



# 令和8年 9月 分 献 立 表（小学校）



【今月の目標 夏バテを回復する食事をしよう】

藤の花給食センター

| 日曜 | 献立名 | 主な材料とその働き           |                     |             |                   |                         |              | エネルギー<br>(kcal) | メッセージ                                                                                  |                                                                                                   |
|----|-----|---------------------|---------------------|-------------|-------------------|-------------------------|--------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | 体をつくるもとになるもの        |                     | 体の調子を整えるもの  |                   | エネルギーのもとになるもの           |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | 1群                  | 2群                  | 3群          | 4群                | 5群                      | 6群           |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品       | 乳・乳製品<br>小魚・海藻      | 緑黄色野菜       | その他の野菜・果物・きのこ     | 穀類・いも類・砂糖               | 油脂・種実        |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | たんぱく質               | 無機質                 |             | ビタミン              | 炭水化物                    | 脂質           |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 1  | 火   | ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう    |                     |             |                   | ちゅうかめん                  |              | 611             | とうがんにはカリウムが多く含まれており、体の中にたまった余分な水分を排出する働きがあります。残暑が厳しい時期、カリウムを豊富に含む野菜を積極的にとりましょう。        |                                                                                                   |
|    |     | ひやしちゅうかのぐ(スープ)      | 焼きぶた                |             | にんじん              | きゅうり もやし コーン しょうが       |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ちくわのいそべあげ(2コ)       | ちくわ                 |             |                   | 小麦粉                     | 油            |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | みつばとうがんのすましじる       | とり肉 とうふ             |             | 三つ葉               | とうがん 玉ねぎ                |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 2  | 水   | わかめごはん ぎゅうにゅう       |                     | 牛乳 わかめ      |                   | ご飯                      |              | 574             | 日本人は古くからわかめや昆布などの海藻を食べてきました。料理に使ったり、出汁をとったりと和食に欠かせない存在です。今日は給食の人気メニュー、わかめご飯です。         |                                                                                                   |
|    |     | さんまのおかか             | さんま かつお節            |             |                   | 水あめ さとう でんぷん            |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | あおなのささみあえ           | オイルささみ              |             | 小松菜               | もやし                     | さとう          |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | とうもろこしのうすくじ         | とり肉                 | ねぎ にんじん     | コーン はくさい 玉ねぎ      | でんぷん                    |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 3  | 木   | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              | 624             | 愛知県愛西市は木曾川に面していることから、豊かな水と土壌に恵まれ、れんこんの栽培に適しています。ちょうど9月は収穫が始まる頃で、新れんこんの季節です。            |                                                                                                   |
|    |     | ポークカレー              | ぶた肉                 |             | にんじん              | 玉ねぎ りんご                 | じゃがいも カレールウ  |                 |                                                                                        | 油                                                                                                 |
|    |     | れんこんチップス            |                     |             |                   | れんこん                    |              |                 |                                                                                        | 油                                                                                                 |
|    |     | れいとうみかん             |                     |             |                   | みかん                     |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 4  | 金   | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              | 588             | 現在私たちが食べているりんごは西洋りんごといって、明治時代にアメリカから日本に伝わってきたものです。全国に苗木が植えられ、その後りんごの栽培に適した地域で広まってきました。 |                                                                                                   |
|    |     | あじのねぎだれがけ           | あじ                  |             | ねぎ                | しょうが                    | さとう でんぷん     |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | きゅうりのごまじょうゆあえ       |                     |             |                   | きゅうり                    | さとう          |                 |                                                                                        | ごまごま油                                                                                             |
|    |     | ごじる                 | ぶた肉 大豆 とうふ みそ とうにゅう | にんじん ねぎ     | 大根 ごぼう            |                         |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 7  | 月   | りんごヨーグルト            |                     | りんごヨーグルト    |                   |                         |              |                 | 589                                                                                    | 昆布のうま味成分はグルタミン酸です。うま味成分には他にもかつお節のイノシン酸などがあります。うま味を上手に取り入れることで、料理の塩分を減らすことができます。                   |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | とりにくのからあげ           | とり肉                 |             |                   | しょうが にんにく               | でんぷん 米粉      | 油               |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | もやしのしおこんぶあえ         |                     | こんぶ         |                   | もやし きゅうり                |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 8  | 火   | ふだまじる               | かまぼこ                |             | にんじん ねぎ           | えのきたけ はくさい              | 焼きふ          |                 | 672                                                                                    | なめたけはえのきたけを調味料で煮て作ります。ご飯のお供として親しまれています。が、和え物にもよく合います。今日は小松菜とキャベツになめたけを和えました。                      |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | さばのぎんがみやき           | さば みそ               |             |                   | さとう 米粉                  |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | こうやどうふのふくめに         | 高野どうふ とり肉 かまぼこ      | にんじん ねぎ     | 玉ねぎ はくさい          | 角ふ さとう                  |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 9  | 水   | なめたけあえ              |                     | 小松菜         |                   | なめたけ キャベツ               |              |                 | 550                                                                                    | 9月9日は重陽の節句です。昔から奇数は縁起がよいといわれ、最も大きい一桁の奇数である9が重なるため、特にめでたい日とされてきました。菊の節句とも呼ばれます。                    |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | こんさいつくねのあんかけ        | ぶた肉 とり肉 牛肉          |             |                   | れんこん 玉ねぎ                | さとう でんぷん パン粉 |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ほうれんそうのきくかまあえ       | かまぼこ                |             | ほうれん草             | もやし                     | さとう          |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 10 | 木   | あきのみかくじる            | とり肉                 |             | にんじん ねぎ           | まいたけ えのきたけ 大根 こんにゃく     | 里いも でんぷん     |                 | 605                                                                                    | フルーツポンチは給食の人気デザートです。もともと砂糖や果汁を加えたお酒がポンチと呼ばれ、フルーツを加えたものがフルーツポンチの始まりといわれています。                       |
|    |     | ミニロールパン ぎゅうにゅう      |                     | 牛乳          |                   | パン                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | やきそば                | ぶた肉                 |             | にんじん              | キャベツ 玉ねぎ しょうが           | 焼きそばめん       | 油               |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | オムレツ                | たまご                 |             |                   | さとう でんぷん                |              | 油               |                                                                                        |                                                                                                   |
| 11 | 金   | フルーツゼリーポンチ          |                     |             |                   | いちごゼリー みかんゼリー さとう ナタデココ |              |                 | 579                                                                                    | ゆばは温めた豆乳の表面にできる薄い膜を、そっと引き上げて作ります。繊細な技が光る日本の伝統食品です。今日はすまし汁でいただきます。                                 |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | そぼろどんぐり             | とり肉                 |             |                   | 玉ねぎ えだ豆                 | さとう          | 油               |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ひじきのツナあえ            | オイルツナ               | ひじき         |                   | きゅうり 黄ピーマン              | さとう          |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 14 | 月   | ゆばのすましじる            | かまぼこ とうふ ゆば         |             | 三つ葉               | 大根 えのきたけ                |              |                 | 604                                                                                    | 大学芋の名前は諸説ありますが、東京の学生街で親しまれたことから名付けられたといわれています。揚げたさつまいもに甘い蜜を絡めた、さつまいも料理の代表です。                      |
|    |     | しらたまうどん ぎゅうにゅう      |                     | 牛乳          |                   | 白玉うどん                   |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | みそうどん               | とり肉 油あげ かまぼこ 八丁みそ   | にんじん ねぎ     | はくさい              | でんぷん                    |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | だいがくいも              |                     |             |                   | さつまいも さとう               | 油 ごま         |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 15 | 火   | しらすあえ               |                     | しらすばし       | ほうれん草             | もやし                     | さとう          |                 | 586                                                                                    | すずきは北海道から九州まで広く分布しており、大きな河川が流れ込む内湾や、沿岸部などに生息しています。愛知県では伊勢湾や三河湾で漁獲される魚です。                          |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | すずきのしおやき            | すずき                 |             |                   |                         |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | にくじゃが               | ぶた肉                 | にんじん        | 玉ねぎ こんにゃく         | じゃがいも さとう               | 油            |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 16 | 水   | れんこんのきんぴら           | はんぺん                |             |                   | れんこん こんにゃく              | さとう          | 油               | 581                                                                                    | なしは8〜10月に旬を迎えます。みずみずしくて甘く、シャキシャキした食感が魅力です。なしの食感には石細胞(せきさいぼう)という硬い細胞によるものです。噛みごたえを楽しみながら味わってみましょう。 |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | スタミナいため             | ぶた肉                 | にら          |                   | しょうが にんにく 玉ねぎ りんご       | さとう でんぷん     | 油               |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | たくあんあえ              |                     |             |                   | たくあん きゅうり キャベツ          |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 17 | 木   | ごもくじ                | とり肉 とうふ             | にんじん ねぎ     | 大根                |                         |              |                 | 556                                                                                    | 毎月19日は食育の日です。江南市は砂を多く含んだ柔らかい土壌のため水はけがよく、にんじんや大根、さつまいもなど、根菜の栽培に適しています。                             |
|    |     | なし                  |                     |             |                   | なし                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ハンバーグのたまごみかんソース     | とり肉                 |             | しょうが にんにく みかん 玉ねぎ | さとう でんぷん じゃがいも          |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 18 | 金   | こまつなのおかきそあえ         |                     |             |                   | もやし                     | さとう          |                 | 610                                                                                    | 今日の給食はアジア競技大会に合わせて、韓国料理をいただきます。韓国料理は、キムチや発酵調味料を使った料理が多いことが特徴です。                                   |
|    |     | さつまいものみそじる          | とり肉 みそ              | にんじん ねぎ     | 大根                | さつまいも                   |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | カルチジョリム(たちうおのあまからに) | たちうお                |             | にんにく              | さとう でんぷん                |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 24 | 木   | ナムル                 | ハム                  | チンゲン菜       |                   | 春雨 さとう                  | ごま油          |                 | 602                                                                                    | きびなごは小さな魚ですが、骨ごと食べられるため、カルシウムを手軽にとることができます。他にも骨ごと食べられる魚は、煮干しやめひかり、ししゃもなどがあります。                    |
|    |     | トックスープ              | とり肉                 | ねぎ にんじん 小松菜 | えのきたけ 玉ねぎ         | トック                     |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | きびなごフライのうこうソース(2コ)  | きびなご                |             |                   | さとう パン粉 小麦粉 でんぷん        | 油            |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 25 | 金   | いとこんにゃくとベーコンのいためもの  | ベーコン                |             | ピーマン              | こんにゃく                   | さとう          | ごま油             | 629                                                                                    | 今日は十五夜の献立です。月見をしながら実りの秋に感謝します。十五夜のお団子は、満月に見立てて作られたといわれています。お団子の他にも里いもなど、収穫した作物を供えます。              |
|    |     | とりつくねじる             | とり肉 とうふ             | にんじん ねぎ     | ごぼう 大根 玉ねぎ        | 里いも パン粉 でんぷん さとう        |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | げんまいごはん ぎゅうにゅう      |                     | 牛乳          |                   | げんまいご飯                  |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ぶたにくとさといものごまがらめ     | ぶた肉                 |             |                   | 里いも 米粉 でんぷん さとう         | 油 ごま         |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 28 | 月   | いそかあえ               |                     | のり          |                   | はくさい きゅうり               | さとう          |                 | 684                                                                                    | ひよこ豆はインドや地中海沿岸の地域で古くから食べられている豆の一つで、エジプト豆とも呼ばれています。ひよこのくちばしのような形が特徴です。                             |
|    |     | あきなすのみそじる           | 油あげ みそ              | にんじん ねぎ     | なす こんにゃく 大根       |                         |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | つきみだんご              |                     |             |                   | 月見団子                    |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | むぎごはん ぎゅうにゅう        |                     | 牛乳          |                   | 麦ご飯                     |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 29 | 火   | ドライカレー              | ぶた肉 大豆              |             | ピーマン にんじん         | 玉ねぎ 福神づけ しょうが にんにく      | 小麦粉          | 油               | 608                                                                                    | 冬がんとトマトは古知野北小学校の児童の応募献立です。とうがんやキャベツ、玉ねぎなど、野菜の甘みをいかした煮込み料理です。                                      |
|    |     | ひよこめとウインナーのソテー      | ウインナー               |             | パセリ               | にんにく                    | ひよこ豆         | オリーブオイル         |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | コールスロー              |                     |             |                   | キャベツ きゅうり コーン           | さとう          | マヨネーズ           |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | りんごパン ぎゅうにゅう        |                     | 牛乳          |                   | りんご                     | パン           |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 30 | 水   | たらフライのレモンソース        | たら                  |             |                   | レモン                     | さとう パン粉 小麦粉  | 油               | 618                                                                                    | 今日は奈良県の郷土料理です。奈良県はかつて都だったことから、宮廷やお寺の食文化から派生し、一般の家庭に長く受け継がれている郷土料理が多く残っています。                       |
|    |     | とうがんのトマトに           | ベーコン                |             | トマト               | とうがん 玉ねぎ キャベツ にんにく      | さとう          | オリーブオイル         |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | コーンサラダ              |                     |             | 小松菜               | きゅうり コーン                | さとう          | 油               |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | ごはん ぎゅうにゅう          |                     | 牛乳          |                   | ご飯                      |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
| 30 | 水   | かしわのすきやき            | とり肉                 |             | ねぎ                | はくさい                    | 角ふ さとう       |                 | 618                                                                                    | 今日は奈良県の郷土料理です。奈良県はかつて都だったことから、宮廷やお寺の食文化から派生し、一般の家庭に長く受け継がれている郷土料理が多く残っています。                       |
|    |     | そうめんあえ              | かつお節                |             | オクラ               | きゅうり                    | さとう          |                 |                                                                                        |                                                                                                   |
|    |     | あすかじる               | とうふ 油あげ みそ          | 牛乳          | にんじん ねぎ           | 大根 ごぼう                  |              |                 |                                                                                        |                                                                                                   |

◎ 今月は、ご飯、牛乳、豚肉、いちご、みかん、れんこん、赤じそ、三つ葉、とうがん、キャベツ、なすが愛知県産の予定です。

給食実施回数 19回

◎ 今月は、小松菜、さつまいもが江南市産の予定です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



### プラス

### こまめに水分補給をする

◆ コップ1杯の水を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆ 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆ 水分補給にはジュース等ではなく、水や麦茶などを選びましょう。



江南市給食献立表はこちら