



令和3年9月 学校給食献立表

北名古屋市長給食センター

日曜	献立名	体内での働き						エネルギー (kcal) 小中	
		血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		力・熱になるもの			
		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 木	麦ごはん	ハヤシライス	豚肉	牛乳	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	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	560 728
	牛乳	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
3 金	ごはん	ささみ大葉梅肉フライ	ささみ大葉梅肉フライ	牛乳			ごはん	なたね油	586 755
	牛乳	なめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ なめたけ			
		キムチ入りみそ汁	豚肉 豆腐 豆みそ			だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく キムチ			
6 月	ごはん	ひじき入り豚そぼろ	豚ひき肉 卵	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	ごはん さとう		542 695
	牛乳	とうがん汁	鶏肉		にんじん おくら	とうがん 干しいたけ	じゃがいも でんぶん		
		黒豆	黒豆						
7 火	冷やしうどん	冷やしうどんの具(めんつゆ小袋)	油揚げ かつお節	牛乳	ほうれんそう にんじん	干しいたけ もやし とうもろこし	冷やしうどん さとう		669 794
	牛乳	さわら天ぷら	さわら天ぷら					なたね油	
		★ヨーグルト		ヨーグルト					
8 水	ミルクロールパン	大豆のインド煮	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ミルクロールパン じゃがいも でんぶん		626 779
	牛乳	フルーツココ				みかん缶 もも缶 バイン缶	ナタデココ		
9 木	ごはん	さんまうま煮	さんまうま煮	牛乳			ごはん		601 740
	牛乳	菊花あえ			こまつな	もやし キャベツ 食用菊	さとう	ごま	
		いものこ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	さといも		
10 金	ごはん	高菜じゃこチャーハン	豚ひき肉	牛乳 しらす干し	高菜漬	たまねぎ ねぎ	ごはん	ごま油	539 702
	牛乳	ワンタンスープ			にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし	海鮮風ワンタン		
		華風あえ				キャベツ きゅうり 紅しょうが	はるさめ さとう	ごま油	
13 月	ごはん	ししゃもフライ(小中2)	ししゃもフライ	牛乳			ごはん	なたね油	551 689
	牛乳	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	もやし	さとう		
		沢煮わん	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ			
14 火	ごはん	チンジャオロース	豚肉	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぶん	ごま油	562 728
	牛乳	トマトとモロヘイヤの卵スープ	卵		にんじん トマト モロヘイヤ	たまねぎ	でんぶん		
		冷凍みかん				みかん			
15 水	ナン	ナンカレー	豚ひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	ナン じゃがいも	カレールウ	592 795
	牛乳	アーモンド入りごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし		アーモンド ごま 卵なしマヨネーズ	
		(中)★マスカットゼリー						マスカットゼリー	
16 木	ごはん	チキン南蛮(タルタルソース小袋)	鶏肉	牛乳		レモン	ごはん でんぶん さとう	なたね油 タルタルソース	650 830
	牛乳	日向夏ドレッシングあえ			赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり 日向夏	さとう	なたね油	
		千切大根のみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		こまつな にんじん	たまねぎ 切干大根 干しいたけ			
17 金	ごはん	愛知の大葉入り春巻き		牛乳			ごはん 愛知の大葉入り春巻き	なたね油	659 855
	牛乳	チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう	ごま油	
		なす入りマーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 豆みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごま油	
21 火	わかめごはん	さといもコロッケ		牛乳			わかめごはん さといもコロッケ	なたね油	608 773
	牛乳	いんげんのごまあえ	かつお節		さやいんげん		さとう	ごま	
		月見汁	型抜きかまぼこ		にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ	かぼちゃ入り団子		
		★月見ゼリー					月見ゼリー		
22 水	ごはん	いわしかば焼き	いわし	牛乳		しょうが	ごはん でんぶん さとう	なたね油	572 741
	牛乳	青菜のおひたし	かつお節		こまつな	もやし	さとう		
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	さといも	ごま油	
24 金	きしめん	五目きしめん	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ	きしめん		608 707
	牛乳	ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり			
		★きな粉おはぎ					きな粉おはぎ		
27 月	ロールパン	パンブキアンサンプルエッグ	パンブキアンサンプルエッグ	牛乳			ロールパン		605 756
	牛乳	コールスローサラダ(ドレッシンググラス1本)				とうもろこし きゅうり キャベツ		コールスロードレッシング	
		海鮮トマトスープ	いか えび		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	さとう	オリーブ油	
28 火	ごはん	生揚げのみそかけ	生揚げ 豆みそ	牛乳			ごはん さとう でんぶん		562 739
	牛乳	小松菜のごまあえ			こまつな	もやし キャベツ	さとう	ごま	
		ちゃんこ汁	鶏団子 豆腐		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しょうが			
29 水	中華めん	とんこつラーメン	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし ねぎ	中華めん		593 750
	牛乳	しゅうまい(小2中3)	しゅうまい						
		キャベツのナムル		のり	赤ピーマン	キャベツ きゅうり		ごま油	
30 木	ごはん	ひきずり	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい こんにやく えのきたけ	ごはん 角ふ さとう		608 782
	牛乳	さといもの揚げがらめ					さといも でんぶん さとう	なたね油 ごま	
		★なし				なし			

※献立内容は都合により変更する場合があります。※カレールウ、ハヤシルウ、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。★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市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。

いつもの食事に野菜プラス!

野菜のメリット!

野菜には体の調子を整えるビタミンがいっぱい! 同じく多い食物せんいには腸内の環境を整え、血圧を下げるはたらきもあり、高血圧の予防にも役立つことが期待されています。

野菜を多く食べるには

ゆでたり、炒めたり、電子レンジで温めたりするなど、加熱することで野菜はかさが大きく減り、たくさん食べやすくなります。

1日5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることや、スーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

今月の郷土料理 16日(木) 献立 宮崎県

- チキン南蛮
揚げた鶏肉を甘酢とタルタルソースで味付けたもので、宮崎県が発祥地です。
- 日向夏ドレッシングあえ
宮崎県の特産物カラーピーマンを日向夏果汁と一緒に和えた、彩り良くさわやかな一品です。
- 千切大根のみそ汁
千切大根とは、細切りにした大根を広げて、天日干しにしたものです。この「千切大根」は西日本の言葉で、東日本では「切干大根」と呼ばれています。宮崎県は千切大根生産量日本一です。