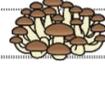


令和7年度9月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 こんだて めい 献立名	赤  体をつくるものになる食品		緑  体の調子を整える食品		黄  エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油・種実	
3水	ごはん 牛乳 スタミナ丼  ご飯にのせましょう。		ぎゅうにゅう				こめ	764
	『切干し大根のさっぱりあえ』	ぶたにく あつあげ		にら きピーマン にんじん	キャベツ もやし たまねぎ なす しょうが にんにく		さとう あぶら	613
	へきなんしさん 碧南市産とうもろこし  「味来」という名前の、とても甘いとうもろこしです。			こまつな にんじん	きりほしだいこん		さとう	519
					とうもろこし			
4木	ごはん 牛乳 ビビンバ  ご飯にのせましょう。	ぶたにく	ぎゅうにゅう	きピーマン ほうれんそ う	もやし にんにく		さとう あぶら	773
	あげぎょうざ(小中2個)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんにく		ぎょうざのかわ さとう あぶら ごまあぶ ら	467
	豆腐とチンゲンサイのスープ	とうふ ベーコン		にんじん チンゲン サイ			はるさめ	
	【中】『乾燥小魚』		いわし					
5金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	783
	ハンバーグ	とりにく、ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう	615
	コールスローサラダ				たまねぎ		さとう でんぶん じゃがいも	504
	フレンチドレッシング				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
8月	ごはん 牛乳 ささみフライ		ぎゅうにゅう				こめ	816
	みそにんにくなべ 	とりにく					パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	645
	やみつききゅうり	ぶたにく なまあげ みそ		チンゲンサイ にんじ ん はねぎ	たまねぎ だいこん しめじ にんにく		さとう ごまあぶら	524
					きゅうり キャベツ にんにく			
9火	わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き		ぎゅうにゅう わかめ				こめ	774
	フーチャンプルー	さば						612
	すまし汁	ぶたにく かつお ぶし		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		やきふ あぶら	472
		かまぼこ とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ			
10水	ごはん 牛乳 いか団子のたこやき風	いかだんご かつお ぶし	ぎゅうにゅう				こめ	784
	肉じゃが	ぶたにく だいず		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ		さとう でんぶん	608
	『ごぼうサラダ』			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		じゃがいも さとう	504
	和風クリーミードレッシング						ドレッシング	
11木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	871
	とんカツ	ぶたにく					パンこ あぶら	693
	キャベツソテー 			にんじん チンゲン サイ	キャベツ		あぶら	558
	ペンネとなすのトマト煮	ぶたにく		きピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ		マカロニ さとう オリーブあぶら	
12金	ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ	とりにく	ぎゅうにゅう				こめ	834
	じゃが芋の生姜しょうゆ炒め	ツナ		あかピーマン	しょうが		でんぶん あぶら	642
	中華風卵スープ	ハム とうふ た まご		にんじん	キャベツ たまねぎ		じゃがいも さとう あぶら	534
							でんぶん	
16火	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨ白しょうゆ焼き	とりにく	ぎゅうにゅう				こめ	837
	生揚げの五目煮	ぶたにく ちくわ あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ		ノンエッグマヨネ ーズ	649
	野菜の辛味炒め	ツナ		きピーマン チンゲ ンサイ	もやし にんにく		さとう でんぶん	526
							さとう	
17水	ごはん 牛乳 『イカフライ』	いか	ぎゅうにゅう				こめ	819
	チャプチェ	ぶたにく		あかピーマン にんじん	しょうが にんにく ごぼう きくらげ キャベツ		パンこ こむぎこ あぶら	645
	『茎わかめの炒め煮』		しらすほし く きわかめ				はるさめ さとう あぶら	526
							さとう ごまあぶら ごま	
18木	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(小中2本)	ししゃも	ぎゅうにゅう				こめ	844
	高野豆腐のうま煮	こうや豆腐 とりに く はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ		パンこ こむぎこ あぶら	683
	なすの甘酢炒め 	ベーコン		きピーマン	なす たまねぎ キャベツ		じゃがいも さとう	522

★新学期スタートメニュー★

令和7年度9月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 こんだて めい 献立名	赤  体をつくるものになる食品		緑  体の調子を整える食品		黄  エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
19 金	ソフトめん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん	889
	カレーソース	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも	670
	オムレツ	たまご					さとう あぶら	594
	『えだまめ 枝豆サラダ』				キャベツ えだまめ きゅうり			
イタリアンドレッシング							ドレッシング	
22 月	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	780
	レバーとかぼちゃのみそがらめ	レバー みそ		かぼちゃ			さとう あぶら	604
	しおこんぶ 塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま	500
	のっぺい汁	あぶらあげ とうふ		にんじん はねぎ	だいこん しょうが ほししいたけ		さといも だんご	
24 水	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	808
	にくだんご <small>しょうちゅう</small> 小中2個 肉団子(小中2個)	とりにく			たまねぎ		パンこ さとう あぶら	641
	まぐろと野菜のうま煮	ツナ あつあげ		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ しめじ		じゃがいも さとう あぶら	507
	ひじきのカレー風味	ベーコン ひじき		あかピーマン	キャベツ とうもろこし		さとう あぶら	
25 木	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	843
	さんまのかば焼き	さんま					さとう でんぷん あぶら	670
	とうがん 冬瓜とツナの煮物	ツナ		にんじん	とうがん たまねぎ		でんぷん さとう	533
	ふたしる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん	ごぼう		さといも	
26 金	ミルクロールパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	839
	とりにく 鶏肉といちじくのチーズ焼き	とりにく	チーズ		いちじく		あぶら	619
	でんえん 田園スープ	ベーコン		ズッキーニ にんじん きピーマン	たまねぎ セロリ		じゃがいも	459
	レモンゼリーポンチ				パインアップル みかん レモン		さとう	
29 月	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	814
	えびシューマイ(小中2個)	えび たら			たまねぎ		でんぷん こむぎこ パンこ しゅうまい のかわ	616
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		あかピーマン はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが		さとう でんぷん あぶら	504
	しろ 白だしナムル			こまつな にんじん	きゅうり もやし		さとう ごまあぶら	
30 火	ご飯 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	879
	おさかなふりかけ	ツナ	しらすぼし		しょうが		さとう ごま	661
	さといも 里芋コロッケ	とりにく					さといも さとう パンこ あぶら	568
	とうがん 冬瓜と鶏肉団子の味わい汁	とりにく		こまつな にんじん	とうがん たまねぎ		でんぷん さとう	

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数18回) ※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。
 ※材料は、すべてを記載しているわけではありません。 ※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。
 ※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。
 ※『 』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

「もしも」の時に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模な災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、暮らしに必要なものが手に入りにくくなります。もしもの時のために、水や食料品などを備蓄しておきましょう。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備蓄することができます。

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要です。



食料品

- 食べなれているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理せず食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ
- ウエットティッシュなど。
- カセットコンロなど。



買う・買い足す

- 家族の人数や、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



【材料(4人分)】

ひじき(乾燥)	8g	A	サラダ油	小さじ1/2
ベーコン	2枚		カレー粉	小さじ1/3
赤パプリカ	1/8個		三温糖	小さじ1
キャベツ	葉1枚		しょうゆ	小さじ1
とうもろこし(缶)	20g		みりん	小さじ1/2
			和風だし	小さじ1/4

【作り方】

- ①材料の下ごしらえをする。
ひじき…水で戻す
ベーコン…1cm幅の短冊切りにする
赤パプリカ…縦1/4に切ってから5mmの厚さに切る
キャベツ…10mmの厚さに切る
- ②ベーコンをサラダ油で炒める
- ③ひじき、赤パプリカを入れて炒める
- ④キャベツ、とうもろこしを入れてさらに炒める
- ⑤Aの調味料を入れて味付けをする
- ⑥盛り付けて、完成!

カレー味で、箸が進む料理です。ぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね!

