



令和8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てきましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			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・さとう	油脂・種実	
2	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		610 718
		キムチスープ	とり肉 生揚げ		にんじん にら パプリカ	はくさい コーン にんにく	さとう		
		ビビンバ(にく)	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう		
		ビビンバ(やさい)			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう		
		コーヒー牛乳のもと					さとう		
3	木	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		630 786
		ラトウユ	とり肉		かぼちゃ にんじん トマト	なす ズッキーニ 玉ねぎ にんにく	さとう	オリーブ油	
		やきソーセージ	ソーセージ						
		こめこチョコクレープ	豆乳				さとう 米粉	油	
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		632 790
		とりにくとうがんのもの	とり肉 生揚げ		にんじん	とうがん しめじ	さとう		
		コロッケ	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
		ツナとやさいのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
7	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		643 764
		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	オリーブ油	
		ハムステーキ	とり肉 ぶた肉						
		きよほう 小2こ中3こ				きよほう			
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		601 719
		さつまじる	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		
		たらののりあんかけ	すけそうだら	のり			さとう でんぷん	油	
		ぶたにくとやさいの いためもの	ぶた肉		こまつな	キャベツ もやし		油	
9	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		699 844
		とんこつラーメンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが きくらげ もやし コーン	さとう		
		しょうろんぼう 小2こ中3こ	ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが たけのこ しいたけ	はるさめ 小麦粉		
		あんになふう フルーツポンチ	豆乳			パインアップル 黄とう	さとう		
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		649 770
		とりだんごじる	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ	小麦粉	油	
		ぶたにくのしおこうじため	ぶた肉			キャベツ もやし			
		ツナときゅうりの マヨネーズあえ	ツナ		にんじん	きゅうり			
		たくじょう ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	
11	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		646 788
		なすいりマーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく なす 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
		バンバンジーサラダ	とり肉			きゅうり キャベツ		ごま 中華ごま ドレッシング	
14	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		618 768
		さといもといかののもの	いか とり肉		にんじん	はくさい こんにゃく	さといも さとう		
		メンチカツ	ぶた肉			玉ねぎ にんにく	小麦粉	油	
		だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう	油	
15	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		602 807
		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	チキンハム			だいこん きゅうり		フレンチ ドレッシング	
		ひとくちゼリー(ようなし) 小1こ中2こ				ようなし	さとう		
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		639 760
		こうやどうふのおやこどん	たまご こうやどうふ とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		れんこんチップス のりしおあじ		あおさ		れんこん		油	
		ツナコーンいため	ツナ		にんじん	コーン 玉ねぎ	さとう		
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		634 794
		ぶたじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう			
		さばのしおやき	さば						
		ほうれんそうのあかもくあえ	ハム	あかもく	ほうれんそう	もやし	さとう		

18	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		679 798
		ちたぎゅういりかんこくふう トックスープ	ぎゅう肉		にんじん にら	もやし はくさい	トック(米粉) さとう		
		ヤンニョムチキン	とり肉				でんぷん さとう	油	
		チヨレギサラダ		のり		きゅうり キャベツ コーン にんにく	さとう	ごま油 ごま	
		あじつきかんそうどうふ	とうふ きな粉				小麦粉 さとう でんぷん 米粉		
24	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		606 722
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 米粉	オリーブ油	
		ベーコンのカラフルソテー	ベーコン		赤ピーマン	えだ豆 キャベツ コーン		油	
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
25	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		671 799
		つきみじる	油揚げ		こまつな にんじん	だいこん えのきたけ	白玉だんご (米粉)		
		だいがくいも					さつまいも さとう	油 ごま	
		なすのにくみそいため	ぶた肉 生揚げ みそ			なす しょうが	さとう		
28	月	ごこくごはん 牛乳		牛乳			米 麦 きび		682 817
		なまあげのうまに	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい	さとう		
		たちうおフライのたれかけ	たちうお(魚)				小麦粉 さとう	油	
		じゃがいものソースいため	ぶた肉	あおさ		玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	
29	火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くらざとう		662 873
		コーンポタージュ	とり肉	牛乳 牛乳 だっしふん乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	米粉		
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		
		イタリアンサラダ	ツナ		にんじん	えだ豆 キャベツ		イタリアン ドレッシング	
30	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		643 729
		じゃがいものみそしる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なめこ	じゃがいも		
		あげどりのレモンだれかけ	とり肉			レモン	でんぷん さとう	油	
		ひじきのいために	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

※ 7月15日(水)「常滑産ズッキーニの炒め物」に使用したズッキーニは、時期が終了したため、常滑市産ではないものを使用しています。

平均値	641 780
基準値	650 830

今日の料理紹介

よくかもう

14日 里芋といかの煮物

★味わおう★

25日 月見汁

♪作ってみよう♪

16日 高野豆腐の親子丼

§とこめちゃんと郷土を味わおう§

18日 ヤンニョムチキン

今月の応募献立

16日(水)

れんこんチップスのいしお味

西浦北小学校

中野 日向莉 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、

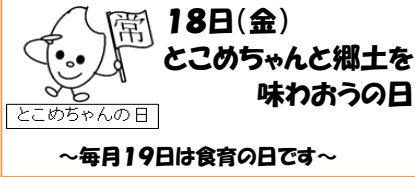
給食センターまで。(TEL 35-4001)

※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。



朝食を食べて、一日を元気にスタートさせよう！

～朝食で3つのめざましスイッチオン！～

朝食には、3つの「めざましスイッチ」があることを知っていますか？わたしたちの体には「体内時計」という仕組みがあり、朝食を食べることで3つのめざましスイッチが入り、1日を元気にスタートすることができます。



★頭のスイッチ：脳にエネルギーが届いて、集中力ややる気が出る！

★体のスイッチ：体温が上がって元気に運動できる！

★おなかのスイッチ：胃腸が働いて排便を促し、体の調子を整える！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



睡眠をしっかり取ることも大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけよう！

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください！

☆本日の給食

毎日更新！
給食の写真を掲載
しています。



☆常滑市の公式LINE

友達登録すると、「学校給食」のページに
アクセスできます。
《方法》通常メニュー 子育て ⇒ 学校給食



アジア競技大会 アジアパラ競技大会 応援給食

給食を食べて、大会を応援しよう！

★ 開催期間 ★

アジア競技大会 9/19～10/4

アジアパラ競技大会 10/18～10/24

