



令和4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						エネルギー (kcal) 小中	
		〔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金	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ かんきつドレッシング(クラス1本) ミニレモンゼリー	豚肉	[牛乳]	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	[麦ごはん] ジャがいも さとう	ハヤシルー デミグラスソース かんきつドレッシング	583 744
5月	米粉パン 牛乳	なすとトマトのカップ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	おから	[牛乳]	トマト にんじん パセリ	りんご にんにく なす キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	[米粉パン] ジャがいも 米粉 さとう	オリーブ油	622 814
6火	ごはん 牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 キムチ入りみそ汁 ★巨峰とマスカット	鶏ひき肉 はんぺん 豚肉 豆腐 豆みそ	[牛乳]	かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく キムチ	[ごはん] さとう		560 725
7水	冷やし中華めん 牛乳	冷やし中華の具 冷めんスープ(小袋) 豚肉と大豆の揚げ煮	たまご ささみ油漬 豚肉 大豆	[牛乳]	にんじん	きゅうり もやし 紅しょうが	[冷やし中華めん]	さとう でんぶん なたね油	652 792
8木	ごはん 牛乳	さば銀紙焼き おひたし モロヘイヤのかきたま汁	さば 豆みそ	[牛乳]	こまつな にんじん モロヘイヤ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	[ごはん] さとう さとう でんぶん		556 713
9金	わかめごはん 牛乳	さといもコロッケ 菊花あえ 月見汁 ★十五夜ゼリー	鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ 菊の花 はくさい ねぎ だいこん みかん	[わかめごはん] さといも 小麦粉 さとう じゃがいもかぼちゃ団子 さとう	なたね油 ごま	609 776
12月	ごはん 牛乳	ささみ梅じそフライ おつかあえ とうがのみそ汁	鶏肉 大豆たんぱく かつお節 油揚げ 米みそ 豆みそ	[牛乳]	しそ こまつな にんじん オクラ	うめ もやし キャベツ とうがん	[ごはん] 小麦粉 さとう じゃがいも	なたね油	582 748
13火	ソフトめん 牛乳	なす入りミートソース 枝豆とコーンのサラダ コーンクリームドレッシング(クラス1本) ★冷凍フレッシュパイ	豚ひき肉	[牛乳]	トマト パセリ にんじん	たまねぎ なす ローリエ キャベツ えだまめ とうもろこし	[ソフトめん] さとう でんぶん	オリーブ油 コーンクリームドレッシング	695 857
14水	ごはん 牛乳	春巻き もやしのナムル トックスープ	鶏肉 大豆たんぱく 鶏肉 豆腐	[牛乳]	にんじん わかめ	たけのこ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	[ごはん] 小麦粉	ごま油 なたね油 ごま油	583 720
15木	ごはん 牛乳	焼きつくね 磯煮 けんちん汁 ★(中のみ)マスカットゼリー	鶏肉 大豆たんぱく まぐろ油漬 豆腐 油揚げ	[牛乳]	にんじん にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう とうもろこし だいこん ごぼう こんにやく ねぎ ぶどう	[ごはん] 小麦粉 さとう さといも さとう	ごま油	566 776
16金	ごはん 牛乳	愛知野菜のはんぺん 切干大根のごまあえ 豊橋うずら卵のすまし汁	魚すり身 うずら卵 豆腐 型抜きかまぼこ	[牛乳]	にんじん にんじん みつば	キャベツ とうもろこし 切干だいこん きゅうり もやし 干しいたけ	[ごはん] さとう じゃがいも	なたね油 大豆油 ごま 卵なしマヨネーズ	545 707
20火	ナン 牛乳	ドライカレー ABCマカロニスープ ★ブルーヨーグルト	豚ひき肉 ささみ油漬	[牛乳]	にんじん ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ	[ナン] マカロニ	カレールー	594 737
21水	ごはん 牛乳	ハンバーグおろしソース 和風ポテトサラダ ふたま汁	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく かつお節 豆腐 かまぼこ	[牛乳]	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	[ごはん] さとう じゃがいも	卵なしマヨネーズ	593 764
22木	ごはん 牛乳	いわし梅煮 なめたけあえ さつまいものみそ汁 コーヒーパウダー(小袋)	いわし	[牛乳]	ほうれんそう にんじん	もやし なめたけ だいこん ごぼう ねぎ	[ごはん] さとう さつまいも コーヒーパウダー		577 741
26月	ごはん 牛乳	高野豆腐の卵とじ 吉野汁 冷凍みかん	たまご 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 豆腐 はんぺん	[牛乳]	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん ねぎ みかん	[ごはん] さとう じゃがいも でんぶん		562 721
27火	ロールパン 牛乳	タラフライレモンソース コールスローサラダ コールスロドレッシング(クラス1本) クリームスープ	たら 大豆たんぱく	[牛乳]	にんじん パセリ	レモン とうもろこし キャベツ きゅうり	[ロールパン] さとう 小麦粉	なたね油 コールスロドレッシング	687 863
28水	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ ゆかりあえ ごまみそ汁	鶏肉 油揚げ 米みそ 豆みそ	[牛乳]	にんじん	しょうが にんにく ゆかり粉 だいこん はくさい ごぼう えのきたけ ねぎ	[ごはん] でんぶん	なたね油 ごま	615 793
29木	ごはん 牛乳	パエリア(魚介入りまぜごはん) スパニッシュオムレツ コシード・マドリレーニョ	えび いか たまご ベーコン ウインナー	[牛乳]	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ	[ごはん] じゃがいも ひよこ豆	オリーブ油 オリーブ油	585 776
30金	麦ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 しゅうまい(小2中3) 小魚	豚肉 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく かたくちいわし	[牛乳]	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが にんにく たまねぎ	[麦ごはん] でんぶん 小麦粉	ごま油	580 763

お重陽の献立句

食育の日

スペイン献立

※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、ホワイトルー、デミグラスソースは卵、乳、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・水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。

9日(金)は「重陽の節句」 10日(土)は「お月見」です。



「重陽の節句」は、不老長寿や子孫繁栄を願う行事です。「菊の節句」とも呼ばれ、薬草として使われていた菊の花をお酒に入れて飲んだり、お風呂に浮かべたりします。

「お月見」は、農作物の収穫を祝う行事です。十五夜(旧暦8月15日)に月見団子やさといもなどを神様にお供えし、月をながめます。そのため、「いも名月」とも呼ばれます。

9日(金)の給食は行事食です。

さといもを使った「さといもコロッケ」、食べられる菊の花を使った「菊花あえ」、具材でお月見を表現した「月見汁」、デザートには「十五夜ゼリー」が出ます。お楽しみに。

世界の料理を紹介します。 29日(木)スペイン献立



スペイン料理は、素材の良さを引き出すために、味つけはシンプルです。オリーブ油の豊かな香りがただよう、個性的な料理が特徴です。

●パエリア

バレンシア地方の料理で、野菜、魚介類などの具材を炒めて、米、水、サフランを加え、黄色く炊き上げる料理です。給食では、いか、えびを入れ、ターメリックパウダーで色を付けたまぜごはんになります。



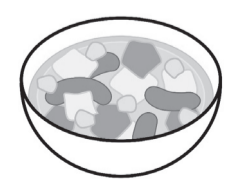
●スパニッシュオムレツ

スペイン風のオムレツで、「トルティージャ」とも呼ばれます。じゃがいもが入っているのが一般的です。給食では、じゃがいも、ベーコン、チーズ、たまねぎを加えて、具だくさんのオムレツにします。



●コシード・マドリレーニョ

「コシード」とはポトフのような煮込み料理で、ひよこ豆を入れることが多いです。特にマドリド地方でなじみが深く、「コシード・マドリレーニョ」と呼ばれます。給食でも、ひよこ豆を入れて作ります。



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 口座振替日は 9月12日(月)