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

小学校　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　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 赤　体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑　体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄　体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 菜種油脂・種実	エネルギー たんぱく質
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　でんぷん	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					22.7
		きょほう　2こくらい				ぶどう			
3	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		613
		さんまのみぞれに	さんま			大根	さとう　でんぷん		
		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		22.8
		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		
4	金	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			中華めん		659
		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 玉ねぎ　きくらげ　ねぎ			
		やきぎょうざ　2こ	ぶた肉		にら	キャベツ　玉ねぎ　にんにく	パン粉　でんぷん　小麦粉		27.5
		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	
7	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		625
		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		24.4
		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		
8	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　麦		602
		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	
		ショウロンポウ	ぶた肉			玉ねぎ　キャベツ　しょうが	春雨　でんぷん　小麦粉		23.8
		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　でんぷん		
9	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		619
		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　でんぷん	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			27.3
		オレンジ				オレンジ			
10	木	クロスロールパン　牛乳		牛乳			クロスロールパン		653
		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　でんぷん	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	
		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		
11	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		624
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			小麦粉　でんぷん	菜種油	
		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　でんぷん		
14	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　麦		650
		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	
		ささみおおばばいにくフライ	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		
15	火	《アジアたいかいおうえんきゅうしょく》							606
		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　でんぷん	バター　食用油	
		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	24.9
		ヨーグルト		ヨーグルト					
16	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		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	でんぷん　さとう パン粉	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		24.0
		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　でんぷん		
17	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		656
		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　でんぷん　小麦粉	菜種油	
		ぶたにくときりぼしだいこんのにもの	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	27.5
		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	でんぷん		
18	金	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		614
		チャンポンじる	ぶた肉　なると		にんじん	白菜　玉ねぎ　たけのこ　もやし　きくらげ			
		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			玉ねぎ	小麦粉　でんぷん　さとう	菜種油	27.8
		こまつなのナムル			小松菜　にんじん	切干し大根	さとう	ごま　ごま油	
24	木	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		633
		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	
		しろみざかなフリッター	すけとうだら	あおさ			小麦粉　でんぷん　さとう　米粉	大豆油	27.8
		やさいスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ　白菜　大根　ごぼう			
25	金	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		709
		さといもコロッケ	とり肉				里いも　さとう　パン粉　小麦粉	菜種油	
		ごもくにまめ	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	
		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			25.2
		つきみだんご					米粉　さとう		
28	月	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　でんぷん		
		ひじきとはるさめのごまずあえ	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	29.7
		ごまなしかんそうこざかな		かたくちいわし			さとう		
29	火	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　でんぷん	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		26.3
		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　でんぷん　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	26.4
		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　でんぷん	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	650
	26.8

◎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、ごはんにのせてたべましょう。

給食回数 18回

今月の愛知県産の食べ物

きゅうり・とうがん・なす・ねぎ・きょほう・しそ・うめ・こまつな・だいず

©2011 東海樟風高校

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
ナンがでます！

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】

- 野菜もいっぱいで、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。