



# 9月学校給食献立表



- ① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- ② Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) もっと愛知県産品を食べよう (利用しよう)

(2021年) この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・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・種実類
2	木 麦ごはん 牛乳 夏野菜のカレー じゃこ入りピーンズサラダ(一食用マヨネーズ)	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ なす えだまめ ミックスピーンズ ひよこまめ キャベツ	米 麦 カレールウ	油 マヨネーズ
3	金 クロスロールパン 牛乳 ミネストローネ キャベツ入りメンチカツ コーンとほうれんそうのソテー	ベーコン 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ たまねぎ コーン	パン じゃがいも でんぶん パン粉 さとう 小麦粉	油 油
6	月 ごはん 牛乳 青菜のスープ あげきょうざ もやしとハムの中華いため 型ぬきチーズ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく もやし コーン	米 マロニー でんぶん パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 でんぶん	油 油 ごま油
7	火 ごはん 牛乳 肉じゃが さけの銀紙焼き 冷凍みかん	豚肉 さつまあげ さけ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく だいこん みかん	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん	油
8	水 ソフトめん 牛乳 肉みそかけ ささみ大葉梅肉フライ メロンゼリーミックス	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ 干しいたけ しょうが 梅 もも パイン りんご	ソフトめん さとう でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん メロンゼリー	ごま油 油 油
9	木 ごはん 牛乳 とうがん汁 ハンバーグの照り焼きソース こまつなのおかかあえ アーモンド小魚	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛肉 豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん	とうがん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	米 でんぶん さとう でんぶん パン粉 さとう	油 油
10	金 ロールパン 牛乳 パンプキンポタージュ ウインナー やさしいサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも 小麦粉	バター 油 ドレッシング
13	月 麦ごはん 牛乳 豚丼 ねぎ玉焼き にんじんとツナのいためもの	豚肉 生揚げ 鶏卵 まぐろ油漬け かつお節	牛乳	にんじん みつば にんじん	こんにゃく たまねぎ ねぎ	米 麦 さとう でんぶん さとう さとう	油 油 ごま油
14	火 ごはん 牛乳 はちはい汁 かぼちゃひき肉サンドフライ ◎ゴーヤと豚肉のみそいため	豆腐 油揚げ ちくわ 豚肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	こんにゃく ねぎ たまねぎ たまねぎ にがうり	米 じゃがいも パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 さとう でんぶん	油 油
15	水 ソフトめん 牛乳 和風カレー いか入りはんぺん わかめのサラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 魚肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが きゅうり キャベツ	ソフトめん カレールウ でんぶん さとう	油 油 ドレッシング
16	木 ごはん 牛乳 ワンダンスープ ピビンバ ヨーグルト	ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ キャベツ にんにく しょうが 大豆もやし ねぎ	米 ワンダンの皮 さとう	油 ごま油 油
17	金 ごはん 牛乳 呉汁 さんまのみぞれ煮 オクラの塩こんぶあえ	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ さんま	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ねぎ だいこん もやし コーン	米 さとう でんぶん	油
21	火 お月見献立 ごはん 牛乳 さわにわん さといもコロッケ とうがんとツナの煮物 お月見ゼリー	豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳 こんぶ 寒天	みつば にんじん	ねぎ えのきたけ たまねぎ とうがん えだまめ みかん果汁 ぶどう果汁	米 さといも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう さとう	油 油 油
22	水 中華めん 牛乳 塩ラーメン 春巻き 杏仁豆腐	豚肉 なた 豚肉	牛乳	にんじん にんじん にら	もやし ねぎ たまねぎ キャベツ もやし エリンギ パイン もも	中華めん でんぶん さとう 小麦粉 杏仁豆腐 みかんゼリー	油 ごま油 油
24	金 黒ロールパン 牛乳 チリコンカン オムレツ きのこことベーコンのソテー	鶏肉 大豆 鶏卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも	油 油 オリーブ油
27	月 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 やさしいゅうまい ひじきの中華いため	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく コーン たまねぎ しょうが たけのこ	米 さとう でんぶん でんぶん パン粉 小麦粉 さとう さとう	油 ごま油 油
28	火 ごはん 牛乳 かきたま汁 いわしの梅煮 かぼちゃとじゃがいもの青菜あえ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ	牛乳	みつば にんじん しそ かぼちゃ 菜めし粉	たまねぎ 干しいたけ 梅肉 コーン	米 でんぶん さとう でんぶん じゃがいも	油
29	水 ごはん 牛乳 さつま汁 鶏肉と大豆のごまがらめ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん	干しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ しょうが みかん	米 さつまいも でんぶん さとう	油 ごま
30	木 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス とびうおバーグ コーンサラダ	牛肉 たらすり身 とびうお	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ さとう でんぶん パン粉 さとう	油 油 油

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

④は小学校 ⑤は中学校

◎14日(火)「ゴーヤと豚肉のみそいため」は令和2年度 小牧小学校 児童 羽井 蘭々音さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 19回

※はしは毎日持ってきてください。

※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。

初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

携帯電話用ホームページ



## 小牧市の食べ物 くだもの編

### ～桃、ぶどう～

小牧市の東部丘陵地は、日当たりや水はけがよいことを利用して、桃やぶどうの栽培が盛んです。

桃の栽培は、篠岡地区で明治時代から始まり、現在では県内有数の産地となっています。このあたりでは「桃」のつく地名や学校があります。旬は6月から8月です。この間、「日川白鳳」「白鳳」などいろいろな品種の桃が楽しめます。



また、愛知県はぶどうの栽培が盛んです。中でも大粒の「巨峰」は生産量全国4位です。小牧市では8月から9月頃が出荷の最盛期です。

## ～朝食に野菜も食べよう！～

### ★きのこことベーコンのソテー★

(材料)4人分

- ベーコン .....50g
- しめじ .....50g
- たまねぎ .....80g
- キャベツ .....100g
- にんにく .....少々
- オリーブ油 .....小さじ2
- うすくちしょうゆ .....大さじ1
- 塩 .....少々
- こしょう .....少々

### 作り方

- ①ベーコンは細切りにする。
- ②しめじは石づきをとり一口大にほぐす。
- ③たまねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを加え香りを出す。
- ⑤ベーコンを加えて炒める。
- ⑥野菜を加えさらに炒め、うすくちしょうゆと塩、こしょうで調味する。

24日(金)の給食献立です。

## 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。

再生紙使用