

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

中学校



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	ご飯 牛乳		牛乳			米		760	
	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	26.8	
	海藻とごぼうのサラダ 和風ドレッシング(クラス用)	ツナ	わかめ くきわかめ	にんじん	ごぼう きゅうり		和風ドレッシング		
	巨峰 3個くらい				ぶどう				
3 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		773	
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	さとう でんぶん		27.5	
	キャベツのゆかり和え			にんじん しそ	キャベツ きゅうり	さとう			
4 金	肉じゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		786	
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん			
	塩野菜ラーメン	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ				32.4
	焼きぎょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 でんぶん 小麦粉			
7 月	切干し大根の中華和え	ツナ		にんじん 小松菜	切干し大根	さとう	ごま ごま油	794	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	さばの塩焼き	さば							30.2
	野菜とひじきの和え物		ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ	さとう			
8 火	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	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		798	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	卵無しビビンバの具★	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 2個	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 でんぶん 小麦粉			29.9
9 水	中華スープ	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		771	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	豚肉と野菜のしょうが炒め	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		32.1
	呉汁	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			833	
	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 3個	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		37.2
	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(クラス用)							840	
	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			
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	ちくわの磯辺揚げ 2個	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぶん	菜種油		30.3
キャベツとたくあんの和え物				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう				
親子煮	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				
14 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		810	
	キムタクご飯の具★	ぶた肉		にんじん	白菜キムチ 大根づけ		ごま油		
	ささみ大葉梅肉フライ	とり肉		しそ	梅	パン粉 小麦粉 米粉	菜種油		32.9
	なめこ汁	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			
15 火	《アジア大会応援給食》							721	
	ナン 牛乳		牛乳			ナン			
	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		29.2
	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		
16 水	ヨーグルト		ヨーグルト					800	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	レバー入り白ごまつくね 3個	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		29.2
	野菜となめたけの和え物			小松菜 にんじん	もやし なめたけ	さとう			
17 木	冬瓜と生揚げのうま煮	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		819	
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	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		32.8
	豚肉と切干し大根の煮物	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		
18 金	かき玉汁	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		779	
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	チャンポン汁	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				34.6
	愛知県産おからと大豆のしゅうまい 3個	ぶた肉 おから 大豆		小松菜 にんじん	玉ねぎ	小麦粉 でんぶん さとう	菜種油		
24 木	小松菜のナムル				切干し大根	さとう	ごま ごま油	805	
	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			
	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		34.8
	白身魚フリッター 2個	すけとうだら	あおさ			小麦粉 でんぶん さとう 米粉	大豆油		
25 金	野菜スープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 大根 ごぼう			867	
	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米			
	里芋コロッケ	とり肉				里芋 さとう パン粉 小麦粉	菜種油		29.5
	五目煮豆	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	えだ豆 こんにゃく	さとう	菜種油		
28 月	沢煮椀	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 たけのこ しいたけ ねぎ			802	
	月見団子					米粉 さとう			
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			34.7
	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			
29 火	ひじきと春雨のごま酢和え	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	801	
	ごま無し乾燥小魚					さとう			
	ご飯 牛乳		牛乳			米			31.4
	鶏肉とレバーの甘辛	とり肉 とりレバー			えだ豆	さとう でんぶん	菜種油		
30 水	野菜のおかか和え	けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう		803	
	かぼちゃのみそ汁	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				
	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン			32.2
	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。

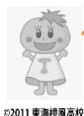
給食回数 18回

830

34.2

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



10日(木)
トマトの日
なすとマッシュ
ルームのペンネ



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ティを応援しよう！」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。

