



9月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 夏バテを回復する食事をとろう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
① 2 水	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがいの夏野菜カレー	豚肉		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油
	冷凍みかん				みかん		
3 木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	じゃがいもスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター
	キャベツとウインナーの ソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		米油
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
	もやしのごまじょうゆ和え				もやし		白ごま ごま油
7 月	きらず揚げ	おかから				小麦粉 砂糖	菜種油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	じゃがいもだんご汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	じゃがいも でん粉	
	ピリ辛大豆	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく	砂糖	ごま油
8 火	アセロゼリー				アセロラ	砂糖	
	ロールパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	ABC スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ひよこ豆 パスタ	
9 水	ハンバーグの いちじくソースがけ	鶏肉 豚肉			たまねぎ いちじく レモン	砂糖 でん粉	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 でん粉	米油
10 木	キャベツとにんじんの おかか和え	花かつお		にんじん	キャベツ	砂糖	
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
	しょうゆラーメンの汁	豚肉 なんと	わかめ	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ たけのこ		ごま油
	里芋コロッケ	鶏肉				里芋 パン粉	米油
11 金	きゅうりのナムル				きゅうり	砂糖	白ごま ごま油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	トッポギスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	トッポギ	
① 14 月	キムタクごはんの具	豚肉			はくさい 枝豆 大根	砂糖	ごま油
	バナナチップス				バナナ	砂糖	ココナッツ油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
15 火	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				大根	砂糖	
	手巻きのり		のり				
16 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	コーンサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
② 16 水	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ		ごま油
	ささみしそ梅肉フライ	鶏肉		青しそ	うめ	パン粉 小麦粉	米油
	キャベツの塩昆布和え		昆布		キャベツ	砂糖	
③ 17 水	いわしの干し小魚		いわし			砂糖	

① 都合により献立を変更する場合があります。② すべての食材を表記しているものではありません。③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、に、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。



日 曜	9月 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質	
	17 木	ごはん 牛乳 さつまいも汁 大豆とひじきの煮物 おはぎ	豆みそ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ とうもろこし 枝豆	米 さつまいも 砂糖 小豆 もち米 砂糖	
	18 金	麦ごはん 牛乳 とうがんのカレースープ じゃがいもとベーコンの 炒め物 フローズンヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	 とうがん たまねぎ エリンギ たまねぎ とうもろこし	 米 大麦 カレールウ じゃがいも	
	24 木	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 切り干し大根と チキンのサラダ 冷凍黄桃	豚肉 焼き豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ きゅうり とうもろこし 切り干し大根 黄桃	米 大麦 砂糖 砂糖 砂糖	白ごま サラダ油
	25 金	ごはん 牛乳 里芋の煮物 いわしのしょうが煮 月見だんご	がんもどき いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 しいたけ しょうが	米 里芋 砂糖 米粉 砂糖 でん粉	
お 月 見	28 月	わかめごはん 牛乳 ワントンスープ さけ団子の甘酢あんかけ	鶏肉 わかめ 牛乳 さけ たら うずら卵	牛乳	にんじん にら 赤パプリカ	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ	米 ワントン 砂糖 でん粉	ごま油 米油
	29 火	サンドイッチロールパン 牛乳 とり団子入りフォー 牛肉の甘辛炒め 大根とにんじんの甘酢漬け	 アジア競技大会 応援献立 (ベトナム) 鶏肉 牛肉 牛乳 バインミーの具	牛乳	小松菜 にんじん 黄パプリカ にんじん	たまねぎ もやし ねぎ しょうが たまねぎ にんにく 切り干し大根 レモン	パン 米めん 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖	白ごま ごま油
	30 水	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ シャキシャキポテトサラダ 冷凍みかん	牛肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり とうもろこし みかん	米 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ

とうがん



冬の瓜と書く夏野菜の定番「とうがん」は、冬まで貯蔵できることから、その名が付けられました。愛知県は、とうがんの生産量が全国第2位です。なかでも古くから伝わる「早生とうがん」は、愛知県の伝統野菜に選定されています。

愛知県の特産品を使った料理



16日(水) ささみしそ梅肉フライ

愛知県は、大葉の生産量が全国第1位です。「青じそ」の葉の部分を「大葉」と呼び、さわやかな香りが特徴です。皮ふや粘膜を健康に保つカロテンが多く含まれています。また、香り成分には防腐作用もあります。

アジア競技大会応援献立

29日(火)



〈バインミーの具〉

今月はベトナム料理です。「フォー」は米粉で作られた平たい麺を牛や鶏のスープで食べるベトナムの代表的な国民食です。続いて、「バインミー」はベトナムの食文化を代表する具材をたっぷりはさんだベトナム風サンドイッチです。サンドイッチロールパンに「牛肉の甘辛炒め」と「大根と人参の甘酢漬け」をはさんで食べましょう。世界の食文化に触れながら、選手の皆さんの活躍をみんなで応援しましょう！



「牛肉の甘辛炒め」



はさむ

「大根と人参の甘酢漬け」



食べ方

はさんだ時のイメージです



<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
385 円 (保護者負担額285円)	7月分	令和8年8月 31 日(月)	3,420 円	12日
	9月分	令和8年 11 月2日(月)	5,130 円	18日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。

※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

わくわくたのしい ワントウスイム

1toSWIM
swimming school

安全安心・命を守るスイミング