



9月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月のこन्द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 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
2 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ふだま汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	大根 こんにゃく ねぎ	玉ふ	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				大根	砂糖	
5 月	手巻きのり		のり				
	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
6 火	スラッピージョー	牛肉 豚肉			たまねぎ マッシュルーム	レンズ豆 パン粉 砂糖	
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	春雨スープ	豚肉 えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	春雨	
7 水	肉団子の甘酢あん	鶏肉 うずら卵		にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖 でん粉	米油 ごま油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	お月見汁	鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	大根 ねぎ えのきたけ	もち	
	里芋コロッケ	鶏肉				里芋 パン粉	米油
8 木	えだ豆				枝豆		
	お月見ゼリー				みかん	砂糖	
	救給五目ごはん 牛乳		牛乳	にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	米 もち米 だん粉 さつまいも	菜種油
9 金	豚汁	豆腐 豚肉 油揚げ 豆みそ		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも	
	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	カレールウ	
12 月	ピリ辛大豆	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが	砂糖	ごま油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう ねぎ えのきたけ		ごま油
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖	
	おひたし			にんじん 小松菜	もやし	砂糖	
13 火	チーズ		チーズ				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	生揚げの中華煮	生揚げ うずら卵 豚肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 だん粉	
14 水	パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	白ごま ごま油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	野菜と豚肉の煮物	豚肉 さつまいも		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	
15 木	ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉		大葉	梅	パン粉 小麦粉	米油
	きゅうりの塩昆布あえ		昆布		きゅうり	砂糖	
	ナン 牛乳		牛乳			ナン	
	ドライカレー	豚肉 大豆		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし いちじく にんにく	カレールウ 砂糖	
16 金	コロコロポテトサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	干し小魚		いわし			砂糖 だん粉	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ	わかめ	にんじん	こんにゃく えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
20 火	ニギスフライ	ニギス				パン粉 小麦粉	米油
	野菜のごまじょうゆ和え			にんじん	もやし	白ごま ごま油	
	ゆかりのふりかけ			赤しそ		砂糖	
21 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 合わせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	豚肉の生姜炒め	豚肉		にんじん	もやし たまねぎ しょうが	砂糖 だん粉	
21 水	冷凍みかん				みかん		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	里芋の煮物	がんとどき	昆布	にんじん さやいんげん	大根 しいたけ	さといも 砂糖	
	かぼちゃ入りかきあげ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう	小麦粉 だん粉	米油
おはぎ	きゅうりのゆかり和え			赤しそ	きゅうり	砂糖	
	おはぎ					小豆 砂糖 もち米	

防災を
考える
給食

日 曜	9月 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 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
22	木	クロスロールパン はっこう乳 きのこチャウダー キャベツとウインナーのソテー	はっこう乳 鶏肉 ポークウインナー	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ	パン じゃがいも ホワイトルウ バター 米油
26	月	ごはん 牛乳 いわしのつみれ汁 肉みそひじき丼 フローズンヨーグルト	牛乳 豆腐 いわし たら 豚肉 豆みそ ヨーグルト	牛乳	にんじん にんじん	大根 ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉
27	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ あじのフリッター(3こ) キャベツのサワー漬け	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 あじ オキアミ あおさ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 大豆油 米油 砂糖
28	水	中華めん 牛乳 とんこつラーメン 春雨サラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし ぶどう	中華めん でん粉 春雨 砂糖 ごま油 砂糖
29	木	ごはん 牛乳 豚丼 切り干し大根サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ きゅうり とうもろこし 切り干し大根 みかん	米 大麦 砂糖 砂糖 白ごま 卵なし マヨネーズ
30	金	ごはん 牛乳 肉じゃが えびと大豆のから揚げ	牛乳 豚肉 えび 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 米油

- 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 トマークは、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)。

神奈川県の郷土料理 12日(月) けんちん汁

「けんちん汁」は、神奈川県鎌倉市にある建長寺というお寺で出されていた料理です。当時は「建長の汁」と呼ばれていましたが、「けんちん汁」と名前が変化して全国に広まりました。

愛知県の特産品を使った料理 14日(水) ささみ大葉梅肉フライ

愛知県は農業が盛んです。特に、野菜の生産が多く、生産量全国一位の農産物がたくさんあります。そのうちのひとつが、「大葉」です。「青じそ」ともいい、さわやかな香りが特徴です。



今月の献立紹介 7日(水) 十五夜献立

十五夜とは、一年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。ススキや団子、農作物をお供えする風習があります。給食のお月見汁には、月に見立てた団子やかまぼこが入っています。今年は9月10日(土)が十五夜です。

今月の献立紹介 21日(水) おはぎ

秋のお彼岸は、23日の「秋分の日」を中日として前後3日間です。秋のお彼岸には、蒸したもち米に小豆あんやきな粉をまぶして作ったおはぎをお供えし、先祖の冥福を祈ります。小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物として昔から食べられてきました。



とうがん  とうがんは、漢字で「冬」の「瓜」と書きます。6月から9月頃に収穫する夏の野菜で、冬まで保存ができるため、このような名前が付けられました。愛知県はとうがんの生産量が全国二位です。

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	12	3,420円	令和4年8月31日(水)
	9月分	19	5,415円	令和4年10月31日(月)

防災を考える給食

8日(木) 9月1日は「防災の日」です。
災害に備えて、これからできることを考えてみましょう。



- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。
※ 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。

春日井市のホームページ
アレルギー献立表が見られます。

