



# 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)

(2024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
3	火	ごはん 牛乳 夏野菜カレー カラフルサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳	にんじん トマト たまねぎ なす にんにく 糸寒天 ブロッコリー にんじん コーン みかん	米 じゃがいも カレールウ さとう	油 油	
4	水	ごはん 牛乳 とうがん汁 とびうおバーグフライ にんじんとツナのいためもの	鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ たらすり身 とびうお まぐろ油漬	にんじん にんじん にんじん	とうがん ねぎ たまねぎ	米 さとう パン粉 でんぶん さとう	油 油 ごま油
5	木	ごはん 牛乳 鶏団子汁 キャベツメンチカツ きゅうりのごましょうゆあえ ★アーモンド入り小魚	鶏団子 豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉	にんじん にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	米 さとう 米粉 さとう さとう	油 ごま油 ごま アーモンド
6	金	クロスロールパン 牛乳 チリコンカーン オムレツ こまつなとコーンのソテー	豚肉 大豆 鶏卵	にんじん トマト こまつな にんじん	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう さとう でんぶん	油 油 油
9	月	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さばの塩焼き 菊花かまぼことひじきのにももの	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ さば かまぼこ	にんじん にんじん	たまねぎ なす ねぎ えだまめ	米 さとう	油
10	火	ごはん 牛乳 鶏肉じゃが 玉ねぎ入りはんぺん キャベツの即席漬	鶏肉 魚肉すり身	にんじん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ コーン キャベツ 千切りたくあん	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう	油 油 ごま
11	水	ソフトめん 牛乳 トマトソース チキンナゲット アセロラゼリーあえ	豚肉 鶏肉 おから	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく パイン もも	ソフトめん 米粉のトマトルウ パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 マスカットゼリー アセロラゼリー	油 油
12	木	ごはん 牛乳 呉汁 揚げ鶏のレモンソースかけ ★きんぴらごぼう	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ちくわ	にんじん にんじん	だいこん ねぎ レモン果汁 ごぼう こんにゃく	でんぶん さとう さとう	油 油 ごま ごま油
13	金	くろロールパン 牛乳 ABCマカロニスープ ハンバーグのいちじくソースかけ ◎いろいろ豊か!!大豆とさつまいものサラダ	鶏肉 豚肉 鶏肉 大豆	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ コーン たまねぎ いちじく レモン果汁 きゅうり コーン	パン マカロニ でんぶん さとう さつまいも さとう	油
17	火	ごはん 牛乳 お月見汁 さといもコロッケ こまつなとれんこんのあえもの お月見ゼリー	鶏肉 かまぼこ 豆腐 鶏肉	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ れんこん コーン ブルーベリー果汁 いちご果汁 りんご果汁 みかん果汁	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 ごま油 油
18	水	中華めん 牛乳 塩ラーメン にらまんじゅう ★フルーツ白玉	豚肉 なた 豚肉	にんじん にら	もやし ねぎ キャベツ キャベツ もも パイン	中華めん さとう でんぶん 小麦粉 もち粉 白玉だんご いちごゼリー	油 油
19	木	ごはん 牛乳 かぼちゃのごまキムチ汁 ささみ大葉梅肉フライ 海藻サラダ	豚肉 みそ 鶏肉	にんじん かぼちゃ 青じそ にんじん	ごぼう 白菜キムチ ねぎ 梅 切り干しだいこん キャベツ	米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん	ごま 油 油 ドレッシング
20	金	麦ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼 さわらの香味焼き もやしのあえもの	豚肉 生揚げ かまぼこ さわら	にんじん ビーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しょうが もやし	米 麦 でんぶん さとう でんぶん さとう	油
24	火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ野菜しゅうまい 中華いため	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 鶏肉 豚肉 まぐろ油漬	にんじん にんじん ほうれんそう にんじん こまつな	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 もやし	米 麦 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	油 油 ごま ごま油
25	水	白玉うどん 牛乳 五目うどん レバー入りつくね キャベツの塩こんぶあえ ④飲むヨーグルト	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 鶏レバー	にんじん	たまねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	白玉うどん でんぶん さとう 米粉パン粉	油 油
26	木	ごはん 牛乳 かきたま汁 たちうおの甘だれかけ ★切り干しだいこんのいためもの	豆腐 かまぼこ 鶏卵 たちうお ベーコン	にんじん みつば にんじん	たまねぎ 切り干しだいこん えだまめ	米 でんぶん 米粉 でんぶん さとう さとう	油 油 ごま油
27	金	ロールパン 牛乳 キャロットクリームポタージュ ウインナー コールスローサラダ	鶏肉 ウインナー	にんじん にんじん	コーン 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
30	月	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ひじき入り鶏そぼろ フローズンヨーグルト	豚肉 さつまいも 豆腐 みそ 鶏肉	にんじん にんじん	だいこん ねぎ コーン たまねぎ えだまめ	米 さつまいも さとう	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

◎13日(金)「いろいろ豊か!!大豆とさつまいものサラダ」は令和5年度 光ヶ丘中学校 生徒 安藤 麗さんの応募献立を参考にしました。



R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数 ④⑤18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。

## 朝ごはん和生活リズム

私たちの体には、「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などの

リズムを刻んでいます。しかし1日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、1日の生活リズムを整えることができます。

朝ごはんを毎日食べて、規則正しい生活リズムを身につけてきましょう。



## 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。

## ～朝食に野菜も食べよう!～

5日(木)の給食献立です

### ★きゅうりのごましょうゆあえ★

(材料)4人分

きゅうり ……1本 さとう ……小さじ1  
にんじん ……1/3本 ごま油 ……小さじ1/3  
もやし ……100g すりごま ……大さじ1  
しょうゆ ……大さじ1

### 作り方

- ①きゅうりは薄い輪切り、にんじんは短冊に切る。
- ②①ともやしを熱湯でゆでて、水気をきる。
- ③ボウルに②としょうゆ、さとう、ごま油、すりごまを入れてよく混ぜ合わせて、器に盛りつけて完成!

調味料を除く副食(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、くるみ、そば)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)