

2025年9月

学 校 給 食 献 立 表

19回

長久手市立長久手給食センター

日・曜		主な材料とその働き					
		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・だいず・だいず製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
2火	ごはん 牛乳 ささみおおばまいにくフライ キャベツとツナのあえもの しろみそのごじる	ささみ大葉梅肉フライ(ささみ) オイルツナ 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	ささみ大葉梅肉フライ(大葉) にんじん	ささみ大葉梅肉フライ(梅) キャベツ きゅうり レモンかじゅう ねぎ 大根 こんにやく	ごはん ささみ大葉梅肉フライ(パン粉 小麦粉) さとう さといも	米油 米油
3水	ごはん 牛乳 ぎょうざ(小2こ・中3こ) はるさめサラダ ちゅうかとうふじる	ぎょうざ(ぶた肉) ハム とうふ とり肉	牛乳	ぎょうざ(にら) にんじん	ぎょうざ(キャベツ) キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ	ごはん ぎょうざ(でんぶん 小麦粉) はるさめ さとう	ぎょうざ(植物油) ごま油 ごま油
4木	ぶくろいりきしめん 牛乳 ごもくきしめん あかもくのかきあげ うめおかかあえ	油あげ とり肉 かまぼこ ささみ かつおぶし	牛乳	にんじん あかもくのかきあげ(にんじん しゆんぎく)	ねぎ 干しいたけ はくさい あかもくのかきあげ(たまねぎ) キャベツ きゅうり ねり梅	きしめん あかもくのかきあげ(小麦粉 でんぶん) さとう	あかもくのかきあげ(大豆油) 米油
5金	ごはん 牛乳 レトルトカレー ひじきサラダ ●ごまドレッシング ミニトマト(小1こ・中2こ)	オイルツナ	牛乳	レトルトカレー(にんじん トマト) にんじん ミニトマト	レトルトカレー(たまねぎ) レモンかじゅう キャベツ とうもろこし	ごはん レトルトカレー(じゃがいも さとう)	レトルトカレー(植物油 ココナッツペースト) ごまドレッシング
8月	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ きりぼしだいこんのごまずあえ さわにわん かみまるくん あかしそふりかけ	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) オイルツナ ぶた肉 とうふ ゆば	牛乳	にんじん みつば にんじん 赤しそ粉	ハンバーグ(たまねぎ) 切干大根 きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごま
9火	こがたロールパン(乳) 牛乳 イタリアンスパゲティ オムレツ(卵) チキンサラダ	ぶた肉 豚レバー オムレツ(卵) ささみ	牛乳	ピーマンにんじん トマトジュース にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	小型ロールパン スパゲッティ さとう オムレツ(さとう) さとう	オリーブ油 オムレツ(大豆油) 米油
10水	ごはん 牛乳 ショウロンボウ(2こ) チンゲンサイのナムル はつぼうさい	ショウロンボウ(ぶた肉) チキンハム ぶた肉 えび いか	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	ショウロンボウ(たまねぎ キャベツ) もやし しょうがけのこ グリンピース はくさい たまねぎ 干しいたけ	ごはん ショウロンボウ(はるさめ でんぶん 小麦粉) さとう でんぶん	ごま油 ごま油 ごま油
11木	ごもくごはん 牛乳 さといもコロッケ よしのじる ◎ぶどうヨーグルト(乳)	とり肉 かまぼこ 油あげ さといもコロッケ(とり肉) とり肉 生あげ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ ぶどうヨーグルト(ぶどう)	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう さといもコロッケ(さといも さとう パン粉 小麦粉) でんぶん	米油 米油 米油
12金	ごはん 牛乳 やさいたつぷりぶたどん ちぐさあえ オレンジ	ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ こんにやく もやし キャベツ オレンジ	ごはん さとう さとう	米油
16火	ごはん 牛乳 いためビーフン きゅうりのごまじょうゆ ちゅうかごもくスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり ねぎ たまねぎ たけのこ	ごはん ビーフン さとう さとう でんぶん	ごま油 米油 ごま ごま油
17水	カレーピラフ 牛乳 おさかなフライ やさいたつぷりスープ	ぶた肉 おさかなフライ(たら) ベーコン	牛乳	にんじん おさかなフライ(にんじん) にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム おさかなフライ(キャベツ たまねぎ) はくさい セロリー たまねぎ	アルファー化米 さとう おさかなフライ(でんぶん パン粉 小麦粉) じゃがいも	米油 おさかなフライ(植物油) 米油
18木	あいちのこめこいりパン(乳) 牛乳 チキンナゲット(小1こ・中2こ) ポークビーンズ(乳) フルーツゼリーミックス	チキンナゲット(とり肉) ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ 蒲郡みかんゼリー(みかん果汁) もも パイン	あいちの米粉入りパン チキンナゲット(パン粉 小麦粉 とうもろこし粉) じゃがいも さとう 蒲郡みかんゼリー(さとう)	チキンナゲット(植物油) 米油
19金	ごはん 牛乳 しゅうまい(小2こ・中3こ) かふうあえ なすいりマーボーどうふ	しゅうまい(ぶた肉) ハム とうふ ぶた肉 豚レバー みそ	牛乳	にら	しゅうまい(たまねぎ) キャベツ きゅうり なす ねぎ しょうが	ごはん しゅうまい(パン粉 でんぶん 小麦粉) さとう さとう でんぶん	ごま 米油 ごま油 ごま油
22月	ソフトめん 牛乳 ごもくあんかけ とうふだんご(小2こ・中3こ) ごぼうのごまだれあえ	ぶた肉 とうふだんご(とうふ とり肉)	牛乳	にんじん とうふだんご(にんじん) にんじん	もやし はくさい 干しいたけ ねぎ とうふだんご(たまねぎ ごぼう ねぎ) きゅうり ごぼう とうもろこし	ソフトめん でんぶん とうふだんご(パン粉 でんぶん さとう) さとう	とうふだんご(植物油) ごま ごま油
24水	ごはん 牛乳 いわしはっちょうみそに あかしそあえ なまあげのたまごとし(卵)	いわしハ丁目みそ煮(いわし みそ) たまご とり肉 生あげ	牛乳	赤しそ粉 にんじん みつば	いわしハ丁目みそ煮(ねぎ) キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいたけ	ごはん いわしハ丁目みそ煮(さとう) さとう	米油
25木	ごはん 牛乳 ピビンバ(ほそぎりにく) ピビンバ(やさい) トッポギスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん にら	にんにく たけのこ だいずもやし はくさい たまねぎ	ごはん さとう さとう トッポギ	ごま油 ごま油 ごま 米油 ごま油
26金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげレモンづけ おひたし ぶたじる	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	レモンかじゅう もやし 大根 ねぎ ごぼう	ごはん でんぶん さとう さとう	米油 ごま
29月	ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき きゅうりとわかめのすのもの だんごじる	さば銀紙焼(さば みそ) とり肉	牛乳	わかめ にんじん	きゅうり ねぎ はくさい 干しいたけ	ごはん さば銀紙焼(さとう 米粉) さとう ジャガボール(じゃがいも でんぶん)	米油
30火	サンドイッチロールパン(乳) 牛乳 セルフサンド 「ウインナーのケチャップソースかけ」 「ミニサラダ」 チキンチャウダー(乳)	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	サンドイッチロールパン さとう さとう じゃがいも 小麦粉	米油 米油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。
都合により食材を変更させていただく場合があります。

◎は、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。

六つの基礎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
(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

〈献立について〉

2日「ささみおおばまいにくフライ」は、愛知県産のささみ、梅、大葉が使われています。

5日 9月1日は「防災の日」で、8月30日～9月5日は防災週間です。

子どもたちが防災に対する理解を深め、心構えを身につけることができるように、

給食でも、給食センターで備蓄している「レトルトカレー」を提供します。

災害用の備蓄食品を実際に食べる体験をとおして、日ごろの準備の大切さや食べ

物への感謝の気持ちを持つことができるといいますね。

8日 かみまるくんの日です。「きりぼしだいこんのごまずあえ」をよくかんで食べましょう。

歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。

30日「セルフサンド」は、「サンドイッチロールパン」に「ウインナーのケチャップソース

かけ」と「ミニサラダ」ははさんで食べましょう。

※24日「いわしはっちょうみそに」

29日「さばのぎんがみやき」には、

まれに魚卵が含まれることがあります。

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

今月の愛知の野菜

セロリー チンゲンサイ なす パセリ みつば



★長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。
ご家庭で活用してください。



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。
秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、
各地で甚大な被害が相次いでいます。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り
切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくこと安心
です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。
日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」
で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベが
あれば、食べられる食品の幅
が広がります。

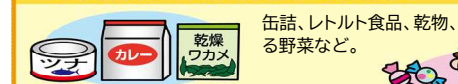


数品を同時に作れて水を節約できる「湯せん調理」がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのす
る野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがある
と、不安な気持ちを和らげてくれます。

