

令和8年 9月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞

きのこを食べよう

東海市立学校給食センター

小学校



日 曜		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギ ー
			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 菜種油脂・種実	
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		608
		ハヤシライス	ぶた肉 とりレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油	
		かいそうとごぼうのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり		和風ドレッシング	
		わふうドレッシング(クラスよう)		くきわかめ					
3	木	きよほう 2こくらい				ぶどう			613
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		さんまのみぞれに	さんま			大根	さとう でんぶん		
		キャベツのゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ きゅうり	さとう		
4	金	にくじゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		22.8
		ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		
		しおやさいラーメン	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし			
		やきぎょうざ 2こ	ぶた肉		にら	玉ねぎ きくらげ ねぎ			
7	月	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		にんじん 小松菜	切干し大根	さとう	ごま ごま油	27.5
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		さばのしおやき	さば						
		やさいとひじきのあえもの		ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ	さとう		
8	火	じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		24.4
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		たまごなしビビンバのぐ★	ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま油 ごま	
		ショウロンボウ	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 でんぶん 小麦粉		
9	水	ちゅうかスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ きくらげ 白菜	春雨 でんぶん		23.8
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ぶたにくとやさいのしょうがいため	ぶた肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ しょうが	さとう でんぶん	菜種油	
		ごじる	大豆 とうふ とり肉 みそ 豆乳		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ ねぎ			
10	木	オレンジ				オレンジ			27.3
		クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		
		チキンナゲット 2こ	とり肉 大豆 おから			にんにく しょうが	米粉 でんぶん	植物油 菜種油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり えだ豆		ごまドレッシング	
11	金	ごまドレッシング(クラスよう)							29.9
		なすとマッシュルームのペンネ	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ なす にんにく マッシュルーム	ペンネ さとう		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぶん	菜種油	
14	月	キャベツとたくあんのあえもの				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう		23.5
		おやこに	とり肉 たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干し大根 しいたけ ねぎ	さとう でんぶん		
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		キムタクごはんのぐ★	ぶた肉		にんじん	白菜キムチ 大根づけ		ごま油	
15	火	ささみおぼろばいにくフライ	とり肉		しそ	梅	パン粉 小麦粉 米粉	菜種油	27.8
		なめこじる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ なめこ ねぎ	じゃがいも		
		《アジアたいかいおうえんきゅうしょく》							
		ナン 牛乳		牛乳			ナン		
16	水	バターチキンカレー	とり肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぶん	バター 食用油	24.9
		カチュンバルサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン きゅうり レモン	さとう	オリーブ油	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
17	木	レバーいりしろごまつくね 2こ	とり肉 とりレバー 大豆			玉ねぎ	でんぶん さとう	ごま 大豆油 ラード 菜種油	621
		やさいとなめたけのあえもの			小松菜 にんじん	もやし なめたけ	さとう		
		とうがんとなまあげのうまに	生あげ ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ とうがん しいたけ	さとう でんぶん		
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
18	金	あじフライのレモンしょうゆかけ	あじ			レモン	さとう パン粉 でんぶん 小麦粉	菜種油	656
		ぶたにくときりぼしだいこんのもの	ちくわ ぶた肉 油あげ		にんじん	玉ねぎ 切干し大根 えだ豆	さとう	菜種油	
		かきたまじる	とり肉 たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
24	木	チャンポンじる	ぶた肉 なんと		にんじん	白菜 玉ねぎ たけのこ もやし きくらげ	小麦粉 でんぶん さとう	菜種油	27.8
		あいちけんさんおからとだいずのしゅうまい 2こ	ぶた肉 おから 大豆		小松菜 にんじん	玉ねぎ	さとう	ごま ごま油	
		こまつなのナムル				切干し大根	さとう		
		サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			サンドイッチロールパン		
25	金	スラッピージョー◎	ぶた肉		ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう パン粉	菜種油	633
		しろみざかなフリッター	すけとうだら	あおさ			小麦粉 でんぶん さとう 米粉	大豆油	
		やさいスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう			
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		
28	月	さといもコロッケ	とり肉				黒いも さとう パン粉 小麦粉	菜種油	709
		ごもくにまめ	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	えだ豆 こんにやく	さとう	菜種油	
		さわにわん	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 たけのこ しいたけ ねぎ			
		つきみだんご					米粉 さとう		
29	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		645
		マーボーどうふ	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん		
		ひじきとはるさめのごますあえ	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	
		ごまなしかんそうござかな		かたくちいわし			さとう		
30	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		643
		とりにくとレバーのあまから	とり肉 とりレバー			えだ豆	さとう でんぶん	菜種油	
		やさいのおかかあえ	けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう		
		かぼちゃのみそしる	ぶた肉 油あげ とうふ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
30	水	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン		645
		ハンバーグのケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	植物油	
		コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	
		きのこのクリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	ぶなしめじ 玉ねぎ マッシュルーム	白いんげん豆 米粉 でんぶん	食用油	

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

基準値

◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

給食回数 18回

26.8

今月の愛知県産の食べ物

きゅうり・とうがん・なす・ねぎ・きよほう・しそ・うめ・こまつな・だいず



©2011 東海徳島県校

10日(木)
トマトの日
なすとマッシュ
ルームのペンネ

もぐもぐ



18日(金)
東海市
もぐもぐ食育デー

15日(火)
「アジア大会応援給食」として
ナンがです！



給食だより

令和8年 9月号
東海市立学校給食センター



心がけよう！



早寝



早起き



朝ごはん

わたしたちは、日中活動し、夜は眠るというリズムを持っています。体温の変化なども1日の中でリズムがあるため、生活リズムを整えることが、毎日を元気に過ごす秘けつです。生活リズムを整えるためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

夜ふかし・
朝ごはん抜きは

生活リズムが乱れます

夜寝る時間や朝起きる時間が遅かったり、朝ごはんを食べなかったりすると、生活リズムが乱れます。生活リズムが乱れると、体調不良を起こしやすくなります。さらにその状態が続くと、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが高くなります。



夏休み親子料理教室を開催しました!!

7月29日(水)、30日(木)に夏休み親子料理教室を開催しました。

「もうすぐアジア大会！カレーと手作りナンでカバディを応援しよう！」をテーマに、市内の3～6年生の親子20組45人が「手作りナン」「夏野菜入りキーマカレー」「カチュンバルサラダ」「チャイ風ミルクプリン」の4品を作りました。

たくさんのご応募ありがとうございました。夏休み親子料理教室の様子やレシピは、東海市公式ウェブサイトでご覧いただけます。「夏休み親子料理教室」で検索してみてください。よかったらおうちでも作ってください。

【参加児童の感想】

- ・野菜もいっぱい、おいしくできてよかった。
- ・手伝いをしようと思った。



【調理実習の様子】

学校生活における食物アレルギー対応について

食物アレルギーのあるお子さんに対し、全職員の周知をはじめとし、個別の取組プランの作成、食品を扱う授業や活動・校外活動（宿泊を伴う校外活動を含む）での配慮や、毎月の給食の「アレルギー対象食品使用献立一覧表」の配付などの対応を行っています。

対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。新たに発症した場合は、学級担任や養護教諭までお問い合わせください。

