



クックパッドで応募  
献立や人気レシピが  
確認できます。

# 9月献立表



尾張旭市学校給食センター  
小学校

| 日  | 曜 | 献立名                                                            | 主な材料と働き                               |                     |                   |                                                           |                                                                  |                          |
|----|---|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|    |   |                                                                | 体をつくる                                 |                     | 体の調子をととのえる        |                                                           | 体を動かすエネルギーとなる                                                    |                          |
|    |   |                                                                | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品                   | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻  | 3群<br>緑黄色野菜       | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物                                       | 5群<br>穀類・いも類・さとう                                                 | 6群<br>油脂類・種実類            |
| 2  | 水 | ごはん 牛乳<br>カレーライス<br>福神漬<br>ナタデココフルーツ                           | ぶた肉                                   | 牛乳                  | にんじん              | たまねぎ りんご<br>ぶくじんづけ<br>パイン 黄桃 りんご                          | 米<br>じゃがいも カレールー<br>ゼリー (りんご、にんじん、かぼちゃ、オレンジ)<br>ナタデココ(ココナッツ) さとう |                          |
| 3  | 木 | 白玉うどん 牛乳<br>五目うどん<br>ちくわのいそべあげ(2こ)<br>きゅうりの塩昆布あえ               | とり肉 かまぼこ 油あげ<br>ちくわ                   | 牛乳<br>あおのり<br>しおこんぶ | にんじん              | ねぎ えのきだけ<br>きゅうり                                          | 米 麦<br>白玉うどん<br>でんぶん<br>小麦粉 でんぶん                                 | なたね油                     |
| 4  | 金 | 麦ごはん 牛乳<br>ぶた肉のしょうが焼き<br>もやし赤じそあえ<br>夏野菜のみそ汁                   | ぶた肉                                   | 牛乳                  | 赤じそ粉<br>かぼちゃ にんじん | たまねぎ しょうが<br>もやし<br>だいこん なす ごぼう ねぎ                        | 米 麦<br>さとう でんぶん                                                  |                          |
| 7  | 月 | 麦ごはん 牛乳<br>ビビンバ<br>ナムル<br>ピリ辛スープ                               | 牛肉 たまご                                | 牛乳                  | にんじん<br>ほうれんそう    | しょうが にんにく 切干大根<br>もやし                                     | 米 麦<br>でんぶん さとう                                                  | ごま ごま油                   |
| 8  | 火 | ごはん 牛乳<br>◎あじカレーブライ<br>にんじんごはんの具<br>とうがんときのこのすまし汁              | あじ<br>とり肉 ちくわ 油あげ<br>とうふ かまぼこ         | 牛乳                  | にんじん<br>にんじん      | ごんにゃく しいたけ<br>とうがん えのきだけ しめじ ねぎ                           | 米<br>パン粉 小麦粉 でんぶん<br>さとう                                         | なたね油                     |
| 9  | 水 | ミルクロールパン 牛乳<br>たまねぎだつぷりジンジャーチキン<br>コーンサラダ<br>ABCスープ            | とり肉                                   | 牛乳                  |                   | たまねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり とうもろこし                        | ミルクロールパン<br>さとう でんぶん<br>さとう                                      | 米油                       |
| 10 | 木 | ごはん 牛乳<br>◎さばの照り焼き<br>れんこんサラダ<br>豚汁                            | さば<br>まぐろ油づけ<br>ぶた肉 とうふ 油あげ みそ        | 牛乳                  | にんじん              | たまねぎ<br>れんこん きゅうり<br>だいこん ごぼう ねぎ                          | 米<br>さとう でんぶん<br>さとう                                             | たまごめきドレッシング              |
| 11 | 金 | ごはん はっこう乳<br>サモサ<br>きゅうりのごましょうゆ<br>★チキンととうがんのさっぱり<br>スープ(ティノラ) |                                       | はっこう乳               | さやいんげん にんじん       | たまねぎ<br>きゅうり                                              | 米<br>じゃがいも 小麦粉<br>さとう                                            | なたね油<br>ごま ごま油           |
| 14 | 月 | ごはん 牛乳<br>ハンバーグのみぞれソースかけ<br>ごぼうサラダ<br>ざわにわん                    | だいた ぶた肉 とり肉<br>まぐろ油づけ<br>ぶた肉 とうふ かまぼこ | 牛乳                  | にんじん<br>にんじん      | たまねぎ だいこん<br>ごぼう きゅうり<br>ねぎ だけのか えのきだけ                    | 米<br>じゃがいも でんぶん さとう<br>さとう                                       | ごま 米油                    |
| 15 | 火 | わかめごはん 牛乳<br>生揚げの五目煮<br>◎いわしの梅煮<br>きゅうりのおかか和え                  | 生揚げ とり肉<br>いわし<br>かつおぶし               | わかめ 牛乳              | にんじん              | だいこん だけのか ごんにゃく えのきだけ<br>うめぼし<br>きゅうり                     | 米<br>さとう<br>でんぶん さとう<br>さとう                                      |                          |
| 16 | 水 | くろロールパン 牛乳<br>かぼちゃのシチュー<br>◎米粉の白身魚フライ<br>ブレンヂサラダ               | とり肉<br>ホキ                             | 牛乳<br>牛乳            | かぼちゃ              | たまねぎ しめじ<br>キャベツ きゅうり                                     | くろロールパン<br>小麦粉<br>しょうしんこ<br>さとう                                  | バター<br>なたね油<br>米油        |
| 17 | 木 | 中華めん 牛乳<br>しょうゆラーメン<br>はるまき<br>中華サラダ                           | ぶた肉 なたと巻き<br>ぶた肉<br>ハム                | 牛乳                  | にんじん<br>にんじん      | キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく<br>キャベツ もやし エリシギ<br>きゅうり ごんにゃく 寒天 | 中華めん<br>小麦粉 さとう 水あめ でんぶん<br>さとう                                  | だいた油 なたね油<br>ごま油         |
| 18 | 金 | ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>◎さわらの柚庵(ゆうあん)焼き<br>干草あえ                      | 牛肉<br>さわら<br>油あげ                      | 牛乳                  | にんじん              | たまねぎ しらたき しょうが<br>ゆず<br>ほうれんそう にんじん<br>もやし                | 米<br>じゃがいも さとう<br>さとう でんぶん<br>さとう                                |                          |
| 24 | 木 | ごはん 牛乳<br>ツナの甘辛煮<br>ハリハリ漬け<br>臭汁(ごじる)<br>手巻きのり                 | まぐろ油づけ<br>とうふ だいた 油あげ みそ              | 牛乳<br>わかめ<br>のり     | にんじん              | とうもろこし しょうが<br>きゅうり たくあん<br>だいこん ねぎ えのきだけ                 | 米<br>さとう                                                         |                          |
| 25 | 金 | ごはん 牛乳<br>里芋コロッケ<br>かみかみじゃこあえ<br>とうふ汁<br>♥お月見ゼリー               | とり肉 だいた<br>とうふ とり肉 かまぼこ 油あげ           | 牛乳                  | ごまつな<br>にんじん      | キャベツ たくあん 切干大根<br>ねぎ<br>寒天                                | 米<br>さとう<br>みかんゼリー さとう 水あめ                                       | なたね油<br>油                |
| 28 | 月 | 麦ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>切干大根のコールスローサラダ<br>♥フローズンヨーグルト             | 牛肉                                    | 牛乳<br>ヨーグルト         | トマト<br>にんじん       | たまねぎ えだまめ<br>切干大根 きゅうり                                    | 米 麦<br>ハヤシルー                                                     | ドレッシング                   |
| 29 | 火 | ごはん 牛乳<br>高野豆腐の卵とし<br>野菜のしそひじきあえ<br>じゃがもちのみそ汁                  | とり肉 高野豆腐 たまご<br>まぐろ油づけ<br>油あげ みそ      | 牛乳<br>しそひじき         | ごまつな にんじん<br>にんじん | たまねぎ しいたけ<br>だいこん ごぼう ねぎ                                  | 米<br>さとう<br>じゃがいも                                                |                          |
| 30 | 水 | ロールパン 牛乳<br>チキンチャトーラ<br>コーンブライ<br>ツナサラダ                        | とり肉<br>だいた<br>まぐろ油づけ                  | 牛乳                  | にんじん トマト ピーマン     | たまねぎ しめじ にんにく<br>とうもろこし<br>きゅうり                           | 米<br>さとう<br>小麦粉 パン粉 さとう でんぶん                                     | だいた油 なたね油<br>たまごめきドレッシング |

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配送されるものです。★は応募献立です。◎さかなを使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から9大アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)を除去した日です。※学校給食ではアレルギー特定原材料等29品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。●食物アレルギーのある方へ……献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を掲載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

～ 今月の給食目標 ～  
給食をしっかり食べよう！

『生活リズム』乱れていませんか？

夏休みが明けて、学校が始まりました。  
朝、なかなか起きられなかったり、体が  
だるかったり、勉強に集中できなかったり、  
なんとなく元気が出ないことはありませんか？夏  
休み中の夜更かしが原因かもしれません。暑さに  
負けず元気に過ごすために「早寝・早起き・朝こ  
はん」で生活リズムを整え、給食をしっかり食べ  
て、夏バテ知らずな体を作ろう！



応募献立  
の紹介

『チキンととうがんの  
さっぱりスープ(ティノラ)』  
城山小学校の生徒が考えました！  
★給食では11日に食べます。

～ 今月のおすすめ地場産物～

尾張旭市では、とうがんが収穫されます。  
11日の「チキンととうがんの  
さっぱりスープ」は尾張旭市で  
とれる新鮮なとうがんをチキン  
と一緒に煮込んで作ります。  
味わって食べましょう。



第20回アジア・アジアパラ競技大会が開催されます！

9月19日から、私たちの住む愛知県で「アジア・ア  
ジパラ大会」が開催されます。アジアの各地域からアス  
リートたちが集結し、その技を競います。  
そこで、9月の給食では、7日は韓国料理の「ビビン  
バ」、11日にフィリピン料理の「ティノア」、南アジ  
アの「サモサ」とアジアの料理を集めてみました！しっ  
かり味わって、アスリートたちを応援しましょう！



9月25日は「お月見」です！



給食では、お月見にちなみ「さといもコロッ  
ケ」とお月見ゼリーが登場します。25日は夜  
空を眺めてみましょう。