



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)

(2020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とになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		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

9月1日の献立は、7・8月学校給食献立表をご覧ください。

日曜	献立名	おもに体をつくるもとになるもの	おもに体の調子を整えるもとになるもの	おもにエネルギーのもとになるもの
2 水	麦ごはん 牛乳 カレーライス 福神サラダ 小牧の巨峰	豚肉	牛乳 にんじん たまねぎ にんにく キャベツ 福神漬け ぶどう	麦 米 じゃがいも カレールウ さとう 油
3 木	ごはん 牛乳 青菜のスープ ピビンバ 型ぬきチーズ	鶏肉 豚肉	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	米 マロニー でんぶん さとう 油 ごま油
4 金	ロールパン 牛乳 ミネストローネ 白身魚のフライ きのこベーコンのアヒージョ風	鶏肉 ほき ベーコン	牛乳 にんじん トマト ブロッコリー たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんにく	パン じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん 油 オリーブ油
7 月	ごはん 牛乳 けんちん汁 さわらの塩こうじ焼き にんじんごはんの具	豆腐 油揚げ さわら 鶏肉 ちくわ	牛乳 にんじん にんじん	米 さとう 油
★ 8 火	ごはん 牛乳 マーボーとうがんと 野菜しゅうまい もやし中華炒め	鶏肉 豆腐 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 ピーマン	米 さとう でんぶん さとう 油 ごま油 油
9 水	白玉うどん 牛乳 わかめうどんの具(食用めんつゆ) ちくわの磯辺揚げ 白玉フルーツ	鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	白玉うどん 小麦粉 白玉だんご いちごゼリー 油
10 木	ごはん 牛乳 ビーフシチュー れんこんサンドフライ ミモザサラダ(卵入り) 一食用和風ドレッシング	牛肉 鶏肉 いり卵 ベーコン	牛乳 にんじん トマト にんじん	パン ハヤシルウ じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉 油 ドレッシング
11 金	小型ロールパン 牛乳 いか入り焼きそば ミートボール 冷凍パイナップル	豚肉 いか ちくわ 鶏肉 豚肉	牛乳 青のり にんじん ピーマン	パン やきそばめん パン粉 でんぶん さとう さとう 油
14 月	ごはん 牛乳 もずくスープ ◎牛こまチャブチエ 冷凍みかん	鶏肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛肉	牛乳 にんじん にんじん ほうれんそう	米 はるさめ さとう ごま ごま油
15 火	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 さばの銀紙焼き 野菜の彩りあえ	鶏肉 さば みそ かつお節	牛乳 にんじん いんげん にんじん こまつな	米 さとう じゃがいも さとう 米粉 さとう 中華めん
16 水	中華めん 牛乳 塩ラーメン しそ入り鶏春巻き 海藻サラダ(一食用和風ドレッシング)	豚肉 なると 鶏肉	牛乳 にんじん いら にんじん 青しそ	米 はるさめ でんぶん さとう 小麦粉 油 ドレッシング
★ 17 木	ごはん 牛乳 カルシウムたっぷり具汁 さんまのみぞれ煮 オクラのごまあえ	豆腐 豚肉 大豆 油揚げ みそ さんま	牛乳 にんじん こまつな にんじん オクラ	米 さとう でんぶん さとう 油 ごま
18 金	麦ごはん 牛乳 ABCマカロニスープ タコライス トッピングキャベツ	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 にんじん にんじん トマト	麦 米 じゃがいも マカロニ 油
23 水	ソフトめん 牛乳 おぼろみそめん ささみ大葉梅肉フライ 愛知のフルーツ杏仁	牛肉 豚肉 さつま揚げ みそ 鶏肉	牛乳 にんじん 青しそ	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 いちごゼリー 杏仁豆腐 米
24 木	ごはん 牛乳 野菜豚丼 愛知の五目厚焼き卵 千草あえ	豚肉 かまぼこ 生揚げ 鶏卵 かつお節 油揚げ	牛乳 にんじん にんじん こまつな 青しそ ほうれんそう	米 さとう でんぶん さとう 油 ごま
25 金	ミルクロールパン 牛乳 コーンクリームスープ トマトソースのハンバーグ ジャーマンポテト	鶏肉 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳 にんじん トマト	パン 小麦粉 さとう 小麦粉 でんぶん じゃがいも 油 バター
28 月	ごはん 牛乳 トックスープ 豚キムチ炒め アセロラゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ チンゲンサイ にんじん	米 トック でんぶん さとう 油 ごま油
29 火	麦ごはん 牛乳 コンソメスープ 野菜たっぷり♡ドライカレー いかリングフライ	鶏肉 豚肉 大豆 いか 鶏卵	牛乳 にんじん かぼちゃ ピーマン	米 麦 さとう でんぶん 米
30 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ◎ぶた肉の甘唐揚げ 冷凍みかん	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ 豚肉	牛乳 にんじん たまねぎ 干しいたけ みかん	米 さとう 油 ごま

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(月)「牛こまチャブチエ」は令和元年度 小牧中学校生徒 保坂 高志さんの応募献立を参考にしました。
◎30日(水)「ぶた肉の甘唐揚げ」は令和元年度 北里中学校生徒 青山 瑠菜さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 19回

携帯電話用ホームページ



※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。

野菜を食べよう!旬の食材

～とうがん～

とうがんは漢字で冬瓜と書きますが、6月から9月にかけて旬を迎える食材です。ではいったいなぜ、名前前に「冬」という漢字が入っているのでしょうか? その答えは、とうがんは貯蔵性に優れていて、切らずに丸ごと保存すれば、冬まで食べられるからだそうです。冬瓜の産地として有名なのは沖縄県ですが、愛知県も全国2位の収穫量を誇っています。おいしく食べて、地元農家さんを応援しましょう。

～朝食に野菜も食べよう!～

★ツナ缶冷や汁★

作り方

- 野菜は洗い、きゅうりはせん切り、レタスは1口大にちぎる。
- 油を切ったツナ、みそ、おろししょうが、すりごま、白だしをよく混ぜる。
- ②に冷水をそそぎ、崩した豆腐を加える。
- 器に③と①を盛りつけて完成!

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