

# 令和7年9月 学校給食献立表

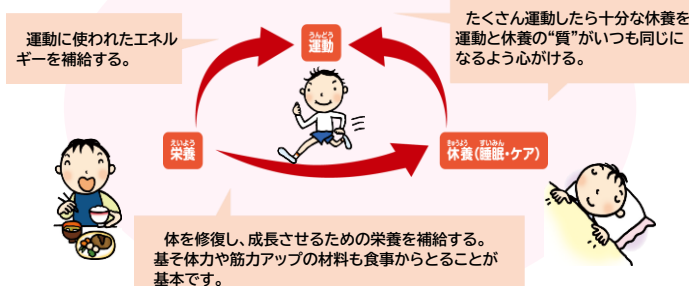
北名古屋市給食センター

| 日  | 曜 | 献立名            |                                           | 体内での働き                      |                                          |                                                         |                             |                                    |            | 1日あたり<br>(kcal)<br>小学生 |
|----|---|----------------|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------|------------------------|
|    |   |                |                                           | 〔赤〕主に体をつくるもとになる食品           |                                          | 〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品                                    |                             | 〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品                 |            |                        |
|    |   |                |                                           | 1群                          | 2群                                       | 3群                                                      | 4群                          | 5群                                 | 6群         |                        |
|    |   |                | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品                             | 牛乳・小魚・海藻                    | 緑黄色野菜                                    | その他野菜・きのこ・果物                                            | 穀類・いも類・さとう                  | 油脂・種実類                             |            |                        |
| 2  | 火 | 麦ごはん<br>牛乳     | ハヤシライス<br>兄弟豆サラダ                          | 豚肉<br>大豆                    | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく<br>キャベツ えだまめ とうもろこし きゅうり       | 〔麦ごはん〕 じゃがいも さとう            | ハヤシルウ デミグラスソース<br>コーンクリームドレッシング    | 570<br>743 |                        |
| 3  | 水 | ごはん<br>牛乳      | 鶏肉のてり焼き<br>ゆかりあえ<br>けんちん汁                 | 鶏肉<br>豆腐 油揚げ                | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | ゆかり粉<br>だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ                               | 〔ごはん〕 さとう でんぶ               |                                    | 550<br>711 |                        |
| 4  | 木 | 冷やしうどん<br>牛乳   | サラダうどんの具<br>コロッケ<br>めんつゆ                  | まぐろ油漬 かつお節<br>豚肉 牛肉 大豆粉     | 〔牛乳〕 茎わかめ<br>にんじん                        | キャベツ きゅうり とうもろこし もやし<br>たまねぎ                            | 〔冷やしうどん〕<br>じゃがいも 小麦粉       | ごま油<br>なたね油                        | 615<br>732 |                        |
| 5  | 金 | ごはん<br>牛乳      | あじ梅ドレッシング焼き<br>チンゲンサイのおひたし<br>キムチ入りみそ汁    | あじ<br>豚肉 豆腐 豆みそ             | 〔牛乳〕<br>チンゲンサイ にんじん                      | もやし キャベツ<br>だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ キムチ                    | 〔ごはん〕<br>さとう                | 梅ドレッシング                            | 575<br>741 |                        |
| 8  | 月 | ごはん<br>牛乳      | 春巻き<br>豆腐の中華煮                             | 鶏肉 大豆粉<br>豚肉 豆腐             | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | たまねぎ たけのこ キャベツ<br>たまねぎ たけのこ にんにく しょうが                   | 〔ごはん〕 小麦粉                   | なたね油<br>ごま油                        | 657<br>822 |                        |
| 9  | 火 | ロールパン<br>牛乳    | ハンバーグ夏野菜ソース<br>ポトフ<br>キャラメルパウダー           | 鶏肉 豚肉 大豆粉<br>ウインナー          | 〔牛乳〕<br>黄ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト<br>にんじん パセリ | たまねぎ スツキーニ にんにく ローリエ<br>たまねぎ キャベツ                       | 〔ロールパン〕<br>じゃがいも            | ラード オリーブ油<br>キャラメルパウダー             | 638<br>797 |                        |
| 10 | 水 | ごはん<br>牛乳      | 太刀魚フライソースかけ<br>ささみとみつばの和風サラダ<br>切干大根の白みそ汁 | 太刀魚 大豆粉<br>鶏肉油揚げ            | 〔牛乳〕<br>にんじん みつば                         | キャベツ もやし                                                | 〔ごはん〕 小麦粉                   | なたね油<br>和風ドレッシング                   | 622<br>805 |                        |
| 11 | 木 | ナン<br>牛乳       | キーマカレー<br>カラフルサラダ<br>ミニぶどうゼリー             | 豚肉<br>鶏肉                    | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | たまねぎ 切干大根<br>たまねぎ グリンピース にんにく<br>黄ピーマン にんじん             | 〔ナン〕 じゃがいも ひよこ豆             | カレールウ<br>かんさつドレッシング                | 554<br>700 |                        |
| 12 | 金 | ごはん<br>牛乳      | 厚焼きたまご<br>ひじきとコーンのあえもの<br>豚肉と玉ねぎのうま煮      | たまご<br>豚肉 かまぼこ              | 〔牛乳〕<br>ひじき                              | チンゲンサイ にんじん<br>にんじん                                     | もやし とうもろこし<br>たまねぎ こんにゃく ねぎ | 〔ごはん〕 さとう                          | さとう<br>ごま油 | 575<br>741             |
| 16 | 火 | 麦ごはん<br>牛乳     | マーボー豆腐<br>パンパンジーサラダ<br>小魚                 | 豚肉 豆腐 豆みそ 大豆<br>鶏肉油揚げ       | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり                    | 〔麦ごはん〕 さとう でんぶ              | ごま油<br>パンパンジードレッシング                | 594<br>770 |                        |
| 17 | 水 | ごはん<br>牛乳      | たくあん入りキムチごはん<br>さば塩焼き<br>すまし汁             | 豚肉<br>さば                    | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | ねぎ キムチ たくあん漬 とうもろこし                                     | 〔ごはん〕                       | ごま油                                | 595<br>771 |                        |
| 18 | 木 | ソフトめん<br>牛乳    | ミートソース<br>コールスローサラダ<br>★フローズンヨーグルト        | 豚肉 大豆<br>鶏肉                 | 〔牛乳〕<br>にんじん トマト パセリ<br>にんじん             | たまねぎ グリンピース<br>キャベツ とうもろこし                              | 〔ソフトめん〕 さとう でんぶ             | オリーブ油<br>コールスロードレッシング              | 692<br>856 |                        |
| 19 | 金 | ごはん<br>牛乳      | ささみ大葉鶏肉フライ<br>おかかあえ<br>赤だし                | 鶏肉 大豆粉<br>かつお節              | 〔牛乳〕<br>大葉<br>みつば                        | うめ<br>キャベツ もやし<br>はくさい だいこん えのきたけ                       | 〔ごはん〕 小麦粉                   | なたね油                               | 581<br>749 |                        |
| 22 | 月 | ごはん<br>牛乳      | ホイコーロー<br>わかめスープ<br>★蒲郡みかんゼリー             | 豚肉 生揚げ 豆みそ<br>鶏肉            | 〔牛乳〕<br>にんじん 青ピーマン<br>にんじん               | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ<br>たまねぎ とうもろこし ねぎ                   | 〔ごはん〕 さとう でんぶ               | ごま油<br>はるさめ<br>みかんゼリー              | 568<br>727 |                        |
| 24 | 水 | ごはん<br>牛乳      | 鶏肉のから揚げ<br>なめたけあえ<br>かぼちゃ入りみそ汁            | 鶏肉<br>豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ        | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | にんにく しょうが<br>ほうれんそう キャベツ もやし なめたけ<br>かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ | 〔ごはん〕 でんぶ                   | なたね油                               | 626<br>805 |                        |
| 25 | 木 | ミルクロールパン<br>牛乳 | ウインナー<br>ポテトサラダ<br>トマトとモロヘイヤの卵スープ         | 豚肉<br>たまご ベーコン              | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | きゅうり<br>たまねぎ セロリー                                       | 〔ミルクロールパン〕<br>じゃがいも さとう     | 卵なしマヨネーズ                           | 630<br>808 |                        |
| 26 | 金 | わかめごはん<br>牛乳   | かつおフライ<br>ゆず香サラダ<br>のっぺい汁                 | かつお 大豆粉<br>かつお節             | 〔牛乳〕<br>寒天<br>にんじん                       | はくさい もやし ゆず果汁<br>だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ                      | 〔わかめごはん〕 小麦粉                | なたね油<br>こめ油                        | 541<br>700 |                        |
| 29 | 月 | ごはん<br>牛乳      | 豆腐バーグ<br>ごま酢あえ<br>なす入りみそ汁                 | 豆腐 鶏肉 大豆粉<br>豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ | 〔牛乳〕<br>にんじん                             | たまねぎ<br>もやし キャベツ きゅうり<br>えのきたけ たまねぎ なす ねぎ               | 〔ごはん〕 さとう でんぶ               | ごま油 ごま                             | 551<br>710 |                        |
| 30 | 火 | ロールパン<br>牛乳    | メンチカツ<br>フレンチサラダ<br>さつまいものポタージュ           | 豚肉 鶏肉 大豆粉<br>ベーコン           | 〔牛乳〕<br>牛乳                               | キャベツ<br>とうもろこし キャベツ きゅうり<br>たまねぎ                        | 〔ロールパン〕 小麦粉                 | なたね油<br>フレンチドレッシング<br>ホワイトルウ 生クリーム | 729<br>950 |                        |

※献立内容は都合により変更する場合があります。※カレールー、ハヤシルー、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。※加工品は主な原材料を表示しています。  
※業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・大豆は北名古屋産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※〔 〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。

## 運動を支える“栄養”と“休養”

スポーツの秋を迎えます。まだまだ暑い時期が続きますが、体力をつけるためには、**運動・休養・栄養**のバランスに常に気を配ることが大切です。睡眠不足、練習前後のケア不足、そして毎日の食事の栄養バランスが悪いと、本番に能力が発揮できないだけでなく、故障やけがにつながることもあります。



## 9月26日 今月の郷土料理 高知県

### ●かつおフライ

高知県では、古くからかつおの一本ブリ漁が盛んに行われており、かつおは高知県の県魚に制定されています。給食では、かつおに衣をまぎし、カラッと揚げて作ります。

### ●ゆず香サラダ

高知県は日本一のゆずの生産地でもあります。給食では、さわやかな香りのゆず果汁を使って、サラダを作ります。

### ●のっぺい汁

高知県ではさといものことを田芋(たいも)と呼び、米に次ぐ貴重な栄養源として、昔から食べられてきました。戦時中の米が手に入りにくいときは、ごはんのかさ増しのためにも活用されていました。給食では、さといもを使って、とろみのある汁物を作ります。



献立表は保護者連絡ツール「teturu」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認ください。



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

今月の給食費・教材費 口座振替日 9月10日(水)