



令和7年9月分献立表(中学校)



【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	
		体をつくるもとになるもの		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 牛乳 夏野菜カレー ベーコンポテト 冷凍みかん	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ ビーマン トマト 玉ねぎ なす ブロッコリー 玉ねぎ みかん	ナン カレーうどん じゃがいも	油 油	748	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	ご飯 牛乳 さんまの銀紙焼き ほうれん草入りうの花 ゆばのおすまし	さんま みそ 豚肉 おから 豆乳 豆腐 ゆば かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 三つ葉 大根 白菜	ご飯 砂糖 米粉 砂糖	油	788	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。	
3	水	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース たくあん和え 五目汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	しょうが りんご きゅうり キャベツ たくあん 大根	ご飯 砂糖 でんぷん	油	759	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。	
4	木	ご飯 牛乳 あじフライ オクラとささみの梅じそ和え 合わせみそ汁	あじ オイルささみ 油揚げ 豆腐 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 砂糖	油	755	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。	
5	金	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華(スープ) なすのそぼろ炒め ゴーヤとさつまいものチップス	ハム 豚肉	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	中華めん 砂糖 さつまいも 米粉	油 油	702	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い冷たい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。	
8	月	ご飯 牛乳 たちうおの香味だれかけ 信田和え とうがんのくず汁	たちうお 油揚げ 鶏肉	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 砂糖 砂糖 でんぷん	油	720	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。冷蔵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。
9	火	ご飯 牛乳 ヒレカツの濃厚ソースかけ くりとひじきの煮物 秋なすと菊型かまぼこのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 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 砂糖 くり 砂糖	油	749	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いました。
10	水	ご飯 牛乳 ビビンバの具 ヤンニョムチキン わかめスープ	牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ 大根 コーン	たけのこ 干しいたけ にんにく にんにく 大根 コーン	ご飯 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま油 油	796	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。
11	木	玄米ご飯 牛乳 ハヤシチュー フランクフルト 枝豆サラダ	豚肉 フランクフルト	牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース 枝豆 きゅうり コーン	玄米ご飯 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 砂糖	油 油 油	887	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す。同じソーセージのウイナナーより太く、直径2cm以上のものをフランクフルトといいます。	
12	金	ご飯 牛乳 淡路島玉ねぎのコロッケ とろろと野菜の煮物 かす汁	豚肉 高野豆腐 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	いんげん ねぎ にんじん ねぎ 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 砂糖 砂糖	油	843	今日は兵庫県産の郷土料理です。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。	
16	火	ご飯 牛乳 さばの煮付け キャベツのおかか和え けんちん汁 なし	さば かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	さわかめ 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 砂糖 でんぷん 砂糖	油	739	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。
17	水	ご飯 牛乳 厚揚げ豆腐の肉みそあん 大根と豚肉の煮物 きゅうりのごまじょうゆ	生揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 はんぺん	牛乳	わかめ にんじん	しょうが 大根 しめじ こんにゃく きゅうり	ご飯 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油	767	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。
18	木	ロールパン 牛乳 たらしのレモンソースかけ ウイナナーとコーンのソテー トマト玄米スープ	たら ウイナナー 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 砂糖 油 油 米	油 油 オリーブオイル	874	トマト玄米スープは古知野中学校の応募献立です。トマトベ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。
19	金	ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 切り干し大根と小松菜のさっぱり和え 江南さつまいものみそ汁	卵 鶏肉 鶏肉 油揚げ 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 切り干し大根 大根	ご飯 砂糖 でんぷん 砂糖 さつまいも	油 油	733	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和えにし、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	ご飯 牛乳 ささみ大葉梅肉フライ 肉じゃが キャベツのしらす昆布	鶏肉 豚肉	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 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油	810	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。
24	水	ご飯 牛乳 すずきの塩焼き ひじき入りツナ和え なめこ汁 りんごヨーグルト	すずき オイルツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ひじき 煮干し粉 ねぎ	キャベツ なめこ 白菜 大根	ご飯 砂糖	油	721	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。白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。
25	木	ソフトめん 牛乳 五目あんかけ ちくわの石垣揚げ(3コ) 三色和え	鶏肉 油揚げ 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 干しいたけ コーン	ソフトめん でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま 油	747	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。
26	金	ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう むらくも汁	いわし 豚肉 はんぺん 卵 豆腐 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 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	油	751	むらくも汁は溶き流した卵が汁の中に薄く広がって、秋の空にたなびく、むらくものような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。
29	月	ご飯 牛乳 しゅうまい(3コ) マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	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 砂糖 小麦粉 砂糖 でんぷん 春雨 砂糖	ごま油 油 ごま油	886	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。	
30	火	わかめご飯 牛乳 鶏肉とさつまいもの甘がらめ つるむらさきの白和え のっぺい汁	鶏肉 豆腐 豚肉	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 砂糖 砂糖 里いも でんぷん	油 ごま	784	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。	

今月は、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、とうがんが 愛知県産の予定です。

給食実施回数 20回

今月は、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に努めていきますので、よろしくお願いします。

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ます!



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

すいとび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