



令和7年9月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数19回 稲沢東部学校給食調理場

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
2 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		602
	カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	だいこんサラダ	ツナ			だいこん キャベツ		あおじそドレッシング	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ			
3 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ 		579
	ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん	しょうが はくさいキムチ もやし ねぎ	さとう	ごまあぶら	
	はるさめスープ	たら いか			ねぎ コーン はくさい たまねぎ	はるさめ		
	れいとうみかん				みかん			
4 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		627
	ささみおおばばいにくフライ	とりにく		しそ	うめ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし	さとう		
	スタミナじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ にんにく			
5 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		581
	レバーいりつくね(2こ)	とりにく			たまねぎ	でんぶん		
	にんじんシリシリ	ツナ たまご		にんじん		さとう	あぶら	
	もずくじる	とうふ	もずく		たまねぎ えのきたけ ねぎ			
8 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		581
	あいちのしそいりとりはるまき	とりにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら	
	わかめのちゅうかさサラダ	かにふうみかまほこ	わかめ		もやし きゅうり		しおドレッシング	
	たまごスープ	たまご		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん		
9 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		609
	なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			たまねぎ なす	パンこ こむぎこ	あぶら	
	そくせきづけ				キャベツ だいこんづけ			
	きくのすましじる	とうふ かまほこ			えのきたけ たまねぎ ねぎ			
10 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		633
	かつおカツ	かつお			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	つけあげとだいのごもくに	だいの さつまあげ		にんじん	こんにゃく	さとう		
	さつまじる 	とりにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも		
11 木	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン 		616
	ホットドッグ(ウインナー・ケチャップ)	ウインナー						
	キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
	りょくおうしょくやさいのスープ	とりにく		ほうれんそう にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ コーン			
12 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		621
	さばのしおやき	さば						
	いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	
	とうがんじる	とりにく		にんじん	とうがん えのきたけ ねぎ ほししいたけ	でんぶん		
ヨーグルト		ヨーグルト						
16 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん 		646
	ごもくうどん	ぶたにく かまほこ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ ほししいたけ			
	さといもコロッケ	とりにく			キャベツ きゅうり もやし なめたけ	さといも パンこ こむぎこ	あぶら	
	なめたけあえ							
なしゼリー					なしゼリー			
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		636
	あつやきたまご	たまご						
	にくじゃが	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも さとう		
	みつばののりずあえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
18 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		576
	とりそばろどん	とりにく			しょうが たまねぎ えだまめ	さとう		
	しろみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも		
	オレンジ				オレンジ			

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりとりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和7年9月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 19回 稲沢東部学校給食調理場

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる(あか)			おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー(kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
19	金	ごはん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	613	
22	月	ごはん さんまのぎんがみやき ひじきのささみあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さんま みそ とりにく とうふ あぶらあげ とうふ	ひじき	にんじん キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう さとう	あぶら しょうゆドレッシング ごま	605	
24	水	ごはん しゅうまい(2こ) マーボーとうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにく とうふ みそ	にんじん	たまねぎ たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	679	
25	木	ロールパン トマトソースハンバーグ ごぼうサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう トマト にんじん にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう きゅうり えだまめ たまねぎ コーン	パン さとう	やさしいドレッシング ルウ	799	
26	金	ごはん きぬあつあげのにくみそかけ かぼすあえ ふたまじる アセロラプチゼリー(2こ)	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく みそ とうふ かまぼこ	こまつな にんじん みつば	しょうが キャベツ かぼす たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん さとう たまふ アセロラゼリー	630		
29	月	げんまいごはん ハヤシライス コールスローサラダ キャンディーチーズ(2こ)	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ げんまい じゃがいも コールスロードレッシング	ルウ	613	
30	火	ちゅうかめん やさいたっぷりしおラーメン あげぎょうざ(2こ) もやしナムル	ぎゅうにゅう ふたにく なると ふたにく	にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ラード ごまあぶら	572	

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりととみましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

暑さに負けない体作りは 主食がカギ

暑い季節は、食欲が落ちたり、冷たいものやあっさりしたもののばかり食べてしまったりしがちです。しかし、体力を維持し、夏バテを防ぐためには、主食・主菜・副菜をバランスよくそろえた食事がとても大切です。

特に、ごはんやパン、めんなどの「主食」は、エネルギー源となる炭水化物(糖質)が豊富で、運動や勉強をするための力のもとになります。主食を抜いたり少なくなったりする事は、集中力が続かなくなったり、疲れやすくなったりする原因になります。

さらに、肉・魚・卵・豆などの「主菜」でたんぱく質を、野菜や海そうなどの「副菜」でビタミン・ミネラルをとることで、体の調子を整え、暑さに強い体を作ることができます。

食事は、毎日の体作りの土台です。暑い日こそ、しっかりと食べる習慣を身につけていきましょう。



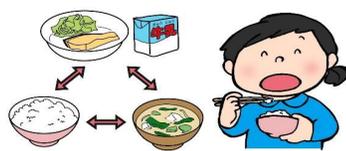
三角食べ(交互食べ)

バランスのとれた食事のための方法として、「三角食べ(交互食べ)」があります。これは、ごはん・おかず・汁ものを順番に少しずつ食べ進めていく食べ方です。三角食べをすると、

- 自然と食事全体のバランスがとれる
- 味の変化を楽しめて、最後までおいしく食べられる
- よくかむことで、消化にもよく、満腹感も得られる

などの良いことがあります。

食べ方の工夫も、健康への第一歩です。ぜひ試してください。



9月の行事食の紹介

9日(火) 重陽の節句(菊の節句) 献立

9月9日は重陽の節句です。桃の節句や七夕の節句と同じ五節句のひとつで、悪い気を払って、長生きをお祈りします。菊の花を飾ったり、秋の収穫をお祝いして秋なすや栗を食べたりします。

22日(月) お彼岸献立

お彼岸はご先祖様を供養する日で、春と秋の2回あります。ご先祖様にお供えたものや、旬の食べ物、精進料理という大豆や野菜・果物・海そう・山菜などを使った料理を食べます。給食では、秋が旬のさんまと精進料理のけんちん汁が登場します。



10日(水) つけあげと大豆の五目煮

「つけあげ」はさつまあげとも呼ばれています。江戸時代に薩摩藩28代当主・島津齊彬が、高温多湿の鹿児島県の気候に合わせて保存性が高まるよう揚げ物にしたのがはじまりです。

10日(水) さつま汁

さつま汁は、鹿児島県で食べられている汁物料理です。ふた汁とよく似ていますがふた肉の代わりにとり肉を使います。さつまいもやさといもを入れることもあります。

鹿児島県

