				アセロラ	さとう	
	ロールパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	ABC スープ	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ひよこまめ パスタ	
9 水	ハンバーグの いちじくソースがけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ いちじく レモン	さとう でんぶん	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	こうやどうふのたまごとし	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	ちくわのいそべあげ キャベツとにんじんの おかかあえ	ちくわ はなかつお	あおのり	にんじん	キャベツ	こむぎこ でんぶん さとう	こめあぶら
10 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	トッポギスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	トッポギ	
	キムタクごはんのぐ	ぶたにく			はくさい えだまめ だいこん	さとう	ごまあぶら
11 金	バナナチップス				バナナ	さとう	ココナッツゆ
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	しょうゆラーメンのしる	ぶたにく なんと	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ		ごまあぶら
	さといもコロッケ	とりにく				さといも パンこ	こめあぶら
	きゅうりのナムル				きゅうり	さとう	しろごま ごまあぶら
① 14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	スタミナじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	まぐろのあまからに	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう	
	きざみたくあん				だいこん	さとう	
15 火	てまきのり		のり				
	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	だいずとチキンのトマトに	だいず とりにく		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	
	コーンサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	サラダゆ

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 ♪マークは、食缶・フライ缶のおかずに、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)。



にち 日 よう 曜	9月 こんだて名	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 ビタミン・無機質	その他の野菜・果物・きのこ 炭水化物	米・パン・めん・いもなど 脂質	油脂・種実など 脂質
16	むぎごはん ぎゅうにゅう	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ	ごまあぶら
水	けんちんじる さばぎんがみやき キャベツのしおこんぶあえ きらずあげ	さば みそ おから	こんぶ		キャベツ	さとう さとう	なたねあぶら
17	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	とうがん たまねぎ エリンギ	こめ おおむぎ カレールウ	
木	じゃがいもとベーコンの いためもの フローズンヨーグルト	ベーコン	ヨーグルト		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	
18	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ぎょう こんにゃく ねぎ	こめ	
金	さつまいもじる だいずとひじきのにもの おはぎ	まめみそ だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	さつまいも さとう	
19	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しらす ねぎ エリンギ	こめ おおむぎ さとう	
24	ふたどんのぐ きりぼしだいこんと チキンのサラダ れいとうおうとう	ふたにく やきどうふ とりにく			きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん おうとう	さとう さとう	しろごま サラダゆ
25	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しいたけ しょうが	こめ さといも さとう	
金	さといものにもの いわしのしょうがに つきみだんご	がんもどき いわし		にんじん さやいんげん		こめこ さとう でんぶん	
28	わかめごはん ぎゅうにゅう	とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし キャベツ	こめ ワナタン	ごまあぶら
月	ワンタンスープ さけだんごのあまずあんかけ	とりにく		あかパプリカ	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	こめあぶら
29	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう とりだんごいりフォー ぎゅうにゅうのあまからいため だいこんとにんじんの あまずづけ	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きパプリカ	たまねぎ もやし ねぎ しょうが たまねぎ にんにく きりぼしだいこん レモン	パン こめめん さとう でんぶん さとう でんぶん さとう	しろごま ごまあぶら
30	むぎごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり とうもろこし みかん	こめ ハヤシルウ さとう	
水	ハッシュドビーフ シャキシャキポテトサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう				じゃがいも	たまごなし マヨネーズ

とうがん



冬の瓜と書く夏野菜の定番「とうがん」は、冬まで貯蔵できることから、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。なかでも古くから伝わる「早生とうがん」は、愛知県の伝統野菜に選定されています。

アジア競技大会応援献立

29日(火)



〈バインミーのぐ〉



「牛肉の甘辛炒め」



「大根と人参の甘酢漬け」



食べ方

はさんだ時のイメージです

今月はベトナム料理です。「フォー」は米粉で作られた平たい麺を牛や鶏のスープで食べるベトナムの代表的な国民食です。続いて、「バインミー」はベトナムの食文化を代表する具材をたっぷりのはさんだベトナム風サンドイッチです。サンドイッチロールパンに「牛肉の甘辛炒め」と「大根と人参の甘酢漬け」をはさんで食べましょう。

世界の食文化に触れながら、選手の皆さんの活躍をみんなで応援しましょう！



※食材発注のため、欠席等により給食を食べない場合は、給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、学校に連絡してください。

わくわくたのしい ワントウスイム

1toSWIM swimming school

安全安心・命を守るスイミング