

令和7年9月分献立表(小学校)

【今月の目標 夏バテを回復する食事をしよう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるものになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
1月	ナン ぎゅうにゅう なつやさいカレー ベーコンポテト れいとうみかん	ぶた肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ ビーマン トマト	玉ねぎ なす ブックリーニ 玉ねぎ みかん	ナン カレールー じゃがいも	油 油	596	夏野菜は、汗で不足しがちな水分を補給してくれるカリウムや水分と、強い紫外線や夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。
2火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソース たくあんあえ ごもこじる	ぶた肉	牛乳		しょうが りんご きゅうり キャベツ たくあん にんじん ねぎ 大根	ご飯 さとう でんぷん	油	586	豚肉に多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養素で、疲労回復ビタミンともいわれます。豚肉を食べて暑さで疲れた体を回復させましょう。
3水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ オクラとささみのうめじそあえ あわせみそしる	あじ オイルささみ 油あげ とうふ みそ	牛乳	オクラ 大葉 にんじん ねぎ	キャベツ 梅 玉ねぎ 大根	ご飯 パン粉 小麦粉 でんぷん さとう	油	590	合わせみそ汁は、2種類以上のみそを使って作ります。それぞれのみの風味を補い合うことで、うま味とコクのあるみそ汁が出来上がります。
4木	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう ひやしちゅうか(スープ) なすのそぼろいため ゴーヤとさつまいものチップス	ハム ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが なす 玉ねぎ しょうが ゴーヤ	中かめん さとう さつまいも 米粉	油 油	593	冷やし中華は1940年代に日本で生まれた料理です。夏の暑い時でも食べたくなるめん料理として考えられました。発祥の地は仙台、東京、京都など所説あります。
5金	ごはん ぎゅうにゅう たちうおのころみだれかけ しのだあえ とうがんのくずしる	たちうお 油あげ とり肉	牛乳	ねぎ にんじん にんじん ねぎ	みょうが しょうが キャベツ もやし とうがん 玉ねぎ	ご飯 さとう さとう でんぷん	油	560	とうがんは漢字で冬の瓜(うり)と書きますが、夏が旬の野菜です。冷暗所でそのまま保存しておけば、冬までもつことから、この名が付いたそうです。
8月	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパのぐ ヤンニョムチキン わかめスープ	牛肉 とり肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	たけのこ ほししいたけ にんにく にんにく 大根 コーン	ご飯 さとう さとう でんぷん	ごま油 油	624	韓国では合わせ調味料のことを、ヤンニョムと言います。ヤンニョムチキンは、鶏肉にコチュジャンとにんにくの入った甘辛いヤンニョムを絡めて作ります。
9火	ごはん ぎゅうにゅう ヒレカツのうこうソースかけ くりとひじきのもの あきなすときくがたかまぼこのみそしる	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ みそ	牛乳	トマト にんじん ねぎ	こんにゃく なす えのきたけ	ご飯 パン粉 でんぷん さとう くり さとう	油	577	9月9日は重陽の節句で、五節句の一つです。この日は菊の花を飾り、長寿や無病息災を祈願します。給食では菊の花をイメージし、菊型のかまぼこを使用しました。
10水	げんまいごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー フランクフルト えだまめサラダ	ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース えだ豆 きゅうり コーン	げんまいごはん じゃがいも ハヤシルウ さとう さとう	油 油 油	690	フランクフルトはドイツの都市フランクフルトで発祥したソーセージのことで、同じソーセージのウイナーより太く、直径2cm以上のものをフランクフルトといえます。
11木	ごはん ぎゅうにゅう あわじましたまねぎのコロッケ とふことやさいのもの かすじる	ぶた肉 高野とうふ 油あげ かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	いんげん ねぎ にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 大根 こんにゃく しめじ	ご飯 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん さとう	油	656	今日は兵庫県の郷土料理です。兵庫県は北は日本海に接して雪が多く、南は瀬戸内海があり温暖な気候です。この特徴から地域によって食文化もさまざまです。
12金	ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ キャベツのおかかあえ けんちんじる なし	さば かつお節 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし キャベツ こんにゃく 大根 ごぼう なし	ご飯 さとう でんぷん さとう	油	587	なしは夏から秋が旬です。日本で栽培される果物の中でも歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたと言われます。みずみずしく、シャリシャリとした食感とやさしい甘味を感じる果物です。
16火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとうふのにくみそあん だいこんとぶたにくのもの きゅうりのごまじょうゆ	生あげ とり肉 みそ ぶた肉 はんぺん	牛乳	にんじん	しょうが 大根 しめじ こんにゃく きゅうり	ご飯 さとう でんぷん さとう さとう	油 ごま ごま油	594	ひき肉としょうがを炒めて、みそと砂糖などの調味料で味を付けた肉みそは、あっさりとした食べ物と相性抜群です。今日は厚揚げにかけました。
17水	ロールパン ぎゅうにゅう たらのレモンソースかけ ウイナーとコーンのソテー トマトげんまいスープ	たら ウイナー ベーコン	牛乳	いんげん にんじん パセリ トマト	レモン キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ にんにく	パン でんぷん 米粉 さとう 油 油 オリーブオイル	油	643	トマト玄米スープは古知野中学校の応募献立です。トマトペースで簡単に作れるスープを、炭水化物とたんぱく質がバランスよくとれるようにと考えてくれました。
18木	ごはん ぎゅうにゅう ささみおおぼろにフライ にくじゃが キャベツのしらすこんぶ	とり肉 ぶた肉	牛乳	大葉 にんじん	梅 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	ご飯 パン粉 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも さとう	油 油	633	ささみ大葉梅肉フライの大葉は愛知県産です。主に東三河で栽培され、全国一位の出荷量を誇ります。すべてハウス栽培のため、一年を通して出荷されます。
19金	ごはん ぎゅうにゅう ごもこあつやきたまご きりぼしだいこんとごまつなごさっぱりあえ こうなんさつまいものみそしる	たまご 鶏肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ 切りぼし大根 大根	ご飯 さとう でんぷん さとう さつまいも	油 油	568	今日は食育の日で、江南市産の小松菜とさつまいもを使った献立です。小松菜は切り干し大根と一緒にさっぱりとえにし、さつまいもはみそ汁に入れました。地元の味を楽しみましょう。
22月	ごはん ぎゅうにゅう すずきのしおやき ひじきりつなあえ なめこじる りんごヨーグルト	すずき オイルツナ とうふ 油あげ みそ りんごヨーグルト	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ なめこ 白菜 大根	ご飯 さとう さとう	油	571	すずきは成長とともに名前が変わる出世魚です。日本各地の内湾で獲れ、古くから食べられている魚です。自身で淡白な味わいなので、焼いても煮てもおいしい魚です。今日は塩焼きにしました。
24水	ソフトめん ぎゅうにゅう ごもこあんかけ ちくわのいしがきあげ(2コ) さんしょくあえ	とり肉 油あげ かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草 赤ピーマン	白菜 ほししいたけ コーン	ソフトめん でんぷん 小麦粉 さとう	ごま 油	645	石垣揚げとは、天ぷらの衣にごまを混ぜて揚げた料理のことです。衣が石垣の石のように見えることからこの名が付けました。今日はちくわを石垣揚げにしました。
25木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きんぴらごぼう むらくもじる	いわし ぶた肉 はんぺん たまご とうふ かまぼこ	牛乳	いんげん にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく ごぼう えのきたけ	ご飯 さとう でんぷん さとう でんぷん	油	586	むらくも汁は溶き流した卵が汁の中に薄く広がり、秋の空にたなびく、むらくもようであることから名が付けました。卵以外の食材も多く、具だくさんの汁物です。
26金	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい(2コ) マーボーとうふ はるさめサラダ	ぶた肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく たけのこ しょうが きゅうり コーン	ご飯 でんぷん さとう 小麦粉 さとう でんぷん 春雨 さとう	ごま油 油 ごま油	672	しゅうまいは中華料理の点心の一つです。小麦粉で作った皮を薄く伸ばし、ひき肉と玉ねぎなどの刻んだ野菜、調味料を混ぜて包み、蒸して作ります。
29月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあまがらめ つるむらさきのしらあえ のっぺいじる	とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	つるむらさき にんじん にんじん ねぎ	大根 こんにゃく	ご飯 さつまいも でんぷん 米粉 さとう さとう 里いも でんぷん	油 ごま	607	のっぺい汁とは野菜や肉などを煮て、でんぷんでとろみをつけて作る汁物です。全国各地に伝わる郷土料理で、地域によって「のっぺ」、「のっぺい」とも呼ばれます。
30火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのぎんがみやき ほうれんそういりのはな ゆばのおすまし	さんま みそ ぶた肉 おから とうにゅう とうふ ゆば かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 三つ葉	ごぼう 大根 白菜	ご飯 さとう 米粉 さとう	油	623	おからは豆乳を作る時に大豆をしぼった後に残る部分で、お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富です。またおからの白色がウツギの花に似ているため、うの花とも呼ばれます。

今日は、ご飯、牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、大葉、梅、切り干し大根、三つ葉、なす、ゴーヤ、キャベツ、きゅうり、とうがんで愛知県産の予定です。 給食実施回数 20回

今日は、さつまいも、小松菜が江南市産の予定です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

9月からの給食は!

新しい給食センターから、学校へお届けします!

9月から南部と北部の二つの給食センターを一つに合併した新しい学校給食センターが供用開始となります。今までと同様、安心安全でおいしい給食作りを努めていきますので、よろしくお祈りします。

何が変わるの?

小学校と中学校は異なる献立での実施となります

1か月を通して同じ内容ですが、実施日が異なります。ただし、行事食等で同日に実施するときもあります。



食器やはし・スプーンが変わります

お皿が仕切り付のため、2種類のおかずが混ざり合いません。スプーンが先割ではなく、はしとスプーンの両方付く日があります。

食器には江南市をイメージした絵柄が付いているよ!



すべての食缶に保冷・保温機能があります

すべての食缶が二重構造で、適温を保つことができます。また保冷には蓄冷剤を使用します。

愛称:藤の花給食センター

すいとぴあ江南の隣にあります! おいしい給食をお届けします!



今月の給食費引き落とし日
9月8日(月)

※前日までに入金をお願いします。



江南市給食献立表はこちら

