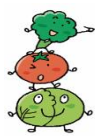




毎月19日は
「食育の日」
～お家でごはんの日～



献立予定表

(中学校)



2026年 9月分



18回

豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	(赤) 主に体の組織をつくる		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				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
2	水		クロールパン 牛乳 デミグラスハンバーグ キャロットサラダ ラビオリスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン ぶた肉	飲用牛乳	トマト にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく りんご果汁 ホールコーン 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム	さとう でんぶ さとう 小麦粉 パン粉 でんぶ	油
3	木		ロウカット玄米ごはん 牛乳 ポークカレー 焼きチキンウインナー ふくじんドレッシング	ぶた肉 チキンウインナー	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ 福神づけ	さとう 米 ロウカット玄米 じゃがいも カレールウ	油
4	金		麦ごはん 牛乳 絹ごし豆腐のミンチみそ ピーちくさかな ★冷凍パイ	絹ごし豆腐 ぶた肉 赤みそ 焼きちくわ オイルツナ	飲用牛乳	ピーマン にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ パインシロップづけ	米 麦 さとう さとう	
7	月	○	麦ごはん 牛乳 あじフライ ゆかりあえ けんちん汁	あじ	飲用牛乳	ゆかり粉 にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 麦 パン粉 小麦粉 米粉 油	
8	火	○	中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ 焼きぎょうざ(2個) きゅうりのごましょうゆ	ぶた肉 なた ぶた肉	飲用牛乳	にんじん	にんにく キャベツ もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり	中華めん さとう 小麦粉 さとう	油 ごま油 白いりごま ごま油
9	水	○	麦ごはん 牛乳 ぶた井の具 厚焼きたまご 甘酢あえ	ぶた肉 たまご	飲用牛乳		糸こんにゃく 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 さとう さとう でんぶ	油
10	木		サンドイッチロールパン 牛乳 セルフパガー(ロングメンチカツ) ゆで野菜、袋入りとんかつソース コーンスープ	ぶた肉 とり肉	飲用牛乳		玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ	サンドイッチロールパン パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぶ	油 バター マーガリン
11	金	○	中国料理 肉団子の甘酢あん(ソーストウ)(2個) きゅうりの中華サラダ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉	飲用牛乳	トマト にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ 干しいたけ しょうが ねぎ	米 麦 でんぶ さとう さとう 小麦粉 小型ロールパン	油 ごま油 ごま油
14	月	○	インドネシア料理 ミーコレン とり肉のカレー焼き ガバド風サラダ	ぶた肉 いか とり肉	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが しょうが キャベツ もやし レモン果汁	焼きそばめん さとう	油 白すりごま 練りごま
15	火	○	白ごはん 牛乳 生揚げのふきよせ つくね野菜包み もみじあえ	生揚げ ぶた肉 とり肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ごぼう 玉ねぎ れんこん 大根 きゅうり	米 さとう でんぶ 里いも でんぶ さとう	油 白いりごま 油
16	水		ミルクロールパン 牛乳 コロケ ビーンズサラダ コンソメスープ	ぶた肉 牛肉 大豆	飲用牛乳	にんじん パセリ にんじん	玉ねぎ 枝豆 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	ミルクロールパン しょうが 大根 さとう 全卵 コーンシロップ	油 サウザンドレッシング
17	木	○	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ 千草あえ 吉野汁	ほき 油揚げ とり肉 焼きかまぼこ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	キャベツ もやし 大根 しょうが ねぎ	米 麦 パン粉 小麦粉 でんぶ さとう でんぶ	油 油
18	金	○	麦ごはん 牛乳 けいちゃん さんまみぞれ煮 切干大根のしそひじきあえ 白玉うどん 牛乳	とり肉 赤みそ 白みそ さんま オイルツナ	飲用牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 大根 切干大根	米 麦 さとう さとう でんぶ	油
24	木	○	肉うどんの汁 かきあげ キャベツとじゃこのあえ物	ぶた肉 焼きかまぼこ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	干しいたけ ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ もやし	白玉うどん さつまいも 小麦粉 でんぶ	油 ごま油
25	金	○	白ごはん 牛乳 里いもコロケ キャベツのアーモンドあえ なすのみそ汁 ★お月見団子	とり肉 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん	キャベツ もやし なす ねぎ えのきたけ	米 里いも さとう パン粉 小麦粉 でんぶ さとう アーモンド粉	油
28	月	○	タイ料理 ガバオライスの具 ヤムウンセン トムヤムクン風スープ	とり肉 ぶた肉 むきえび	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり キャベツ しめじ ねぎ しょうが レモン果汁	米 麦 さとう はるさめ	油 かんきつドレッシング
29	火	○	白ごはん 牛乳 さばの照り煮 塩こんぶあえ スタミナ汁	さば 塩こんぶ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん	白菜 キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ にんにく	米 さとう でんぶ	油 ごま油
30	水	○	フィリピン料理 メヌード ルンバ風春巻き フルーツゼリーミックス	ぶた肉 スキンレスウインナー ぶた肉	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ セロリ 黄桃シロップづけ パインシロップづけ	ローパン じゃがいも さとう でんぶ さとう 小麦粉 米粉	油 油

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。

アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。

★は、直接学校へ配送されるものです。

〈都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。〉

アジア交流給食

2026年9～10月にアジア・アジアパラ競技大会が愛知・名古屋で開催されます。それに合わせて、9月はアジアの国々の料理を楽しむ「アジア交流給食」を実施します。中国・インドネシア・タイ・フィリピンの料理を食べ、その国の食文化にふれてみましょう。

タイ料理: レモングラスやバジルなどの香りのよいハーブと、ピリッとした辛さやほんのりした甘さ、すっぱさが合わさって独特の美味しさを作り出しています。

中国料理: 中国本土で古くから食べられてきた料理のことです。広大な国土と多様な気候により、地域ごとに食材や調理法、味付けが大きく異なります。

インドネシア料理: さまざまなスパイスやココナッツミルクを使い、香りや味に深みがあるのが特徴です。ナシゴレンなど日本でもなじみのある料理があります。

フィリピン料理: 酢やしょうゆ、にんにくなどを使った甘酸っぱくて濃厚な味わいが特徴で、家庭ごとに味付けが異なる料理が楽しめます。

