



令和8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		【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)	上段：小学校 下段：中学校	
		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		
3 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	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	653	25.8
	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		812	30.5
	とうがんじる	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	とうがん しいたけ				
4 金	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん			
	さばのてりやき	さば				さとう でんぷん		686	30.0
	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		838	36.1
	◎(小)ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
	⓪幸田町産なし				なし				
7 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	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	さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	651	24.4
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	808	28.5
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	とうもろこし はくさい		ごま		
8 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	れんこんサンドフライ	とりにく			たまねぎ れんこん しいたけ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	602	20.7
	とりだんごじる	とりにく とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ だいこん はくさい しめじ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	787	24.9
	(小)幸田町産なし				なし				
	◎⓪ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
9 水	サンドバンズパン	牛乳	牛乳			パン			
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	637	26.8
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		あぶら	774	31.8
	やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも			
10 木	ごはん	牛乳	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 グリーンピース		カレールウ	647	23.8
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	813	28.4
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				
11 金	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	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 グリンピース マッシュルーム		ハヤシルウ	685	28.5
	チキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく			にんにく	こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	903	37.5
	フルーツポンチ				パイナップル もも レモン	さとう			
14 月	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん			
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら	619	25.5
	ごまひじき		ひじき			さとう	ごま	776	29.9
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも さとう			
15 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ようふうまぜごはんのぐ	えび いか		にんじん	とうもろこし たまねぎ えだまめ マッシュルーム			607	26.0
	サーモンフライ	さけ				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	765	31.0
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし ズッキーニ	じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル		
16 水	ちゅうかめん	牛乳	牛乳			ちゅうかめん			
	ごもくラーメンのしる	ぶたにく なんと		にんじん はねぎ	はくさい メンマ しいたけ	でんぷん		629	23.6
	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	ごまあぶら あぶら	759	27.5
	きりぼしだいこんのピリからいため			にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにく	さとう	ごまあぶら		
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 ⓪:中学校のみ					＜基準値＞		
※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 中学校	650 830	摂取エネルギー －全体 の13～ 20%

【 お知らせ 】

※9日は、パンに「照り焼きハンバーグとキャベツソテー」をはさんで食べましょう。

※15日は、ごはんに「洋風混ぜごはんの具」を混ぜて食べましょう。

※25日は、ごはん「にんじんごはんの具」を混ぜて食べましょう。

※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）



～豊坂小学校のみなさんからのメッセージ～

私たち豊坂小学校の3、6年生はナスを育てています。みなさんにナスのみりよくを知ってほしいと思い、6年生で動画を作りました。QRコードを読み取ると見られるので、ぜひ見てみてください。



日／曜	 こんだて 	【赤】主 ^{あか} に体 ^{おも} をつくる食品 ^{からだ しよくひん}		【緑】主 ^{みどり} に体 ^{おも} の調子 ^{からだ ちょうし} を整える食品 ^{ととの しよくひん}		【黄】主 ^き にエネルギーになる食品 ^{おも しよくひん}		エネルギー Kcal	たんぱく質 ^{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 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	上段：小学校 下段：中学校	
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		598	27.0
	やさしいため	ベーコン		こまつな	キャベツ もやし とうもろこし		あぶら	749	31.6
	はちはいじる	とうふ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん しいたけ	さといも でんぷん			
18 金	クロスロールパン 牛乳		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	やきそばめん	あぶら	697	26.9
	にくだんごのあまずに(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	817	31.6
	れいとうみかん				みかん				
24 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			
	みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ でんぷん さとう	あぶら	647	27.1
	ごもくにまめ	だいず	こんぶ	にんじん	れんこん	さとう		905	40.8
	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				
25 金	【お月見献立】								
	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		653	23.4
	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	808	27.6
	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			
	◎お月見ゼリー				みかん レモン	さとう			
28 月	【世界の料理－中国－】								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	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		627	29.3
	ちゅうかいため	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし		ごまあぶら	805	36.2
	シャーレンどうふ	とうふ ぶたにく えび		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ きくらげ	さとう でんぷん			
29 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう		688	29.0
	じゃがいものきんぴら			にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	850	33.9
	なめこのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		はねぎ	だいこん なめこ				
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
30 水	レーズンロールパン 牛乳		牛乳			パン			
	トマトオムレツ	たまご		トマト にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん	オリーブオイル	703	27.7
	コーンソテー	ウインナー		ほうれんそう	とうもろこし キャベツ		あぶら	861	32.9
	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इटルウ		
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> 小学校 中学校	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。

じゅうご 十五夜（お月見）

2026年の十五夜は、9月25日です。



秋は一年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする風習もあります。給食では、お月見献立として、お月見汁や里芋を使った里芋コロッケ、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」

朝ごはんをしっかり食べることで、体と心のスイッチが入り、勉強や運動に集中しやすくなります。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」を合言葉に、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

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 中国(28日)

中国は、とても広い国で、地域によって気候や育つ食べ物が違うため、料理にもさまざまな特徴があります。北の地域では、小麦を使ったぎょうざや麺、南の地域ではお米を使った料理が多く食べられています。また、中国料理では、炒める・蒸す・煮るなどさまざまな調理法があり、食材のおいしさを生かした料理がたくさんあります。



■シャーレン豆腐

シャーレン豆腐は、中国料理の一つで、シャーレンは漢字で「蝦（えび）」と「仁」と書きます。「仁」は、「レン」と読み、皮をむいたという意味があり、シャーレン豆腐とは殻をむいたえびを使った豆腐料理です。



■しゅうまい

しゅうまいは、豚肉などの具を小麦粉の皮で包んで蒸した料理で、中国料理の点心の一種です。点心とは、食事の合間やお茶と一緒に楽しむ軽食やお菓子のことで、中国では家族や友人と会話を楽しみながら味わう食文化として親しまれています。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
葉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、なす、とうがん

