



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
中学校

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

『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、給食をしっかりと食
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。

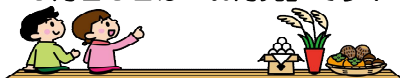


第20回アジア・アジアパラ競技大会が開催されます！

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。