



令和8年9月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数18回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーになる（黄色）		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
2	水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		825
		カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
		ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
3	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		853
		トマトソースパンネ	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	パンネ 砂糖	油	
		チキンナゲット（3個）	とり肉				パン粉 小麦粉	油	
		まめまめサラダ	大豆			えだまめ きゅうり コーン		野菜ドレッシング	
4	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		740
		稲沢なす入りマーボー	豆腐 ぶた肉 ぶたレバー みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		パンサンスー				きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
		オレンジ				オレンジ			
7	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		744
		厚焼き玉子	卵				砂糖		
		ぶた肉とゴーヤのみそいため	ぶた肉 みそ		ピーマン にんじん	ゴーヤ たけのこ たまねぎ	砂糖		
		ちゃんこ汁	厚揚げ すけそうだら	アカモク		はくさい だいこん ねぎ 干ししいたけ れんこん	でんぷん		
8	火	冷やしうどん・つゆ 牛乳		牛乳			白玉うどん		775
		梅風味肉うどんの具（肉いため）	ぶた肉			たまねぎ	砂糖	油 ごま	
		梅風味肉うどんの具（梅風味あえ）			にんじん	もやし きゅうり 梅干し			
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	
		プチピーチゼリー（2個）					ピーチゼリー		
9	水	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		736
		なすみそメンチカツ	ぶた肉 みそ			たまねぎ なす	パン粉 小麦粉	油	
		即席漬				キャベツ きゅうり だいこん漬			
		菊のすまし汁	豆腐 かまぼこ		みつば	えのきだけ たまねぎ			
10	木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		866
		ホットドッグ （ウインナー2本・ケチャップ）	ウインナー						
		キャベツソテー				キャベツ		油	
		コーンクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	米粉ルウ	ルウ	
11	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		811
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが			
		切干しだいこんのごま酢あえ				切干しだいこん きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
		じゃがいものカレーそばろ煮	とり肉 竹輪		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ こんにゃく	じゃがいも	ルウ	
14	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		736
		厚揚げの肉みそかけ（2個）	厚揚げ ぶた肉 みそ				砂糖		
		いんげんのおかかあえ	かつおぶし		さやいんげん		砂糖		
		とうがん汁	とり肉		にんじん	とうがん ねぎ 干ししいたけ	でんぷん		
15	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		736
		野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なたと		にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ			
		愛知のしそ春巻き	とり肉		青しそ	たまねぎ キャベツ	小麦粉	油	
		稲沢オクラと豆もやしのナムル			オクラ	大豆もやし きゅうり	砂糖	ごま油	

9月9日 重陽の節句



「重陽の節句」は「菊の節句」とも言われます。菊には、不老長寿の力があると信じられていたため、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだり、菊湯に入ったりする風習があります。また、旬の秋なすや栗を食べて、収穫を喜び、健やかな暮らしを願う行事でもあります。



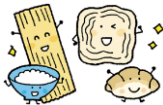
主食をしっかり食べよう！



主食とは、ごはんやパン、めんなどの食事の中心となる食べ物のことです。炭水化物が多く、体や脳を動かすための大切なエネルギー源です。減らしたり、残したりすると、エネルギー不足になってしまいます。暑さに負けない体を作るためには、主食、主菜、副菜を揃えることも大切です。

主食

ごはん・パン
めんなど



主菜

肉・魚・卵・
豆などのおかず



副菜

野菜のおかず



★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8年9月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数18回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる（赤）		主に体の調子を整える（緑）		主にエネルギーになる（黄色）		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
16	水	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		785
		玉子丼	卵 かまぼこ 高野豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
		レバー入りつくね（3個）	とり肉 とりレバー			たまねぎ	でんぷん		
		こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
17	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		880
		とり肉の香味揚げ	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	
		フムス風サラダ	アジア競技大会応援献立 カタール ひよこ豆		赤パプリカ	ズッキーニ キャベツ レモン		ごまドレッシング オリーブオイル	
		モロヘイヤとトマトのスープ			モロヘイヤ トマト にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
18	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		731
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖		
		ひじきのいり煮	はんぺん	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	ごま	
		いものこ汁	豆腐			だいこん ねぎ えのきだけ	さといも		
24	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		866
		オムレツ	卵						
		ブラウンシチュー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
		秋のゼリーあえ				もも パイン	なしゼリー ナタデココ		
25	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		767
		さといもコロッケ	とり肉				さといも 小麦粉 パン粉	油	
		のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう	もやし			
		十五夜汁	かまぼこ		にんじん	えのきだけ ごぼう ねぎ	もち		
28	月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		747
		豚丼	ぶた肉		みつば にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖		
		じゃがいもの豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 油揚げ みそ			はくさい しめじ ねぎ	じゃがいも		
		愛知のみかんゼリー					みかんゼリー		
29	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		834
		チャンポンソフトめん	ぶた肉 えび かまぼこ		にんじん	にんにく もやし ねぎ たまねぎ キャベツ			
		焼きぎょうざ（3個）	ぶた肉 とり肉			キャベツ	小麦粉	ラード	
		こんにゃくサラダ			チンゲンサイ	こんにゃく きゅうり コーン		塩ドレッシング	
30	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		705
		いかフライのレモン煮	いか			レモン	小麦粉 パン粉 砂糖	油	
		じゃこゆかりあえ		しらす干し	赤しそ粉	キャベツ きゅうり			
		沢煮椀	ぶた肉		にんじん	干しいたけ たけのこ ごぼう だいこん ねぎ			

★主食などから、体を動かすエネルギーをしっかりとらしましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

17日 アジア競技大会応援献立

カタール



西アジアに位置し、ペルシャ湾の南岸、アラビア半島から突き出した国です。国土の多くが砂漠に覆われており、わずかな耕地でトマトなどが栽培されています。

「フムス」は、ゆでたひよこ豆をペーストにし、「タニヒ」と呼ばれる練りごまやにんにく、オリーブオイル、レモン果汁を混ぜ合わせたものです。パンや野菜につけるディップとして、中東地域でよく食べられています。給食では、ひよこ豆はペーストにせず、味付けをフムス風にしました。

18日 まごわやさしい献立



「まごわやさしい」とは、健康的な食事をするために取り入れたい食品の頭文字を組み合わせたものです。「まごわやさしい」を意識するだけで、栄養のバランスが自然と整います。

- ま まめ：大豆などの豆類、豆腐などの大豆製品
- ご ごま：ごま、くるみ、アーモンドなどの種実類
- わ わかめ：わかめ、昆布などの海藻類
- や やさい：野菜全般
- さ さかな：魚介類
- し しいたけ：きのこ類
- い いも：じゃがいも、里いもなど

給食に使われている
まごわやさしいを
見つけてみましょう。



25日 十五夜献立



25日（金）は十五夜です。十五夜とは、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の夜のことです。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされてきました。なかでも、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞し、収穫に感謝する行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、「いも名月」とも呼ばれ、里いもをお供えします。

十五夜の行事食

- 月見団子：収穫に感謝し、豊作を祈る。
満月のような丸型、里いものようなしずく型など、地域で形が異なる。
愛知県はしずく型が多い。
- 里いも：秋の収穫に感謝する。
小ぶりの里いもを皮ごとゆでたり蒸したりして食べる「きぬかつぎ」をお供えする。



第20回アジア競技大会は、19日から愛知県と名古屋市で開催されます。給食を通して、選手みなさんを応援しましょう。