



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	おも そしき しょうひん 主に体の組織をつくる食品		おも からだ しょうひん どの 主に体の調子を整える食品		おも しょうひん 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) さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	2群(無機質) ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	3群(ビタミン) りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜	4群(ビタミン) た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	5群(炭水化物) こめ 米・パン・めん さとう いも・砂糖	6群(脂質) ゆし しじつ 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にももの	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		レーズン	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。

食物アレルギーの表示

- 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＞

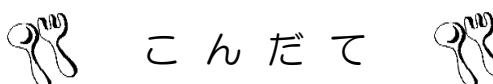
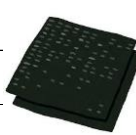
小学校
中学校

摂取エネルギー
全体
の13～
20%

【お知らせ】
※17日は、ごはんに「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 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	上段：小学校 下段：中学校	
19 (木)	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		671 754	29.0 35.2
	ごぼういりつくね(小中2コ)	とりにく			ごぼう たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら		
	やきそば	ぶたにく ちくわ いか		にんじん	たまねぎ キャベツ	やきそばめん	あぶら		
	◎こめこチョコドック	たまご とうにゅう				こめこ さとう でんぷん	あぶら		
20 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		663 826	28.9 33.9
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ 				さとう こめこ			
	ごもくきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	さとう	ごま あぶら		
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	たけのこ こんにやく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
24 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		601 768	26.6 31.5
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	あおなあえ			だいこんのは	キャベツ				
	こうや豆腐とえびのうまに	とりにく こうや豆腐 えび		にんじん	こんにやく たまねぎ グリンピース ししいたけ	じゃがいも さとう			
	プチももゼリー(小1コ・中2コ)				もも	さとう			
25 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		628 782	23.7 27.2
	けんちんしのだのみそかけ	あぶらあげ すけそうだら みそ	ひじき 	にんじん		さとう でんぷん	あぶら		
	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	さとう			
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん ごぼう しいたけ	さといも でんぷん			
26 (木)	【世界の料理－ブラジル－】							699 858	25.4 30.3
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	チキンのビナグレッチかけ	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぷん	オリーブオイル		
	ツナサラダ	まぐろ			だいこん きゅうり キャベツ				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
	フェジョアーダ	フランクフルト		にんじん	たまねぎ にんにく	あかいんげんまめ さとう じゃがいも			
	◎チョコプリン					さとう こめこ	あぶら		
27 (金)	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		650 750	24.1 27.4
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく		にんじん はねぎ 	もやし メンマ とうもろこし キャベツ				
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	きゅうりのごまあえ				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
30 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		596 761	22.6 27.2
	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	すけそうだら とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう			
	ナムル			チンゲンサイ	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら		

じゅう ご や つき み
十五夜 (お月見)

※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。

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

～ 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



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。

■チキンのビナグレッチかけ

ビナグレッチとは、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。

