令和5年9月献立表
小学校・中学校

今月の目標

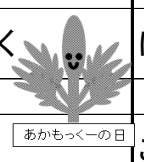
手をきれいに洗いましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・さとう	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) 小学校 中学校
4	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		635 760
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		コーンしゅうまい 小2こ中3こ	すけとうだら とうふ			コーン 玉ねぎ	小麦粉		
		れいとうみかん				みかん			
5	火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		628 776
		わふうしるかけ	ぶた肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		ほうれんそうのおひたし	ハム		ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう		
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		609 724
		なすのみそしる	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なす だいこん			
		あじのてりやき	あじ			しょうが	さとう でんぷん	油	
		きんぴらごぼう	とり肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	
7	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		651 799
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう		
		ボイルソーセージ	ソーセージ						
		ココアまめ	大豆				さとう		
8	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		687 819
		だいこんのにもの	ぶた肉 さつま揚げ 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん しめじ こんにゃく	さとう		
		ささみおおばばいにくフライ	とり肉		青じそ	うめ	小麦粉	油	
		ビーフンとチンゲンサイのいためもの	ベーコン		チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油	
11	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		626 740
		しらたまだんごじる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米粉		
		ぶたにくとじゃがいものソースいため	ぶた肉				じゃがいも さとう	油	
		コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり			
		たくじょうドレッシング						ドレッシング	
12	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		672 882
		パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉	バター	
		ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	
		きょほう 小2こ中3こ				きょほう			
13	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		614 770
		ちゅうかスープ	とり肉	わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ コーン	でんぷん		
		だいずいりナゲット 小2こ中3こ	とり肉 大豆		にんじん	にんにく		油	
		キャベツのオイスターソースいため	ベーコン		ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	さとう		
14	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		662 787
		とうがんじる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ	でんぷん		
		いわしのうめに	いわし かつおぶし			うめ	さとう		
		ごぼうのにくみそいため	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ コーン しょうが	さとう でんぷん		
15	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		624 741
		とりつくねのスープ	とり肉 とうふ		にんじん	もやし 玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん	油	
		さといもコロッケ	とり肉				さといも 小麦粉	油	
		こまつなのごまずあえ	ハム		こまつな にんじん	きゅうり	さとう	ごま	
19	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		662 848
		なすいりにくみそかけ	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん ねぎ	なす しょうが 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		とりにくとキャベツのいためもの	とり肉			キャベツ にんにく			
		みかんゼリー				みかん	さとう		
20	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		640 761
		はっぽうたん	とり肉 いか えび		チンゲンサイ にんじん	たけのこ 玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが	でんぷん		
		かつおとだいずのちゅうかあえ	かつお 大豆			えだ豆	さとう でんぷん	油	
		バンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま油 ごま	

21	木	ナン　牛乳		牛乳			ナン		603 769
		トマトソースペンネ	とり肉		にんじん パセリ　トマト	玉ねぎ　マッシュルーム にんにく	ペンネ（小麦） さとう		
		ドライカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース			
		イタリアンサラダ	ツナ			きゅうり　キャベツ　コーン			
		たくじょうドレッシング						ドレッシング	
22	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		615 728
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン		にんじん　ねぎ	コーン　たけのこ　玉ねぎ	でんぷん		
		はるまき	ぶた肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし　エリンギ	小麦粉	油	
		チンゲンサイのいためもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし			
25	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		611 751
		ツナじゃが	ツナ　さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも　さとう		
		レバーいりしろごまつくね 小2こ中3こ	とり肉　とりレバー			玉ねぎ	小麦粉	ごま	
		キャベツのうめあえ	かつおぶし		赤しそ	キャベツ　きゅうり　うめ			
26	火	りんごパン　牛乳		牛乳		りんご	パン		614 756
		オニオンスープ	とり肉		にんじん　パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		
		ポークケチャップ	ぶた肉			玉ねぎ	さとう	油	
		だいこんサラダ				だいこん　きゅうり　コーン			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
27	水	ごこくごはん　牛乳		牛乳			米　麦　きび		663 786
		あかもくいりかきたまじる	たまご　かまぼこ とうふ	あかもく	にんじん　ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
		なすみそメンチカツ	ぶた肉　みそ			玉ねぎ　なす	小麦粉	油	
		だいずもやしのピリから いため	ツナ		こまつな	大豆もやし		油	
28	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		671 804
		なまあげのうまに	生揚げ　とり肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ　だいこん	さとう		
		さばのしおやき	さば					油	
		はるさめのあえもの	ハム		こまつな	コーン　キャベツ	はるさめ　さとう		
29	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		671 776
		さつまじる	とり肉　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　えのきたけ	さつまいも		
		やさいとベーコンの いためもの	ベーコン		こまつな	もやし　コーン		油	
		さけとあおなごはんのぐ	さけ		ひろしまな きょうな だいこんば		さとう	油	
		つきみだんご					米粉　さとう		



※　調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	640 778
基準値	650 830

今月の料理紹介

♧よくかもう♧
7日　ココア豆
★味わおう★
20日　かつおと大豆の中華和え
♪作ってみよう♪
5日　かき揚げきしめん
§とこめちゃんと郷土を味わおう§

今月の応募献立

27日（水）
あかもく入りかきたま汁

常滑東小学校
澤　兼佑　さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、
各調理場まで。
（TEL　北42－0773　南35－4001）
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日（火）
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー
なす

お月見を楽しみましょう

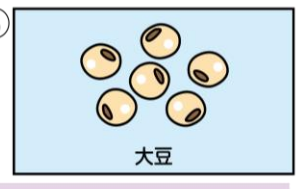
日本では、旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を十五夜と呼び、月見団子やススキ、さといもなどを供えてお月見をする風習があります。この頃の月を「中秋（ちゅうしゅう）の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。月見という日本ならではの行事を大切にして、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。

十五夜3択クイズ

Q1　収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

①

②

③


Q2　十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

①

②

③

こたえ
Q1＝①　月見団子は、米粉から作られます。
Q2＝③　収穫や健康を祈って行われる行事です。

朝ごはん、食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんを食べずに学校へ行ったことはありませんか？

朝ごはんを食べないと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりします。

元気に1日を過ごすために、早寝、早起きの習慣を身に付けて、朝食をしっかりと食べましょう。

常滑市のホームページで、本日の給食の写真や朝食レシピを紹介しています。QRコードで読み込むとすぐに見られますので、ぜひご覧ください。

「本日の献立写真」　　「パワーアップ朝ごはん」