

令和8年

学校給食 9 月分予定献立表



今月の目標

時間を守って食べよう

東浦町学校給食センター



めいちゃん

18 回		献立名	主な材料とその働き						エネルギー
日 曜	赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		たんぱく質		
	1 群		2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小	
	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	中	
2 水	むぎごはん	牛乳				米 麦		573kcal	
	こめこハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		22.5g	
	まめめサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	枝豆 キャベツ		ごまドレッシング	740kcal	
	きよほう 東浦町産です。 小2個 中3個				巨峰			27.2g	
3 木	ごはん	牛乳				米		595kcal	
	ハンバーグのてりやきソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		22.2g	
	かいそうサラダ 東浦町産です。		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	750kcal	
	とうがんのカレースープ	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	玉ねぎ とうがん	じゃがいも でんぶん		26.2g	
4 金	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		646kcal	
	ちゃんぽんめんのしる	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ			33.4g	
	とりにくのからあげ 東浦町産です。 小2個 中2個	鶏肉			しょうが	でんぶん	米油	851kcal	
	シャインマスカット 小2個 中3個				シャインマスカット			43.6g	
7 月	むぎごはん	牛乳				米 麦		577kcal	
	ビビンバ(ににく・たまご)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		26.1g	
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	734kcal	
	トックいりちゅうかスープ	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ	トック		312g	
8 火	ミルクロールパン	牛乳				パン		672kcal	
	とりにくのハーブやき 東浦町産です。 小2個 中2個	鶏肉					菜種油	36.6g	
	チリコンカン	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも 砂糖 白いんげん豆	オリーブ油	830kcal	
	パンブキンサラダ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆		アーモンド 卵なしマヨネーズ	44.1g	
9 水	ごはん	牛乳				米		611kcal	
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	26.8g	
	だいずとひじきのちゅうかいため	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	783kcal	
	ぎょうざ 東浦町産です。 小2個 中3個	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	菜種油	32.3g	
10 木	ごはん	牛乳				米		576kcal	
	ふたにくとだいごんのにも	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく			26.4g	
	ゴーヤーチャンプル	さつま揚げ 卵 かつお節			玉ねぎ もやし にがうり		菜種油	745kcal	
	やさいのごまあえ	まぐろ		こまつな にんじん	はくさい もやし	砂糖	ごま	33.0g	
11 金	ごはん	牛乳				米		602kcal	
	ししゃもフライのレモンソースかけ 東浦町産です。 小2尾 中3尾	ししゃも			レモン	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	26.2g	
	やさいとさきみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ	砂糖		773kcal	
	なすとかぼちゃのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	なす えのきたけ ねぎ			32.2g	
14 月	むぎごはん	牛乳				米 麦		588kcal	
	こめこカレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖		21.9g	
	オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖		767kcal	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ	28.0g	
15 火	スライスパン	牛乳				パン		586kcal	
	スラッピージョー	豚肉		ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 パン粉	菜種油	24.2g	
	やさいのスープに	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも		734kcal	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル 黄桃	砂糖		29.7g	
16 水	ごはん	牛乳				米		610kcal	
	さばのこうみだれかけ	さば			レモン しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	31.9g	
	こおりどうふのたまごとじに	卵 凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		770kcal	
	きゅうりのこうのものあえ			にんじん	きゅうり もやし 大根漬		ごま	38.3g	

うらにつづきます。

令和8年

学校給食 9月分予定献立表



今月の目標

時間を守って食べよう

東浦町学校給食センター



おなかの調子、だいじょうぶ

18 回		献立名	主な材料とその働き						エネルギー
日曜	赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		たんぱく質		
	1群		2群	3群	4群	5群	6群	小	
	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	中	
17 木	ごはん	牛乳		牛乳			米		600kcal
	いわしのしょうがに		いわし			しょうが	砂糖		24.7g
	にくじゃが		豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖		760kcal
	キャベツのゆかりあえ				しそ	キャベツ			29.5g
18 金	しらたまうどん	東浦町産です。牛乳		牛乳			しらたまうどん		630kcal
	あぶらあげとうがんのしる		鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい とうがなん えのきたけ ねぎ	でんぶん	食育の日	25.6g
	だいずとレバーのあげに		大豆 鶏レバー				でんぶん 砂糖	米油	741kcal
	れんこんのごまずあえ		鶏肉			切干し大根 れんこん キャベツ	砂糖	ごま	29.4g
24 木	ごはん	牛乳		牛乳			米		645kcal
	ルーローハン (ぶたにくのものごはんのぐ)		豚肉 うずら卵			玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	菜種油	30.3g
	ツアーチンツイ (あおなのいためもの)		ハム		チンゲンサイ クウシンサイ	にんにく		ごま油	803kcal
	トゥンビーフン (しるビーフン)		鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	もやし きくらげ はくさい ねぎ	ビーフン		36.2g
	バナナスティックケーキ		豆乳			バナナ	米粉 砂糖	植物油	
25 金	わかめごはん	牛乳		牛乳 わかめ			米		670kcal
	さといもコロッケ		鶏肉				さといも パン粉 小麦粉	米油	26.9g
	やさいのおかかあえ		ちくわ かつお節		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		859kcal
	ぶたじる		豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ なす ねぎ			31.8g
	つきみだんご						砂糖 米粉		
28 月	ごはん	牛乳		牛乳			米		603kcal
	バクソ(にくだんごスープ)		鶏肉		こまつな ねぎ	にんにく 玉ねぎ しょうが ねぎ セロリー	はるさめ でんぶん		22.3g
	ミーゴレン(やきそば)		牛肉		にら にんじん	キャベツ セロリー にんにく 赤たまねぎ	やきそばめん 砂糖	ごま油	770kcal
	コラックウビ (さつまいものココナッツミルクに)						さつまいも 砂糖	ココナッツミルク	26.3g
29 火	ナン	牛乳		牛乳			ナン		679kcal
	ダルキーマタルカリ (まめとひきにくのカレー)		豚肉 ひよこ豆 レンズ豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが			35.9g
	チキンティッカ (とりにくのこうみやき)	小2個(1,2年1個) 中2個	鶏肉		ヨーグルト	にんにく			796kcal
	アルアチャール (じゃがいものあえもの)					キャベツ レモン	じゃがいも	菜種油 ごま	40.7g
30 水	ごはん	牛乳		牛乳			米		593kcal
	カオパッガバオムー (バジルいためごはんのぐ)		牛肉 豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	菜種油	31.6g
	カイダーオ(めだまやき)		卵				砂糖 でんぶん	菜種油	733kcal
	トムヤムクン(えびスープ)		鶏肉 えび		にんじん トマト にら	玉ねぎ しめじ しょうが レモン			36.8g

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」をホームページで公開しています。
「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

	小学校	中学校
平均値	614kcal 27.5g	774kcal 33.1g
基準値	640kcal 26.4g	820kcal 33.8g

今月の愛知産は・・・



巨峰



シャインマスカット



とうがん

じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり なす
こまつな チンゲンサイ ねぎ ピーマン にんにく トマト
にがうり だいこん クウシンサイ 赤たまねぎ



れんこん

～地産地消だより～

東浦町商工農政課との連携により、巨峰、シャインマスカット、とうがんを使用します！！

皆さんが食べる給食に東浦町で収穫された産物が使われるのには、大切な理由があります。

<地元の食材を使う「地産地消」>

「地元で生産された食材を地元で消費する」

私たちが東浦町産の食材を食べることで、地元で一生懸命農作物を育てている農家さんたちを応援することができます。

食育の日

9月18日は、愛知県の食材を紹介します。

《油揚げと冬瓜の汁》
東浦町産のとうがんが入っています♪

《れんこんのごま酢あえ》
知多半島産のれんこんと愛知県産の切干し大根を使っています♪

アジア各国の料理を味わおう！

9月24日～30日は愛知県で開催されるアジア競技大会・アジアパラ競技大会を記念してアジア料理を提供します！！

24日(木)チャイニーズ・タイペイ(台湾)
25日(金)日本 お月見献立です。
28日(月)インドネシア インドネシア出身の町内小学校保護者の方に教えていただきました。
29日(火)ネパール ネパール出身の町内在住の方に教えていただきました。

30日(水)タイ
料理については、学校掲示資料で紹介しています。お楽しみに！

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日」