

令和8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 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	
しんがつき 新学期スタートダッシュメニュー  にんきん 人気メニューで2学期のスタートを応援♪ がつき おうえん								
3 木	ごはん 牛乳	ごはんにかけて食べよう。		ぎゅうにゅう		こめ		748
	スタミナ丼	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	598
	『茎わかめの炒め煮』 碧南市産とうもろこし (味来)	しらすほし くわかめ					さとう ごまあぶら ごま	508
4 金	サンドイッチロールパン 牛乳	サンドイッチロールパンに、いかフライのレモン煮をはさんで食べよう。		ぎゅうにゅう		パン		758
	『いかフライのレモン煮』	いか				パンこ こむぎこ さとう	あぶら	605
	ツナと野菜の豆乳バターソテー 田園スープ	ツナ		チンゲンサイ きピーマン	キャベツ		とうにゅうバター	489
7 月	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		765
	さけの碧南マヨネーズ焼き みそなべ	さけ					ノンエッグマヨ ネーズ	599
	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		ごまあぶら	490
8 火	ごはん 牛乳	ごはんにかけて食べよう。		ぎゅうにゅう		こめ		803
	ビビンバ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう もやし にんにく		さとう あぶら		666
	【幼】春巻 【小中】春巻	ぶたにく		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが ししいたけ	こむぎこ はるさめ はるまきのかわ さとう	あぶら	553
豆腐とチンゲンサイのスープ		とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	こむぎこ はるさめ はるまきのかわ さとう	あぶら	
とうふ		とうふ	なると	にんじん	チンゲンサイ	はるさめ		
ちようよう せつく こんだて 重陽の節句献立  ちようよう せつく 重陽の節句メニュー：栗と根菜の煮物 (栗)、菊かまぼこのすまし汁 (菊型かまぼこ) くり こんさい にもん くり きく じる きくがた								
9 水	ごはん 牛乳	骨に注意して食べよう。		ぎゅうにゅう		こめ		770
	さんまの塩焼き	さんま						606
	『栗と根菜の煮物』			にんじん いんげん	れんこん こんにゃく しめじ	さとう くり		493
菊かまぼこのすまし汁		かまぼこ	とりにく	にんじん	こまつな	たまねぎ はくさい	じゃがいも	
10 木	ソフトめん 牛乳			ぎゅうにゅう		ソフトめん		899
	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		679
	ハーブマスタードチキン 梨ゼリーポンチ	とりにく		バジル			オリーブあぶら	599
11 金	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		751
	はんぺんのお好みソースかけ	やさしいはんぺん かつおぶし	あおのり			さとう		585
	じゃがいもとツナのうま煮 『れんこんのさっぱりあえ』	ツナ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		474
14 月	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		881
	揚げ鶏のいちじくソースかけ	とりにく			いちじく レモン	さとう あぶら		681
	ぶたにくとだいずのうま煮	ぶたにく	だいず	にんじん いんげん	こんにゃく だいこん たまねぎ しめじ	さとう		565
15 火	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう		こめ		821
	豚肉とゴーヤのみそ炒め	ぶたにく	みそ	にがうり	もやし しょうが	さとう あぶら		646
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さ とう パンこ でんぶん	あぶら	559
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	でんぶん さとう		
たいかい かいさい し アジア大会までもなく開催！ アジアを知ろう！！『タイ王国』 献立  がんば せんしゅ おうえん 頑張る選手たちを応援しましょう☆								
16 水	ごはん 牛乳	麦ご飯にガパオライスの具・目玉焼き風オムレツを乗せて食べよう！ ※目玉焼きの黄身に見える部分には、黄身風の柔らかいソースが入っています。 半熟ではありません。		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		755
	ガパオライスの具	ぶたにく	だいず		ピーマン あかピーマン きピーマン	さとう あぶら		591
	目玉焼き風オムレツ	たまご			たまねぎ しょうが にんにく		あぶら	486
17 木	トムヤムクン風スープ 【小中】乾燥小魚	えび	ぎょにく	にんじん	チンゲンサイ トマト	じゃがいも でんぶん		
	クロロールパン 牛乳			ぎゅうにゅう		パン		863
	ウインナー (中2本)	ウインナー						586
豚肉とかぼちゃのトマト煮		ぶたにく		かぼちゃ にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		447
枝豆のカラフルサラダ				きピーマン	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		

令和8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 献立名	 赤 体をつくるもとになる食品		 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	
18金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808
	ささみフライ	とりにく				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	662
	『たっぷり野菜の白しょうゆ炒め』	ぶたにく はんぺん		にんじん チンゲンサイ いも あかピーマン	たまねぎ とうもろこし しょうが れんこん	さとう でんぷん	あぶら	572
	こまつな 小松菜のおひたし			こまつな にんじん	もやし	さとう		
24木	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		845
	エビカツ	えび				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	637
	炒り豆腐	とりにく とうふ		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		546
	野菜の梅あえ			あおじそ	キャベツ きゅうり うめ			
十五夜献立  十五夜メニュー：うさぎ型ハンバーグ、里いもの炒め煮（里いも）、十五夜汁（白玉団子）、月見デザート								
25金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		813
	うさぎ型ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ			664
	里いもの炒め煮	とりにく		いんげん	こんにゃく	さといも さとう	あぶら	486
	『十五夜汁』	かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ	こめこ でんぷん		
28月	月見デザート		かんてん		レモン みかん	さとう		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826
	いわしのかば焼き	いわし				こめこ でんぷん さとう	あぶら	652
	なすの甘酢炒め	ツナ		きピーマン	なす キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	523
29火	焼きふ汁	とりにく なまあげ		こまつな	たまねぎ ほししいたけ	やきふ		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		782
	レバーとかぼちゃの揚げ煮	レバー		かぼちゃ	にんにく しょうが	さとう	あぶら	607
	冬瓜とツナの煮物	ツナ		にんじん いんげん	とうがん たまねぎ とうもろこし	でんぷん さとう		502
30水	『豚汁』	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	なす ごぼう			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		791
	生揚げの中華煮	ぶたにく あつあげ		にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ だいこん きくらげ	さとう でんぷん		592
	コーンしゅうまい（小 中2個）	ぶたにく			とうもろこし たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう しゅうまいのかわ		491
	白だしナムル			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	

※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17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。

攻略！

さんまの上手な食べ方

9月9日（水）の給食に出る「さんま」は、秋が旬の魚です。さんまには、頭の働きをよくする「DHA」や、血液をサラサラにする「EPA」などの栄養素が豊富です。「骨があるから苦手…」という人はぜひ、下の4ステップを試してみましょう！

☆食べ方4ステップ☆

①身をはしでやさしく押す

身全体を上からはしで押さえて ほぐすことで骨がとりやすくなります。

②上半分の身を食べる

真ん中の大きな骨より上にある身を食べます。

③真ん中の大きな骨をとる

真ん中の大きな骨を 頭側から ゆっくり外します。

④下半分の身を食べる

下の身には小骨が多いので、目で確認したり、歯でしっかりかんだりして注意しながら食べましょう。

頭が左、おなかを手前になるようにさんまを置いてからスタート！

小骨に注意！

アジアの国を知ろう！

タイ王国



タイ王国は、日本の南西にあり、東南アジアのほぼ中央に位置する国です。タイ王国の料理は、甘味や辛味などが組み合わさった複雑な味わいや、ハーブやスパイスの力強い香りを楽しめます。

☆どんな食事をしているの？☆

①個性的な調味料

「ナンプラー（魚しょう）」とは、イワシなどの小魚を発酵させて作られる調味料で、タイ王国では炒め物や汁物などによく使われています。また、タイ王国のレストランや屋台のテーブルには、「クルアン・プルン」と呼ばれる4種類の調味料セット（砂糖、とうがらし入りの酢、粉とうがらし、ナンプラー）が置かれているそうです。

②様々なハーブ

タイ料理には欠かせないといわれるハーブは料理の味や香りをよくするだけでなく、さまざまな効能があります。例えば、本場のトムヤムクンには消化促進に効果があるレモングラス、ガパオライスには食欲増進や免疫力向上に効果があるホーリーバジルというハーブが使われています。