



令和7年9月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



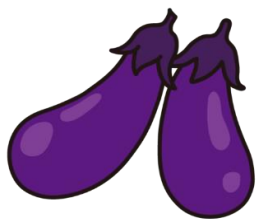
日 ／ 曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品 ^{あか おも からだ しよくひん}		【緑】主に体の調子を整える食品 ^{みどり おも からだ ちょうし ととの しよくひん}		【黄】主にエネルギーになる食品 ^{き おも しよくひん}		エネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く 質 g
		1 群(たんぱく質)	2 群(無機質)	3 群(ビタミン)	4 群(ビタミン)	5 群(炭水化物)	6 群(脂質)		
		魚・肉・卵 ^{さかな にく たまご} 大豆・大豆製品 ^{だいず だいずせいひん}	牛乳・乳製品 ^{ぎゅうにゅう にゅうせいひん} 小魚・海藻 ^{こ さかな かいそう}	緑黄色野菜 ^{りよくおうしょくやさい}	その他の野菜 ^{た の やさい} 果物・きのこ ^{くだもの}	米・パン・めん ^{こめ} いも・砂糖 ^{さとう}	油脂・種実 ^{ゆ し しじつ}		
								上段：小学校 下段：中学校	
3 水	ごはん	牛乳				ごはん		608 784	25.8 31.6
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	とうがんとツナのにももの	まぐろ あぶらあげ		にんじん	とうがん えだまめ	さとう でんぷん			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう たけのこ だいこん しろねぎ しいたけ				
4 木	ごはん	牛乳				ごはん		647 777	20.5 24.3
	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 でんぷん	あぶら		
	とりだんごじる	とりにく なまあげ		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら		
	◎(小)ぶどうゼリー				ぶどう	さとう でんぷん			
	Ⓜ幸田町産なし				なし				
	かつおふりかけ	いわし かつお				さとう	ごま		
5 金	ちゅうかめん	牛乳				ちゅうかめん		603 752	25.0 29.0
	ちゃんぽんめんのしる	ぶたにく えび かまぼこ とうにゅう		にんじん	もやし キャベツ メンマ しろねぎ	でんぷん	ごまあぶら		
	やきぎょうざ(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	(小)幸田町産なし				なし				
	◎Ⓜぶどうゼリー				ぶどう	さとう でんぷん			
8 月	ごはん	牛乳				ごはん		650 799	25.7 29.9
	ちくわのいそべあげ(小中2コ)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら		
	ごまひじき		ひじき			さとう	ごま		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん しろねぎ えのきたけ	さといも			
9 火	ごはん	牛乳				ごはん		624 781	30.2 36.0
	さわらのしおこうじやき	さわら							
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら ごま		
10 水	こうやどうふのうまに	とりにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	じゃがいも さとう		654 755	24.1 29.2
	こがたロールパン	牛乳				パン			
	やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	やきそばめん	あぶら		
	あじつけにくだんご(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		
	れいとうみかん				みかん				
11 木	Ⓜあじつけこざかな		かたくちいわし			さとう		676 871	22.5 28.1
	ごはん	牛乳				ごはん			
	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	なす たまねぎ にんにく グリンピース		カレールウ		
	チキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく おから				パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら		
12 金	ふくじんづけ				ふくじんづけ			630 788	21.1 25.0
	むぎごはん	牛乳				むぎごはん			
	えびのチリソース	えび			たまねぎ にんにく	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	ちゅうかいため	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら		
16 火	はるさめスープ	なまあげ		にんじん	はくさい もやし しろねぎ	はるさめ	ごまあぶら	622 780	26.3 31.8
	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん			
	おおばとうめのささみフライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	きりぼしだいこんのカレーいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん しょうが		ごまあぶら		
17 水	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ			630 803	29.9 36.9
	ごはん	牛乳				ごはん			
	めばるのさいきょうやき	めばる みそ				さとう			
	ひじきのにつけ	ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう			
18 木	えだまめじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	じゃがいも さとう		676 867	25.5 32.0
	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	ボロネーゼソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	さとう	ハヤシルウ		
	ジャーマンポテト	ベーコン				じゃがいも	オリーブオイル		
19 金	オレンジ				オレンジ			680 813	25.0 27.8
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	キムチチャーハンのぐ	ぶたにく		にんじん	キムチづけ しろねぎ	さとう			
	あげショウロンボウ(小中2コ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう	あぶら		
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし		ごま		
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ Ⓜ:中学校のみ						＜基準値＞	摂取エ ネルギー 全体の 13～ 20%
※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。		※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）						小学校	
								中学校	

【お知らせ】

※19日は、ごはんに「キムチチャーハンの具」を混ぜて
食べましょう。
※25日は、麦ごはん「ジョロフライスの具」を混ぜて
食べましょう。

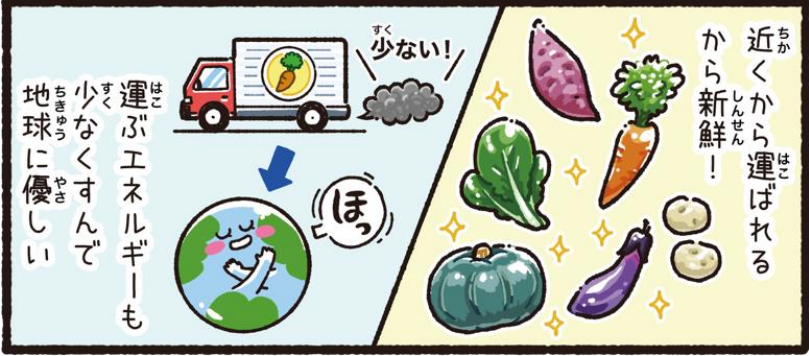
豊坂小学校のみなさんが育てたなすをいただきます！

11日（木）の「なすカレー」に使用する予定です。
お楽しみに！



日／曜	 こんだて 	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんばく 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 大豆・大豆製品	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		
22月	ごはん	牛乳				ごはん		599 752	21.8 25.7
	かぼちゃとレバーのあげに	とりレバー		かぼちゃ		さとう	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	ふのすましじる	とうふ		にんじん	だいこん しろねぎ えのきたけ	やきふ			
24水	レーズンロールパン	牛乳	牛乳		レーズン	パン		707 890	27.2 32.5
	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	いんげんのソテー	ベーコン		にんじん さやいんげん	たまねぎ				
	コーンスープ	とうにゅう	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ホワイトルウ		
25木	【世界の料理－ガーナー】							658 816	22.3 26.4
	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん			
	ジョロフライスのぐ			トマト	たまねぎ とうもろこし えだまめ にんにく	さとう	あぶら		
	てりやきチキン	とりにく				さとう でんぷん			
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも			
	◎チョコプリン					さとう こめこ	あぶら		
26金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		620 747	28.8 31.9
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ				さとう こめこ			
	たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま		
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	でんぷん			
29月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		617 791	23.9 29.0
	しゅうまい(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう			
	ちゅうかサラダ			にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし		ちゅうかドレッシング		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ にんにく しょうが きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
30火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		638 800	21.8 26.4
	さばのたつたあげ	さば				でんぷん	あぶら		
	やさしいため	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら		
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん	だいこん しろねぎ しめじ	さといも でんぷん			
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊥:中学校のみ						＜基準値＞	摂取エ ネルギー －全体 の13～ 20%
※都合により材料を変更することがあります。									
※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。									
								小学校	650
								中学校	830

実りの秋！旬の地場産物をおいしく味わおう。



給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。

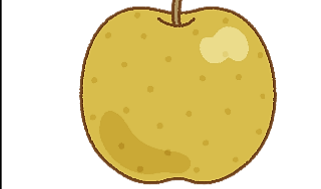
～今月の給食で
使う愛知県産の
野菜や果物～



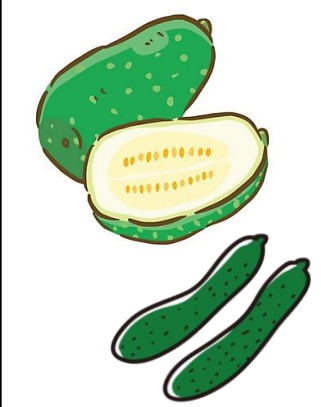
幸田町産なす



幸田町産なし



とうがん
きゅうり
チンゲンサイ
もやし



今月の重点目標 「朝ごはんを食べよう」

長い夏休みが終わり9月に入りました。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期になっています。次のことを心がけ、早寝・早起き・朝ごはんを実践して、生活リズムを整えましょう。

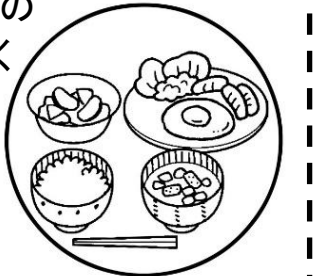
★10分早く起きよう

生活リズムを整えるために、まずは10分早く起きることから始めてみましょう。
時間に余裕ができ、朝ごはんをしっかりと食べることができるはずです。



★主食・主菜・副菜を
そろえよう

主食・主菜・副菜のそろった食事は、栄養のバランスがよくなります。
健康な身体づくりに欠かせません。



*** 世界の料理 ガーナ（25日） ***

アフリカ大陸の西部にあり、赤道直下で一年中暑い国です。日本の約3分の2ほどの広さで、多くの人々が農村地域に住み、農業をしています。



■ジョロフライス

ジョロフとは、西アフリカの農耕民族である「ウォルフ族」のことです。肉と野菜を煮こんだスープに、トマトと香辛料、米を入れてピラフのように炊き上げ、肉をのせて食べます。スパイシーな味わいです。

■カカオ

ガーナはチョコレートの原料になるカカオの産地で、世界第2位の生産量です。日本で作られているのチョコレートにも、ガーナでとれたカカオが使われています。

