



9月学校給食献立表



日付	曜日	献立名	おもな材料名とその働き					
			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
2	水	ごはん 牛乳 ハヤシライス オムレツ フルーツゼリー	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	米 じゃがいも 米粉のハヤシルウ さとう アセロラゼリー マスカットゼリー	油
3	木	わかめごはん 牛乳 とうがん汁 とびうおバーグフライ ★きんぴらごぼう	鶏肉 豆腐 油揚げ たらすり身 とびうお ちくわ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん にんじん	とうがん ねぎ たまねぎ ごぼう	米 でんぶん さとう パン粉 でんぶん さとう	油 油 ごま ごま油
4	金	ロールパン 牛乳 オニオンスープ ★れんこんサンドフライ コールスローサラダ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ズッキーニ れんこん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉	油 油 ドレッシング
7	月	ごはん 牛乳 呉汁 ★いかカツのレモンソース にんじんじりしり ココア牛乳のもと	豚肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ いか まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん	だいこん ねぎ ごんにやく レモン果汁	米 でんぶん 小麦粉 さとう パン粉 さとう ココア牛乳のもと	油 油 ごま油
8	火	ごはん 白ぶどうとほうれんそうのジュース ユニバーサルカレー しいらの塩麹焼き カラフルサラダ ソフトめん 牛乳 野菜あんかけめん ミートボール じゃがいもとひじきのソテー			ほうれんそう にんじん	ぶどう たまねぎ にんにく	米 さとう じゃがいも カレールウ(ユニバーサル給食用)	油
9	水	ごはん 牛乳 野菜あんかけめん ミートボール じゃがいもとひじきのソテー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	コーン きゅうり キャベツ キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	さとう ソフトめん さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう	油 油 油
10	木	ごはん 牛乳 牛丼 コーンフライ もやしの赤じそあえ くるロールパン 牛乳 ホワイトクリームシチュー ハンバーグのいちじくソースかけ ブロッコリーサラダ	牛肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ ごんにやく しめじ コーン もやし キャベツ	麦 米 さとう 小麦粉 さとう パン粉 でんぶん	油 油
11	金	ごはん 牛乳 トックスープ ピピンパ 野菜ゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ゴーン たまねぎ いちじく レモン果汁 キャベツ	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ でんぶん さとう さとう	油 油 ドレッシング
14	月	ごはん 牛乳 トックスープ ピピンパ 野菜ゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ゴーン にんにく しょうが 大豆もやし 切り干しだいこん みかん果汁	米 トック さとう さとう	油 ごま油
15	火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さばの銀紙焼き キャベツの即席漬け 中華めん 牛乳 塩ラーメン 鶏肉の唐揚げ はるさめのナムル	鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごんにやく キャベツ だくあん漬け	米 じゃがいも さとう さとう 米粉	油
16	水	ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの天ぷら ★くきわかめのいためもの フロースヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ ちくわ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん にんじん	もやし ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	中華めん でんぶん マロニー さとう	油 油 ごま油
17	木	ごはん 牛乳 サンドイッチロールパン 牛乳 豆乳入りキャロットポタージュ ウインナーのケチャップソースかけ 野菜ソテー	豚肉 豆腐 みそ ちくわ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 さとう	油 油 油
18	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げきょうざ 中華いため	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 豚肉 大豆 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん	なす ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ しょうが もやし	麦 米 さとう でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 油 ごま ごま油
24	木	ごはん 牛乳 お月見汁 さといもコロッケ ★れんこんのあえもの お月見ゼリー	鶏肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ えのきだけ 干しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん ゴーン いちご果汁 ブルーベリー果汁 りんご果汁 みかん果汁	米 さといも パン粉 でんぶん さとう さとう さとう	油 油 ごま油
25	金	ごはん 牛乳 お月見汁 さといもコロッケ ★れんこんのあえもの お月見ゼリー	鶏肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ えのきだけ 干しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん ゴーン いちご果汁 ブルーベリー果汁 りんご果汁 みかん果汁	米 さといも パン粉 でんぶん さとう さとう さとう	油 油 ごま油
28	月	ごはん 牛乳 八宝湯 野菜しゅうまい こまつなのオイスターソースいため	豚肉 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 こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ ばくさい コーン たまねぎ しょうが コーン	米 でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 でんぶん さとう	油 油
29	火	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 鶏卵 かまぼこ たちうお ベーコン	牛乳	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
30	水	ソフトめん 牛乳 トマトソース チキンチゲット ★白玉だんご入りフツールボンチ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく にんにく パイン もも	ソフトめん 米粉のトマトルウ でんぶん 小麦粉 パン粉 いちごゼリー 白玉だんご	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 はしは毎日もってきてください。
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。よくかむことを意識して食べましょう。

給食回数 ④⑤18回

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。

食べものの働きについて

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違います。いろいろな食品を組み合わせる食べ方にしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 こめ、パン、めん、 いも、砂糖など	 多く含む食品 あぶら、油、バター、 マヨネーズなど	 多く含む食品 さかな、肉、卵、 豆・大豆製品など	 多く含む食品 ぎゅうにゅう、牛乳、乳製品、 こまかな小魚、海藻など	 多く含む食品 やさい、野菜、くだもの、 きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		

～旬の食べ物を使った給食レシピ～

★マーボー豆腐★

(材料4人分)

豆腐	1丁
豚ひき肉	80g
豚レバー	20g
なす	1本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1本
ひきわり大豆	30g
ねぎ	1/4本
すりおろししょうが	小さじ1/2
すりおろしにんにく	適量
中華スープのもと	小さじ1
三温糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
赤みそ	30g
ケチャップ	大さじ1
一味とうがらし	適量
でんぶん	大さじ1
油	適量

24日(木)の給食献立です。
なすは水分が多いため、濃いめの味付けにしておきましょう。

- 豆腐は一口大のさいの目切りにする。豚レバーは、細かく刻む。なすはいちょう切り、たまねぎとにんじんは粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋に油を入れて熱し、豚ひき肉と豚レバー、しょうが、にんにくを入れほぐしながら炒める。
- にんじん、たまねぎ、なすを加えて炒める。野菜に火が通ったら、豆腐、ひきわり大豆、調味料Aを加えて煮る。
- ねぎを加えて、火が通ったら適量の水で溶いたでんぶんを加え、とろみをつける。



この献立表は、6つの基礎食品群に記載できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載しておりません。28品目のアレルギーを含む食品の情報は、詳細な献立表にてお知らせしています。

詳しくは、小牧市立小中学校の学校給食における食物アレルギー対応の基本方針をご覧ください。また、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、担当栄養教諭がわかりやすくご説明します。



食物アレルギー対応の基本方針