

令和8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	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
しながつき 新学期スタートダッシュメニュー  にんき 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 ご飯ににかけて食べよう。		ぎゅうにゅう			こめ		748			
	スタミナ丼 『茎わかめの炒め煮』 碧南市産とうもろこし (味乗)	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			
			しらすぼし くきわかめ			さとう	ごまあぶら ごま				
4 金	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 やみつききゅうり	さけ					ノンエッグマヨ ネーズ	599			
		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				
7 月	ごはん 牛乳 ご飯ににかけて食べよう。		ぎゅうにゅう			こめ		803			
	ビビンバ はるまき 春巻 豆腐とチンゲンサイのスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう にんじん	もやし にんにく たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	さとう	あぶら	666			
		とりにく サンド イツチロールパンに、 いかフライのレモン煮をは さんで食 べよう。	とうふ なると	にんじん チンゲンサイ		はるさめ					
8 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		758			
	サンドイツチロールパン 『いかフライのレモン煮』 ツナと野菜の豆乳バターソテー 田園スープ	いか ツナ ベーコン			レモン キャベツ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	605			
				チンゲンサイ きピーマン スキキーニ にんじん	たまねぎ セロリ	じゃがいも	とうにゅうバター				
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 くり こんさい にもの くり きく じる きくがた 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)											
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 『栗と根菜の煮物』 菊かまぼこのすまし汁	さんま		にんじん いんげん にんじん こまつな	れんこん こんにやく しめじ たまねぎ はくさい	さとう	くり	606			
						じゃがいも					
10 木	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 じゃがいもとツナのうま煮 『れんこんのさっぱりあえ』	やさいはんぺん かつおぶし ツナ	あおのり	にんじん いんげん こまつな	こんにやく たまねぎ れんこん もやし	さとう	じゃがいも さとう	585			
						さとう					
11 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808			
	ささみフライ 『たっぷり野菜の白しょうゆ炒め』 こまつな 小松菜のおひたし	とりにく ぶたにく はんぺん		にんじん チンゲンサイ あかピーマン こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし れんこん しょうが もやし	パンこ こむぎこ でんぷん さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら	662			
14 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		791			
	なまあ 生揚げの中華煮 コーンしゅうまい (2個) しろ 白だしナムル	ぶたにく あつあげ ぶたにく		にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ だいこん きくらげ とうもろこし たまねぎ きゅうり もやし	さとう でんぷん パンこ こむぎこ でん ぷん さとう しゅうまい のかわ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	592			
15 火	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 ハーブマスタードチキン なし 梨ゼリーポンチ	ぶたにく とりにく		にんじん いんげん バジル	たまねぎ パイナップル もも なし	じゃがいも さとう	オリーブあぶら	679			
たいかい かいさい し おうこく こんだて アジア大会まもなく開催！ 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	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ガパオライスの具 めだまや ふう 目玉焼き風オムレツ トムヤムクン風スープ かんそうこ かな 乾燥小魚		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		755			
	麦ごはんにガパオ 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。 ん。	ぶたにく だいず たまご えび ぎよにく いわし	ピーマン あかピーマン きピーマン にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ レモン	さとう じゃがいも でんぷん	あぶら あぶら	591				
17 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		821			
	ぶたにく 豚肉とゴーヤのみそ炒め かぼちゃコロッケ とうがん とりにくだんご あじ じる 冬瓜と鶏肉団子の味わい汁	ぶたにく みそ とりにく		にがうり かぼちゃ こまつな にんじん	もやし しょうが たまねぎ とうがん たまねぎ	さとう じゃがいも こむぎこ さ とう パンこ でんぷん でんぷん さとう	あぶら あぶら	646			

令和8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
		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	
18金	ごはん ぎゅうにゅう 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	こんにやく だいこん たまねぎ しめじ	さとう		
	トマトの青じそあえ			トマト あおじそ	きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら	
24木	わかめごはん ぎゅうにゅう 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		
	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 ぎゅうにゅう 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	こんにやく	さと いも さとう	あぶら	
	『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	つきみ 月見デザート		かんてん		レモン みかん	さとう		
	ごはん ぎゅうにゅう 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	
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		
	クロロールパン ぎゅうにゅう 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		
30水	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	
	ごはん ぎゅうにゅう 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		
	『豚汁』	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	なす ごぼう			

※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17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。

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☆

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！

①身をはしてやさしく押す

身全体を上からはして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。

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。

