



令和7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19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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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	火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		700
		カレー	ぶた肉		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				だいこん きゅうり キャベツ		青じそドレッシング	
		福神漬				福神漬			
3	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		687
		ぶたキムチ丼	ぶた肉		にんじん	しょうが はくさいキムチ もやし ねぎ	砂糖 	ごま油	
		はるさめスープ	とうふ			ねぎ コーン はくさい たまねぎ	はるさめ		
		冷凍みかん				みかん			
4	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		795
		ささみ大葉梅肉フライ	とり肉				パン粉 小麦粉	油	
		おひたし			ほうれんそう	はくさい もやし	砂糖		
		スタミナ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ にんにく			
5	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		730
		ごぼう入りつくね（3個）	とり肉			たまねぎ ごぼう	さとう		
		にんじんシリシリ	ツナ 卵		にんじん		砂糖	油	
		もずく汁	豆腐	もずく		たまねぎ えのきたけ ねぎ			
8	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		681
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ		砂糖		
		いんげんのごまあえ			さやいんげん		砂糖	ごま	
		とうがん汁	とり肉		にんじん	とうがん えのきたけ ねぎ 干ししいたけ	でんぷん		
9	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		729
		なすみそメンチカツ	ぶた肉			たまねぎ なす	パン粉 小麦粉	油	
		即席漬				キャベツ だいこん漬			
		きくのすまし汁	豆腐 かまぼこ			えのきたけ たまねぎ ねぎ			
10	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		777
		かつおフライ	かつお				パン粉	油	
		つけあげと大豆の五目煮	大豆 さつま揚げ		にんじん	こんにゃく	砂糖		
		さつま汁 鹿児島県の料理	とり肉 豆腐 油揚げ 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 牛乳		牛乳			パン 		737
		ホットドッグ（ウィンナー・ケチャップ）	ウィンナー						
		キャベツソテー				キャベツ		油	
		緑黄色野菜のスープ	とり肉		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	ご飯 牛乳		牛乳			米		727
		あいちのしそ入とり春巻き	とり肉			たまねぎ キャベツ	小麦粉	油	
		わかめの中華サラダ	かに風味かまぼこ	わかめ		もやし きゅうり		塩ドレッシング	
		卵スープ	卵		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ 干ししいたけ	でんぷん		
16	火	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん 		712
		五目うどん	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ 干ししいたけ			
		里芋コロッケ	とり肉				さといも パン粉 小麦粉	油	
		なめたけあえ				キャベツ きゅうり もやし なめたけ			
17	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		771
		厚焼き玉子	卵						
		とりじゃが	とり肉 ちくわ		にんじん グリンピース	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
		ほうれんそうののり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
18	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		702
		とりそぼろ丼	とり肉			しょうが たまねぎ えだまめ	砂糖		
		白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん ぶなしめじ ねぎ			
		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 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19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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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	
19 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		722
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
	切干しだいこんの和風サラダ		わかめ	にんじん	切干しだいこん きゅうり		野菜ドレッシング	
	五目汁	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ 干ししいたけ			
22 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		715
	さんまのオレンジ煮	さんま				オレンジジュース		
	ひじきのささみあえ	とり肉	ひじき		キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ 干ししいたけ こんにゃく			
24 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		861
	しゅうまい（3個）	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉		
	マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	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	
25 木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		962
	トマトソースハンバーグ	豆腐 とり肉		トマト	たまねぎ	砂糖		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり えだまめ		ごまドレッシング	
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		ルウ	
26 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		701
	絹厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ とり肉 みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
	かぼすあえ			ほうれんそう	キャベツ かぼす	砂糖		
	ふたま汁	豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	ふ		
29 月	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		803
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コールスロドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		732
	やさいたっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なると		にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく			
	揚げぎょうざ（3個）	ぶた肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	油 ラード	
	もやしのナムル				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	

★主食などから体を動かすエネルギーをしっかりととりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

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する事は、集中力が続かなくなったり、疲れやすくなる原因になります。

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、体の調子をととのえ、暑さに強い体をつくることができます。

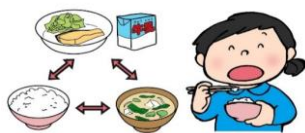
食事は、毎日の体づくりの土台です。暑い日こそ、しっかり食べる習慣を身につけていきましょう。



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（月）重陽の節句（菊の節句）献立

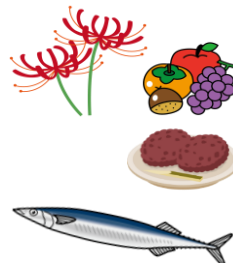
9 月 9 日は重陽の節句です。桃の節句や七夕の節句と同じ五節句のひとつで、悪い気を払って、長生きをお祈りします。菊の花を飾ったり、秋の収穫をお祝いして秋なすや栗を食べたりします。



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の家庭で食べられている汁物料理です。豚汁とよく似ていますがぶた肉のかわりにとり肉を使います。さつまいもや里いもを入れることもあります。

鹿児島県

