

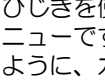
令和7年度9月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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
		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 しゅじつ	
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
	『切干し大根のさっぱりあえ』			こまつな にんじん	きりほしだいこん	さとう		
	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。				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	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	610
	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		ぎょうざのかわ さとう	あぶら ごまあぶ ら	
	【中】『乾燥小魚』		いわし			はるさめ		
5 金	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ	こめ おおむぎ		783
	ハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	615
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし			
	フレンチドレッシング						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			
					きゅうり キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら	
9 火	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		774
	さばの塩焼き	さば						612
	フーチャンプルー	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	
	すまし汁	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 あめのり			こめ		784
	肉じゃが	ぶたにく だいず		にんじん いんげん	こんにゃく 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		
	和風クリーミードレッシング						ドレッシング	
11 木	ごはん 牛乳 鶏の塩唐揚げ		ぎゅうにゅう			こめ		834
	じゃが芋の生姜じょうゆ炒め	とりにく				でんぶん	あぶら	642
	中華風卵スープ	ツナ		あかピーマン	しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	
		ハム とうふ た まご		にんじん	キャベツ たまねぎ	でんぶん		
12 金	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	
	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	
16 火	ごはん 牛乳 えびシューマイ		ぎゅうにゅう			こめ		814
	マーボー豆腐	えび たら			たまねぎ	でんぶん こむぎこ パンこ しゅうまい のかわ		616
	白だしナムル	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 でんぶん	あぶら	
				こまつな にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	
17 水	ごはん 牛乳 おさかなふりかけ ご飯にのせましょう。	ツナ	ぎゅうにゅう しらすぼし		しょうが	こめ		879
	里芋コロッケ	とりにく				さとう	ごま	661
	冬瓜と鶏肉団子の味わい汁	とりにく				さといも さとう パンこ	あぶら	
				こまつな にんじん	とうがん たまねぎ	でんぶん さとう		
18 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		839
	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
	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		
	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		
19 金	ごはん 牛乳 ししゃもフライ		ぎゅうにゅう			こめ		844
	高野豆腐のうま煮	ししゃも				パンこ こむぎこ	あぶら	683
	なすの甘酢炒め	こうやどうふ 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	じゃがいも さとう		
		ベーコン		きピーマン	なす たまねぎ キャベツ	さとう	ごま ごまあぶ ら	

令和7年度9月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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
		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 しゅじつ	
22月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		837
	とりにく 鶏肉のマヨ白しょうゆ焼き	とりにく					ノンエッグマヨネーズ	649
	なまあ ぎもくに 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	さとう でんぷん		
	やさい からみいた 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		
24水	ソフトめん ぎゅうにゅう 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	
	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	
25木	ごはん ぎゅうにゅう 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		
	ぶたしる 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	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		819
	『イカフライ』	いか				パンこ こむぎこ	あぶら	645
	チャブチェ	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	はるさめ さとう	あぶら	
	くき いた に 『茎わかめの炒め煮』		しらすぼし く きわかめ			さとう	ごまあぶら ご ま	
29月	ごはん 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	
	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 でんぷ ん		
30火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808
	にくだんご 肉団子	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	641
	やさい に まぐろと野菜のうま煮	ツナ あつあげ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	
	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	

※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)

※材料は、すべてを記載しているわけではありません。

※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。

※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。

※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。



「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、無理なく備えることができます。

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。



ご家庭でつくってみませんか？

ひじきのカレー風味

【材料(4人分)】

ひじき(乾燥)	8g	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！

