



9月 中学校給食献立表

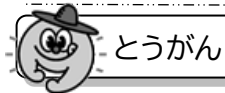
今月のこんだて目標 夏バテを回復する食事をとろう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがいのカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも カレールウ	
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ きゅうり どうもろこし		ドレッシング 白ごま
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	
3 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	かきたま汁	豆腐 卵 かまぼこ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	でん粉	
	赤ミソ風味の牛丼	牛肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ れんこん	さとう でん粉	
	ブルーン				ブルーン		
④ 6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	さとう	米油
	きざみたくあん 手巻きのみ		のり		大根	さとう	
7 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	野菜のポタージュスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	白いんげん豆 じゃがいも ホワイトルウ	バター
	キャベツとウインナーのソテー	ボークウインナー			キャベツ どうもろこし		米油
	冷凍パイナップル				パイナップル		
8 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	えび団子汁	えび たら 豆腐		にんじん	大根 ねぎ	でん粉	米油
	ひじき入り豚そぼろ	卵 豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが	さとう	
	冷凍洋なし				洋なし		
⑤ 9 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	切り干し大根の和え物	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり どうもろこし 切干し大根	さとう	白ごま サラダ油
	冷凍みかん				みかん		
10 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	生揚げの中華飯	生揚げ 豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	さとう でん粉	米油
	里芋コロッケ	鶏肉			にんにく	里芋 パン粉	米油
	チーズ		チーズ				
13 月	クロスロールパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	じゃがいもスープ		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター
	肉だんごのトマトソース煮	牛肉 豚肉 鶏肉		黄ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	たまねぎ スツキーニ	パン粉 ひよこ豆 さとう	米油
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	八宝菜	えび うずら卵 いか		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	でん粉 さとう	
	揚げしゅうまい(3個)	豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉	米油
	もやしのナムル				もやし	さとう	ごま油
15 水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	
	豆乳汁	豆腐 豆乳 合わせみそ		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	五目きんぴら	牛肉		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	白ごま ごま油
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
16 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ さとう	
	フルーツゼリー		豆乳		みかん パイナップル 黄桃 りんご ぶどう	さとう	
	干し小魚		いわし			さとう でん粉	

日曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにゃく ねぎ		ごま油
	ささみ大葉梅肉フライ 冷凍みかん	鶏肉		大葉	梅 みかん	パン粉 小麦粉	米油
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	さといもとれんこんの煮物	うずら卵 生揚げ		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	さといも さとう	
	さんまのみぞれ煮 月見団子	さんま			大根	さとう	
22 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	ハヤシルウ さとう	
	ジャーマンポテト 愛知のみかんゼリー	ベーコン			たまねぎ とうもろこし みかん	じゃがいも さとう	オリーブ油
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豚肉とたまねぎのうま煮	豚肉 豆腐		さやいんげん にんじん	たまねぎ しらたき エリンギ	さとう	
	いかなゲット(3こ) キャベツのゆかり和え	いか たちうお		ゆかり	キャベツ	小麦粉 でん粉	なたね油 米油
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉	ごま油
	白身魚フライの甘酢あんかけ 冷凍黄桃	ほき		赤パプリカ	たまねぎ 枝豆 とうもろこし 黄桃	米粉 パン粉 さとう でん粉	米油
28 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	さとう	
	ツナサンド 小袋卵なしマヨネーズ	まぐろ油漬け			キャベツ きゅうり とうもろこし		卵なし マヨネーズ
29 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	卵とじ	卵 かまぼこ 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	
	野菜いため 豆乳プリンタルト	豚肉 豆乳		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう	米油
30 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	とうがんのカレースープ	鶏肉		にんじん オクラ	とうがん たまねぎ とうもろこし エリンギ	カレーウ	
	ちくわのいそ揚げ(3個) きゅうりのごまじょうゆ和え	ちくわ 青のり			きゅうり	小麦粉 でん粉	米油 白ごま ごま油

- 都合により献立を変更する場合があります。
- すべての食材を表記しているものではありません。
- 主食となるめん類は前日に製造しています。
- ㊦マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

春日井市のホームページで
アレルギー献立表が見られます。



30日(木) とうがんのカレースープ
愛知県の特産品のとうがんを使いました。生産量は全国2位(2020年調べ)です。夏に収穫されますが、冬まで日持ちするので「冬」の「瓜」と書きます。

神奈川県かながわけんかまくらしの郷土料理



17日(金) けんちん汁
神奈川県鎌倉市かながわけんかまくらしにある建長寺けんちようじで出されていた料理で、「建長寺のしる」と言われていました。やがて、「建長のしる」、「けんちんじる」と名前が変化して広まりました。

応募献立

3日(金) 赤ミソ風味の牛丼
応募者コメント
レンコンの食感と、みそ味が食欲を倍増させ、ごはんがよく進みます。

給食費のお知らせ	単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
	285円	7月分	13	3,705円	令和3年8月31日(火)
		9月分	19	5,415円	令和3年11月1日(月)

- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までお願いします。
- ※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

中矢歯科
nabaya dental clinic
☎ 89-0077 休診 木・日・祝