



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

日 曜		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エ ネ ル ギ ー たん ば 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	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
		さばのしおやき	さば						
		キャベツとたくあんのあえもの こじる	大豆 とろろ みそ 豆腐		にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 つけ	さとう		25.7
3	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
		マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とろろ 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		
		ショウロンボウ やさいのナムル	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	26.4
4	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		625
		ささみおおばいにくフライ ゴーヤとツナのあえもの	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	
		みだくさんじる	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		26.2
5	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		623
		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	
		れんこんとひじきのごまがらめ たまごなしマヨネーズ(クラスよう) きょうほう 2こくらい	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	20.4
8	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		625
		キムタクごはんのぐ★ わふうコロケ	ぶた肉		にんじん	白菜キムチ 大根 つけ れんこん にんじん		ごま油	
		さわにわん	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	21.6
9	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		594
		とりにくのたまねぎソースかけ 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 さとう	菜種油	
		なめこじる	ぶた肉 とろろ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ			26.9
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		587
		ぶたにくときりぼしだいこんのトマトに はっほうたん	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		
		オレンジ				オレンジ			27.5
11	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		603
		ごもくあんかけ あつきたまご	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		
		こまつなのごまあえ			小松菜 にんじん	もやし 切干し大根	さとう	ごま	27.2
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		603
		マーボーなす	ぶた肉 みそ		にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく	さとう でんぶん	菜種油	
		えびしゅうまい 2こ ピリからスープ	すけとうだら えび とり肉 生あげ		にんじん チンゲンサイ ねぎ	玉ねぎ 白菜 切干し大根 白菜キムチ ねぎ	小麦粉 でんぶん	ラード	25.5
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		602
		キャベツいりメンチカツ やさいとひじきのあえもの とうふのすましじる	牛肉 ぶた肉 ひじき とり肉 かまぼこ とろろ	わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 白菜 コーン 玉ねぎ ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	菜種油	
		ごまなしかんそうごさかな			かたくちいわし		さとう		23.8
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		628
		あじフリッター	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉 でんぶん さとう	大豆油	
		やさいとツナのあえもの こおりどうふのたまごとしに	ツナ とり肉 かまぼこ こおりどうふ 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 さとう でんぶん		25.9
18	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		671
		ハムステーキ	ハム						
		かいそうサラダ イタリアンドレッシング(クラスよう) かぼちゃのとうにゅうポタージュ		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	28.3
19	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		651
		さんまのぎんがみやき ごもくにまめ	さんま みそ とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	えだ豆 こんにゃく	米粉 さとう		
		とうがんじる	ぶた肉 油あげ		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ ねぎ	さとう でんぶん	菜種油	29.3
22	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
		いわしのしょうがに やさいのゆかりあえ	いわし		にんじん 赤しそ	しょうが キャベツ もやし	さとう でんぶん さとう		
		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 こんにゃく	じゃがいも さとう		22.3
24	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		613
		ガパオライスのぐ★ たこナゲット	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 小麦粉 さとう	ごま油 大豆油	
		とうがんいりミネストローネ	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	さとう	オリーブ油	28.6
25	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		618
		しょうゆラーメン ほうれんそうまんじゅう	ぶた肉 なんと 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	
		はるさめとひじきのごまずあえ	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	25.9
26	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
		わかさぎからあげのたけかけ 4びくくらい やさいとささみのおかかあえ	わかさぎ とり肉 けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう でんぶん 米粉	菜種油	
		かぼちゃのみそしる ヨーグルト	ぶた肉 油あげ とろろ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さとう		25.4
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		638
		ハンバーグのケチャップソースかけ◎ やさいソテー	とり肉 ぶた肉 ベーコン			玉ねぎ キャベツ もやし	さとう でんぶん じゃがいも		
		きのこのクリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	ピーマン 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	26.7
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		647
		とりにくとレバーのあまから はくさいのこんぶあえ	とり肉 とりレバー こんぶ		にんじん	白菜 キャベツ きゅうり	さとう でんぶん	菜種油	
		ぶたじる	ぶた肉 とろろ 油あげ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも		27.0

※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。

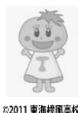
基準値

給食回数 19回

◎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。

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
ふたにくときりぼし
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「ピピンパ」「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。

