



令和5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〕主に体をつくるものになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものになる食品		〔黄〕主にエネルギーのものになる食品				
		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			
4月	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム	[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	589 759	
		兄弟豆サラダ	大豆			キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		コーンクリームドレッシング		
		小魚		かたくちいわし						
5火	わかめごはん 牛乳	ししゃもフライ(小2中3)	ししゃも 大豆たんぱく	[牛乳]			[わかめごはん] 小麦粉	なたね油	555 745	
		おかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ	さとう			
		とうがん汁	鶏肉 はんぺん		にんじん	とうがん ねぎ しょうが 干しいたけ	でんぷん			
6水	ごはん 牛乳	厚焼きたまご	たまご	[牛乳]			[ごはん] さとう		587 765	
		豚すき焼き	豚肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ こんにやく	角ふ さとう			
		★なし				なし				
7木	ごはん 牛乳	豆腐の田楽	豆腐 豆みそ	[牛乳]			[ごはん] さとう でんぷん		558 730	
		和風ポテトサラダ	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	卵なしマヨネーズ		
		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				
8金	冷やし中華めん 牛乳	冷やし中華の具	ハム たまご	[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]		623 740	
		冷麺スープ(小袋)								
		ピーマン入りメンチカツ	豚肉 鶏肉		ピーマン	たまねぎ	小麦粉	なたね油		
11月	ごはん 牛乳	大豆ツナそぼろ	まぐろ油漬 大豆	[牛乳]	にんじん		[ごはん] さとう		553 715	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあん漬け		ごま		
		手巻きのり(小袋)		のり						
		スタミナ豚汁	豚肉 豆みそ 米みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも			
12火	ごはん 牛乳	酢鶏	鶏肉	[牛乳]	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	[ごはん] でんぷん じゃがいも さとう	なたね油 ごま油	631 799	
		わかめスープ	豆腐		にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ				
		★ヨーグルト		ヨーグルト						
13水	ロールパン 牛乳	ハンバーグ夏野菜ソース	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]	トマト 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	ズッキーニ たまねぎ にんにく ローリエ	[ロールパン]	ラード オリーブ油	707 894	
		コーンクリームスープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		ホワイトルウ 生クリーム		
		冷凍みかん				みかん				
14木	麦ごはん 牛乳	えびしゅうまい(小2中3)	えび たらすり身	[牛乳]		たまねぎ	[麦ごはん] 小麦粉 でんぷん	食用油脂	579 765	
		豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	でんぷん	ごま油		
		ブルー				ブルー				
15金	ごはん 牛乳	さば銀紙焼き	さば 豆みそ 米みそ	[牛乳]			[ごはん] さとう		558 715	
		ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ きゅうり もやし				
		かきたま汁	たまご 豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん			
食育の日	ごはん 牛乳	愛知のさつまいもごはん		[牛乳]			[ごはん] さつまいも さとう		674 859	
		ささみ梅肉大葉フライ	鶏肉 大豆たんぱく		大葉	うめ	小麦粉	なたね油		
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ こんにやく		ごま油		
		蒲郡みかんプチゼリー					みかんゼリー			
20水	ナン 牛乳	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	595 801	
		アーモンド入りごぼうサラダ			にんじん	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		
		(中のみ)★乳酸菌飲料		乳酸菌飲料						
21木	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	[牛乳]		しょうが にんにく	[ごはん] でんぷん	なたね油	589 758	
		ピリ辛きゅうり				きゅうり キムチ		ごま油		
		春雨スープ	豚肉		にんじん	キャベツ たけのこ とうもろこし ねぎ	はるさめ			
22金	ごはん 牛乳	かつお揚げ煮	かつお	[牛乳]		しょうが	[ごはん] でんぷん さとう	なたね油	560 726	
		ゆず香あえ	かつお節		にんじん	はくさい もやし ゆず	さとう			
		ぐる煮	生揚げ はんぺん		昆布	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう こんにやく	さといも さとう			
25月	米粉入りパン 牛乳	かぼちゃひき肉フライ	豚肉	[牛乳]	かぼちゃ		[米粉入りパン] 小麦粉	なたね油	690 878	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん			
		ミックスフルーツ				パイン缶 みかん缶 もも缶				
26火	ごはん 牛乳	みそおでん	豚肉 うずら卵 生揚げ はんぺん 豆みそ	[牛乳] 昆布	にんじん	だいこん こんにやく	[ごはん] さといも さとう		577 747	
		なめたけあえ				ほうれんそう にんじん	もやし なめたけ			
		★巨峰					巨峰			
27水	ごはん 牛乳	いかフライレモンソース	いか 大豆たんぱく	[牛乳]		レモン	[ごはん] 小麦粉 さとう	なたね油	621 792	
		ひじき入りサラダ	まぐろ油漬		ひじき	きゅうり もやし とうもろこし		青じそドレッシング		
		ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ しょうが	でんぷん			
28木	ソフトめん 牛乳	カレーソース	豚ひき肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	[ソフトめん]	カレールウ デミグラスソース	655 782	
		グリーンサラダ				ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし			かんきつドレッシング
		チーズ		チーズ						
十五夜献立	ごはん 牛乳	赤魚あまから焼き	赤魚 米みそ 大豆たんぱく	[牛乳]			[ごはん]	ごま油	574 735	
		さといもごまマヨあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さといも	卵なしマヨネーズ ごま		
		月見汁	鶏肉 型抜きかまぼこ			はくさい だいこん ねぎ	じゃがいもかぼちゃ団子			
		★十五夜ゼリー					みかんゼリー			

※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。 ※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・太字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。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や、果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。形や数は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「いも名月」ともい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



今月の郷土料理 9月22日(金)「高知献立」

●かつお揚げ煮

高知県では、古くからかつおの一本づり漁が盛んにおこなわれており、重要な水産資源となってきました。高知県といえはかつおといわれるほど、高知県とかつおは切りはなせない存在であり、県魚でもあります。給食では、カラッと揚げたかつおに、しょうが醤油のたれをかけます。



●ゆず香あえ

高知県は素材の味を生かした調理法が多く、酢やゆずなどを好み、すし・酢みそをよく作ります。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あえ物を作ります。



●ぐる煮

「ぐる」は土佐の方言で「仲間」「みんな」といった意味があり、いろいろな食材を合わせて煮ることからついた名前とされています。具材を四角く切ることが特徴です。あっさりした味付けで、昔ながらの素朴な味わいです。

今年の十五夜は9月29日(金)です。給食では、満月に見立てた団子が入った月見汁、さといもを使ったあえ物を出します。お楽しみに!

今月の給食費・教材費 口座振替日は 9月11日(月)

毎月19日「食育の日」~おうちでごはんの日~