



9月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会
学校給食課

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	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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
		タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
2 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	えがおのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	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 とうもろこし きゅうり		ドレッシング しろごま
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	
3 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	かきたまじる	とうふ たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん	
	あかみソウミのぎゅうどん	ぎゅうにく まめみそ		にんじん	たまねぎ れんこん ブルーネ	さとう でんぷん	
⑩ 6 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	スタミナじる	とうふ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	まぐろのあまからに きざみたくあん	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが だいこん	さとう さとう	こめあぶら
	てまきのり		のり				
7 火	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	やさいの ポタージュスープ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	しろいんげんまめ 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 れいとうパイナップル	ポークウインナー			キャベツ とうもろこし パイナップル		こめあぶら
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	えびだんごじる	えび たら とうふ		にんじん	だいこん ねぎ	でんぷん	こめあぶら
	ひじきいりぶたそぼろ	たまご ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが よなし	さとう	
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	なまあげのちゅうかはん	なまあげ ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん	こめあぶら
	さといもコロツケ チーズ	とりにく	チーズ			さといも パンこ	こめあぶら
⑪ 10 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	にくじゃが	ぶたにく		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	
	きりぼしだいこんの あえもの れいとうみかん	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん みかん	さとう	しろごま サラダゆ
13 月	クロスロールパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	じゃがいもスープ		ぎゅうにゅう 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
14 火	はっぼうさい	えび うずらたまご いか		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう	
	あげしゅうまい(2こ) もやしのナムル	ぶたにく とりにく			たまねぎ もやし	こむぎこ さとう	こめあぶら ごまあぶら
15 水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
	とうにゅうじる	とうふ とうにゅう あわせみそ		にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	しろごま ごまあぶら
16 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ		ごまあぶら
	ささみおおばまいにくフライ れいとうみかん	とりにく		おおば	うめ みかん	パンこ こむぎこ	こめあぶら

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
	タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
17 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく だいず	チーズ だっしふんにゅう	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		とうにゅう		みかん パイナップル もも りんご ぶどう	さとう	
	ほしござかな		いわし			さとう てんぷん	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	さといもとれんこんの にもの	うずらたまご なまあげ		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	
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう	
	つきみだんご					こめこ さとう てんぷん	
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく		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	ベーコン			たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	オリーブゆ
	あいちのみかんゼリー				みかん	さとう	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ぶたにくとたまねぎの うまに	ぶたにく とうふ		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(2こ)	いか たちうお				こむぎこ てんぷん	なたねあぶら こめあぶら
	キャベツのゆかりあえ			ゆかり	キャベツ		
27 月	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	
	ボークビーンズ	だいず ぶたにく 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	まぐろあぶらづけ			キャベツ きゅうり とうもろこし		
	こぶくろたまごなし マヨネーズ						たまごなし マヨネーズ
① 28 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	マーボどうふ	どうふ ぶたにく まめみそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう てんぷん	ごまあぶら
	しろみざかなフライの あまずあんかけ	ほぎ		あかパプリカ	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめこ パンこ さとう てんぷん	こめあぶら
	れいとうおうとう				おうとう		
29 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	たまごとし	たまご かまぼこ とりにく		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	
	やさしいため	ぶたにく		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	こめあぶら
	とうにゅうプリンタルト	とうにゅう				さとう こめこ	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	とうがんのカレースープ	とりにく		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	カレールウ	
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ てんぷん	こめあぶら しろごま ごまあぶら
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり		

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。
 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。 ④ ①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。



とうがん



かながわけん きょうどりょうり
 神奈川県の郷土料理



おうぼ
 応募のこんだて

30日(木) とうがんのカレースープ

16日(木) けんちんじる

3日(金) あかみそふうみのぎゅうどん

愛知県の特産品のとうがんを使いまし、神奈川県鎌倉市にある建長寺というお寺、レンコンの食感と、みそ味が食欲
 た。生産量は全国2位(2020年調べ)です。で出されていた、肉が入っていない汁です。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)
	245円	7月分	13	3,185円	令和3年8月31日(火)
		9月分	19	4,655円	令和3年11月1日(月)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。
 ※ 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
 naboya dental clinic

☎ 89-0077 休診 木・日・祝