



令和7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

中学校

日 曜		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ルギ ー た ん ぱ く 質
			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	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		777
		さばの塩焼き	さば						
		キャベツとたくあんの和え物 呉汁				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう		31.0
3	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		マーボー豆腐	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		843
		ショウロンボウ 2個 野菜のナムル	ぶた肉		小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが もやし	春雨 でんぶん 小麦粉 さとう	ごま ごま油	32.6
4	木	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		
		ささみ大葉梅肉フライ ゴーヤとツナの和え物	とり肉 ツナ けずり節		しそ にんじん	梅 ゴーヤ もやし	パン粉 小麦粉 さとう	菜種油	785
		実だくさん汁	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぶん		31.5
5	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
		きのこカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油	774
		れんこんとひじきのごまがらめ 卵無しマヨネーズ(クラス用) 巨峰 3個くらい	とり肉	ひじき		れんこん コーン えだ豆 ぶどう	さとう	ごま たまごなしマヨネーズ	24.1
8	月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
		キムタクご飯の具★ 和風コロッケ	ぶた肉		にんじん	白菜キムチ 大根づけ れんこん にんじん		ごま油	778
		沢煮焼	とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 たけのこ しいたけ ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	菜種油 大豆油	25.7
9	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		鶏肉の玉ねぎソースかけ ハムとキャベツのサラダ	とり肉 ハム けずり節粉			玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	さとう でんぶん	菜種油	754
		なめこ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ	さとう		33.0
10	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		豚肉と切干し大根のトマト煮 八宝湯	ぶた肉 とり肉 えび いか		にんじん トマト にんじん	切干し大根 玉ねぎ 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	でんぶん		748
		オレンジ				オレンジ			33.8
11	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		五目あんかけ 厚焼き卵	とり肉 かまぼこ 油あげ けずり節 たまご		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	でんぶん さとう でんぶん		756
		小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし 切干し大根	さとう	ごま	34.0
12	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		マーボーなす えびしゅうまい 3個	ぶた肉 みそ すけとうだら えび		にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ	さとう でんぶん 小麦粉 でんぶん	菜種油 ラー油	779
		ピリ辛スープ	とり肉 生あげ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	白菜 切干し大根 白菜キムチ ねぎ			31.6
16	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		キャベツ入りメンチカツ 野菜とひじきの和え物	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン	でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	菜種油	760
		豆腐のすまし汁 ごま無し乾燥小魚	とり肉 かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ			30.0
17	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		あじフリッター 2個 野菜とツナの和え物	あじ ツナ				小麦粉 でんぶん さとう	大豆油	824
		凍り豆腐の卵とじ煮	とり肉 かまぼこ こおり豆腐 たまご		小松菜 にんじん にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ しいたけ 切干し大根	さとう でんぶん		32.4
18	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		
		ハムステーキ 海藻サラダ	ハム						818
		イタリアンドレッシング(クラス用) かぼちゃの豆乳ポタージュ		わかめ くきわかめ		コーン えだ豆 もやし		イタリアン ドレッシング	34.2
19	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		さんまの銀紙焼き 五目煮豆	さんま みそ とり肉 大豆 ちくわ				米粉 さとう		783
		冬瓜汁	ぶた肉 油あげ		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ ねぎ	でんぶん	菜種油	32.8
22	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		いわしのしょうが煮 野菜のゆかり和え	いわし			しょうが キャベツ もやし	さとう でんぶん さとう		773
		肉じゃが	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		26.9
24	水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
		ガバオライスの具★ たこナゲット 2個	とり肉 大豆ミート たこ いか すけとうだら		にんじん ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく	さとう	ごま油	785
		冬瓜入りミネストローネ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	とうがん 玉ねぎ セロリー にんにく	小麦粉 さとう さとう	大豆油 オリーブ油	36.5
25	木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
		しょうゆラーメン ほうれん草まんじゅう 2個	ぶた肉 なると ぶた肉 とり肉		にんじん ねぎ ほうれん草	にんにく もやし キャベツ きくらげ ねぎ キャベツ しょうが	さとう 小麦粉 でんぶん	ごま油	750
		春雨とひじきのごま酢和え	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	31.1
26	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		わかさぎ唐揚げのたれかけ 6尾くらい 野菜とささみのおかか和え	わかさぎ とり肉 けずり節		小松菜	もやし 白菜 大根 ねぎ	さとう でんぶん 米粉 さとう	菜種油	765
		かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	ぶた肉 油あげ とうふ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ				30.7
29	月	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン		
		ハンバーグのケチャップソースかけ◎ 野菜ソテー	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも		780
		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 エリンギ マッシュルーム 玉ねぎ	白いんげん豆 米粉 でんぶん	食用油	32.1
30	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		鶏肉とレバーの甘辛 白菜の昆布和え	とり肉 とりレバー				さとう でんぶん	菜種油	803
		豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	こんぶ	にんじん ねぎ	白菜 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	さとう じゃがいも		32.0

※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

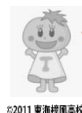
830

◎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 19回

今月の愛知県産の食べ物

きゅうり・かぼちゃ・チンゲンサイ・とうがん
ねぎ・れんこん・きよほう・しそ・こまつな・だいず



10日(水)
トマトの日
ぶたにくときりばし
だいこんのトマトに



19日(金)
東海市
もぐもぐ食育デー



12日(金)
敬老の日になんだ
献立です。お楽しみに!

給食だより

令和7年 9月号
東海市立学校給食センター



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう! ☁️☀️

生活リズムを整えるために.....

夏休みが終わり、2学期が始まります。長い休みの後は、なんとなくだるい、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。毎日続く暑さに、夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、エネルギー不足にならないよう、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



よくかんで朝ごはんを食べる



朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、活動するための準備が整います。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与え、脳の働きが活発になります。

夏休み親子料理教室を開催しました!!

7月30日(水)、31日(木)に夏休み親子料理教室を開催しました。

「野菜たっぷりの給食の人気メニューを作ってみよう!」をテーマに、市内の3~6年生の親子19組41人が「ピビンパ」「ピリ辛スープ」「チヂミ」「かぼちゃ入りごま団子」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。おうちでもぜひ作ってください。

【参加児童の感想】

- 楽しかった。
- おいしくできてよかった。
- ピリ辛スープがおいしかった。



【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。

