



令和5年9月 献立表

【今月の目標】
旬の食材を味わおう

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			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 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	
4	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	616 742	
		★いわしのしょうがに	いわし		しょうが	さとう			
		きゅうりのうめのかあえ			きゅうり キャベツ うめ				
		かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん		
		★ピーチゼリー			もも	さとう			
5	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	577 716	
		たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
		★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく		キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ			
		パンバンジーサラダ	とりにく		キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま		
6	水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん	629 772	
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ		
		きょうほう(小2こ・中3こ)				きょうほう			
7	木	きなこあげパン	きなこ				こがたロールパン さとう	603 745	
		牛乳		ぎゅうにゅう			あぶら		
		にくだんごとバスタのトマトソース	にくだんご		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう		オリーブあぶら
		たまごいりごぼうサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう		マヨネーズ
		★とうふスナック	とうふ くらだいず ぎゃこ				こむぎこ さとう		
8	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	583 747	
		さわらのごみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぷん		
		オクラとかいそうのサラダ	とりにく	こんぶ わかめ ふのり とさかのり	オクラ	キャベツ きゅうり	さとう		ごまあぶら
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぷん		
11	月	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	590 751	
		★ささみおぼフライ	とりにく		しそ		パンこ こむぎこ		あぶら
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	でんぷん		
12	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	599 732	
		★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
13	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	693 875	
		★ショロンポー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ		
		なすいりマーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ なす ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		ごまあぶら あぶら
		れいとうみかん				みかん			
14	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン	631 845	
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん パンこ		
		ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン	ドレッシング		
じゃがいものクリームスープ	とりにく とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター			
15	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	643 775	
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ		あぶら
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう		ごま ごまあぶら
		ピリカラスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ しめじ はくさい きムチ	でんぷん		ごまあぶら

2学期はさっぱりと
食べられる給食から
スタートです!

南知多町産のわか
めを使っています。

季節のくだもの
です。

楽しい給食時間
にしましょう。

リクエストの多かつた
ごはんです。

今月の食べ物
カレンダーは
なすです。

はさんで食べ
よう!

おいしさのひみつをみつ
けよう!

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー(kcal)
		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・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	小中
19 火	「南知多のお魚の日」 ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		669
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぷん		
	★キャベツいりミンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	しらすとわかめのすのもの		わかめ しらすぼし		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
20 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		611
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
	ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
21 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	まぐろとこうやどうふのケチャップソースあえ	まぐろ こうやどうふ				でんぷん さとう こめこ	あぶら	
	オレンジ				オレンジ			
	とうがんスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ コーン エリンギ えだまめ ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	
22 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう		
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
	キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
25 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614
	★アジフライのレモンソースかけ	アジ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ だいこん			
26 火	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		587
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	
	ミネストローネ	ペーコン だいず		にんじん パセリ トマト	セロリ たまねぎ	マカロニ		
27 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		599
	★しゅうまいのあますあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
	はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぷん		
28 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		672
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
29 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641
	★さといもコロケ	とりにく				さといも こむぎこ パンこ	あぶら	
	こまつなともやしのあえもの	ツナ		にんじん こまつな	もやし	さとう		
	ゆばととうふのすましじる	とりにく ゆば かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぷん		
	★おつきみゼリー				りんご ブルーベリー	さとう		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

給食予定回数 19回

魚を食べよう

頭や骨
カルシウム、DHA、
脂質、たんぱく質、
タウリン

筋肉
たんぱく質

血合い肉
ビタミンB2、タ
ウリン、鉄、脂
質、IPA

IPA (イコサペンタエン酸)

- ・血液をサラサラにする。
- ・血管を健康に保つ。
- ・血中コレステロールを下げる。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

- ・脳のはたらきをよくなる。
- ・記憶力がよくなる。
- ・血液をサラサラにする。



皮

今月の行事食 お月見



旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼び、
月見団子やすずき、里芋などをお供えて、
月を眺める習わしがあります。

今年は29日(金)が十五夜です。
そこで行事食として里芋コロケ
とお月見ゼリーを給食で出します。
お楽しみに。



秋は魚が美味しい季節です。旬の魚には栄養が多く含まれます。
今月もたくさんの種類の魚料理が登場します。献立表から探して
みてください。