



令和6年9月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日 曜	こ ん だ て	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
4 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		606 761	25.0 29.7
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	にくやさしいため	ぶたにく		こまつな	しょうが たまねぎ もやし	さとう でんぷん	あぶら		
	とうがんじる	かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい とうがん しいたけ				
5 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		709 852	31.7 36.1
	さばのてりやき	さば				さとう でんぷん			
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		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			
	◎(小)フローズンヨーグルト		ヨーグルト						
	Ⓜ幸田町産なし				なし				
6 (金)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		613 802	22.7 29.0
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ	だいこん えのきたけ	さといも			
	(小)幸田町産なし				なし				
	◎Ⓜフローズンヨーグルト		ヨーグルト						
9 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		693 851	32.2 38.0
	おろしハンバーグ	ぶたにく とりにく			だいこん たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	ひじきのにつけ	まぐろ だいず	ひじき	にんじん	グリーンピース	さとう			
	やさいとなまあげのもの	とりにく なまあげ ちくわ		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			
10 (火)	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		692 913	28.6 37.6
	ミートソース	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		ハヤシルウ		
	チキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら		
	フルーツあえ				パイナップル もも みかん ぶどう	さとう			
11 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		671 842	21.2 25.2
	なすカレー	ぶたにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	たまねぎ なす グリーンピース		カレールウ		
	ハムカツ	とりにく				じゃがいも さとう こめこ でんぷん	あぶら		
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				
12 (木)	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん		595 750	25.3 30.0
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう			
	じゃがいものきんぴら	あぶらあげ		にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら		
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ				
13 (金)	レーズンロールパン	牛乳	牛乳			パン		697 857	30.1 35.9
	えびカツ	えび すけそうだら			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
	やさいソテー			こまつな	キャベツ もやし とうもろこし		あぶら		
	パンプキンスープ	とりにく とうにゅう	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ		
17 (火)	【お月見献立】							663 819	23.2 27.3
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	にんじんごはんのぐ	とりにく		にんじん	えだまめ しょうが しいたけ	さとう			
	さといもコロッケ	とりにく				さといも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	おつきみじる	とうふ ちらしかまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	やきふ			
◎おつきみゼリー		かんてん		みかん レモン	さとう				
18 (水)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		626 802	23.9 28.9
	ビビンバのぐ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし しいたけ	さとう	ごまあぶら		
	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	とりにく			キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら		
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	はねぎ にんじん	とうもろこし はくさい		ごま		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター(62-6681)
幸田町教育委員会学校教育課(62-1111)

<基準値>

小学校	650	摂取エネルギー 全体の13~20%
中学校	830	



- 乳・卵を使用している食材は、ゴシック体太字で表記しています。
- 全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- 全てのめん、小麦粉を使用しています。
- アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

【お知らせ】
 ※17日は、ごはん「にんじんごはんの具」を混ぜて食べましょう。
 ※18日は、麦ごはん「ビビンバの具」をのせて食べましょう。

豊坂小学校のみなさんが育てたなすをいただきます!
 11日(水)の「なすカレー」に使用する予定です。

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

日/曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
19(木)	こがたロールパン 牛乳 ごぼういりつくね(小中2コ) やきそば ◎こめこチョコドック	とりにく ぶたにく ちくわ いか たまご どうにゅう	牛乳 牛乳				パン ごぼう たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ こめこ さとう でんぷん	671 754	29.0 35.2
20(金)	ごはん 牛乳 さんまのぎんがみやき ごもくきんぴら にくじゃが	さんま みそ ぶたにく なまあげ	牛乳 牛乳				ごはん さとう こめこ さとう ごま あぶら	663 826	28.9 33.9
24(火)	ごはん 牛乳 あつやきたまご あおなあえ こうやどうふとえびのうまに プチももゼリー(小1コ・中2コ)	たまご とりにく こうやどうふ えび	牛乳 牛乳				ごはん さとう でんぷん あぶら	601 768	26.6 31.5
25(水)	むぎごはん 牛乳 けんちんしのだのみそかけ いそかあえ はちはいじる	あぶらあげ すけそうだら みそ とうふ ちくわ	牛乳 ひじき のり				むぎごはん さとう でんぷん あぶら	628 782	23.7 27.2
26(木)	【世界の料理-ブラジル-】 ごはん 牛乳 チキンのピナグレッチかけ ツナサラダ ごまドレッシング フェジョアーダ ◎チョコプリン	とりにく まぐろ フランクフルト	牛乳 牛乳				ごはん さとう でんぷん オリーブオイル ごまドレッシング	699 858	25.4 30.3
27(金)	ちゅうかめん 牛乳 とんこつラーメンのしる はるまき きゅうりのごまあえ	ぶたにく ぶたにく	牛乳 牛乳				ちゅうかめん さとう でんぷん あぶら	650 750	24.1 27.4
30(月)	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(小2コ・中3コ) ナムル マーボーどうふ	すけそうだら とうふ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 牛乳				ごはん さとう でんぷん あぶら	596 761	22.6 27.2

十五夜 (お月見)

2024年の十五夜は、9月17日です。



<基準値>

小学校
中学校

650
830

摂取エネルギー
全体の13~20%



旧暦の8月15日は、十五夜といって昔から月を見る風習があります。里いもが収穫される時期にあたることから、「いも名月」ともいいます。すすきや月見だんご、里いもなどをお供えし、月をながめます。給食では、お月見献立として、お月見汁や里いもを使ったコロッケ、お月見ゼリーが登場します。お楽しみに。

今月の重点目標 「朝ごはんを食べよう」

朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

世界の料理 ブラジル(26日)

日本のちょうど反対側にある国です。広い土地と大きなアマゾン川があり、野菜や果物、肉、魚など、さまざまな食材が作られています。コーヒー豆やカカオ豆の栽培も盛んです。



■フェジョアーダ

「フェイジョン」と呼ばれる黒インゲン豆と、豚肉やソーセージなどをじっくり煮込んだ料理で、ごはんと一緒に食べられています。給食では、食べやすいように赤インゲン豆を使っています。



■チキンのピナグレッチかけ

ピナグレッチとは、鶏肉にかけてあるトマトソースのことです。ブラジルで定番の野菜ソースで、トマトや玉ねぎなどの野菜を細かく刻み、酢や塩で和えて作ります。肉や魚によく合うソースです。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
なし(幸田町産)・なす(幸田町産)・とうがん・
葉ねぎ・もやし・チンゲンサイ

