

2026年9月

18回

学 校 給 食 献 立 表

長久手市立長久手給食センター

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主に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・だいず・だいず製品	牛乳・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
2水	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ キャベツとツナのあえもの さわにわん ◎アセロラゼリー	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	みつば にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ きゅうり レモン果汁 ねぎ えのきたけ アセロラゼリー(アセロラ果汁)	ごはん さとう でんぶん さとう アセロラゼリー(さとう)	米油
3木	ふくろいりきしめん 牛乳 ごもくきしめん ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ) しおこんがあげ	油あげ とり肉 かまぼこ ちくわ磯辺あげ(たら) 塩昆布	牛乳 ちくわ磯辺あげ(あおさ) 塩昆布	にんじん	ねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ きゅうり	ごはん ちくわ磯辺あげ(小麦粉 でんぶん さとう)	米油 ごま
4金	ごはん 牛乳 レトルトカレー ふくじんづけサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)		牛乳	レトルトカレー(にんじん トマト) ミニトマト	レトルトカレー(たまねぎ) 福神漬 キャベツ きゅうり	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 ココナツペースト)
7月	ごはん 牛乳 チンジャオロース きゅうりのごまじょうゆ ちゅうかとうふじる	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ きゅうり ねぎ はくさい もやし 干しいたけ	ごはん さとう でんぶん さとう	米油 ごま油 ごま ごま油 ごま油
8火	こがたロールパン(乳) 牛乳 れんこんサンドフライ ごぼうサラダ ●ごまドレッシング イタリアンスパゲティ かみまるくん いもけんぴいりこざかな	れんこんサンドフライ(とり肉) ハム ぶた肉 ぶたレバー	牛乳 いもけんぴいりこざかな(かたくいり)	にんじん ピーマン にんじん トマトジュース	れんこんサンドフライ(れんこん たまねぎ ししいたけ) ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	小型ロールパン れんこんサンドフライ(小麦粉 でんぶん 小麦粉)	米油 ごまドレッシング オリーブ油
9水	ごはん 牛乳 さばのこうみやり きりぼしだいこんのごまずあえ とりだんごじる ●だいこんぼふりかけ	さば オイルツナ とり肉団子(とり肉)	牛乳	にんじん にんじん 大根葉ふりかけ	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 きゅうり とり肉団子(たまねぎ) ごぼう ねぎ はくさい	ごはん さとう でんぶん さとう とり肉団子(でんぶん さとう)	ごま
10木	ごはん 牛乳 そぼろごはん うめおかかえ とうがんにる	ぶた肉 ぶたレバー ささみ かつおぶし とり肉 油あげ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり ねり梅 とうがん ねぎ	ごはん さとう さとう でんぶん	米油
11金	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね(小2こ・中3こ) ちくさあえ しろみそのごじる	ごぼう入りつくね(とり肉 大豆) 油あげ 大豆 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	ごぼう入りつくね(たまねぎ ごぼう) もやし キャベツ ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん ごぼう入りつくね(でんぶん さとう) さとう さといも	ごぼう入りつくね(植物油)
14月	ごはん 牛乳 やさいたつぷりぶたどん はるさめサラダ オレンジ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり 干しいたけ オレンジ	ごはん さとう はるさめ さとう	米油 ごま油
15火	ごはん 牛乳 いわしのはっちょうみそに あかしそあえ なまあげのたまごとじ(卵)	いわし八丁みそ煮(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	いわし八丁みそ煮(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 いわし八丁みそ煮(さとう) さとう	米油
16水	ごはん 牛乳 チキンカツのレモンソースかけ こんさいのいりに だんごじる	チキンカツ(とり肉 大豆) はんぺん ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん にんじん	レモン果汁 れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい 干しいたけ	ごはん チキンカツ(パン粉 小麦粉 でんぶん) さとう さとう ジャガボール(じゃがいも でん粉)	チキンカツ(植物油)米油 ごま油 米油 ごま 米油
17木	チキンライス 牛乳 あじのフリッター(小2こ・中3こ) やさいたつぷりスープ	とり肉 あじフリッター(あじ) ベーコン	牛乳 あじフリッター(あおさ)	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい セロリー たまねぎ	アルファー化米 さとう あじフリッター(小麦粉 でんぶん さとう 米粉) じゃがいも	米油 あじフリッター(大豆油)
18金	ごはん 牛乳 しゅうまい(小2こ・中3こ) パンサンスー なすいりマーボーどうふ	しゅうまい(ぶた肉) とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛乳	にんじん にら	しゅうまい(たまねぎ) キャベツ もやし 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	ごま油 ごま油
24木	ごはん 牛乳 ビビンバ(ほそぎりにく) ビビンバ(やさしい) 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	にんにく たけのこ だいずもやし もやし はくさい たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ	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
25金	ひじきごはん 牛乳 さといもコロッケ ふだまじる ◎おつきみゼリー	とり肉 油あげ ちくわ さといもコロッケ(とり肉) 生あげ	ひじき 牛乳	にんじん みつば にんじん	大根 おつきみゼリー(イチゴ果汁 ブルーベリー果汁 りんご果汁 みかん果汁)	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) たまふ おつきみゼリー(さとう 水あめ)	米油 米油 おつきみゼリー(植物油)
28月	ごはん 牛乳 ちゅうかはん ショウロンボウ(2こ) チンゲンサイのナムル	ぶた肉 えび いか 小籠包(ぶた肉) ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ グリンピース キャベツ たまねぎ 干しいたけ 小籠包(たまねぎ キャベツ) はくさい	ごはん でんぶん 小籠包(はるさめ でんぶん 小麦粉) さとう	ごま油 ごま油 ごま油
29火	あいちのこめこいりパン(乳) 牛乳 チキンナゲット(小2こ・中3こ) ボーくビーンズ(乳) フルーツゼリーミックス	チキンナゲット(とり肉 大豆) ぶた肉 ぶたレバー 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ 蒲郡みかんゼリー(みかん果汁) 黄桃 バイン	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) バター
30水	ごはん 牛乳 ガパオライス ツナサラダ クイッティオスープ	ぶた肉 ぶたレバー とり肉 オイルツナ とり肉	牛乳	にんじん ピーマン キーマン パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ ねぎ たけのこ もやし 干しいたけ	ごはん さとう さとう 米粉めん	ごま油 米油 ごま油

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。

6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〉

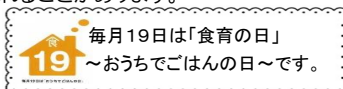
4日 9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は防災週間です。
子どもたちが防災に対する理解を深め、心構えを身につけることができるように、給食でも「レトルトカレー」を提供します。災害用の備蓄食品を実際食べる体験を通して、日ごろの準備の大切さや食べ物への感謝の気持ちをもつことができると思います。

8日 かみまるくんの日です。「いもけんぴいりこざかな」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。

25日 中秋の名月にちなんで「さといもコロッケ」と「おつきみゼリー」のお月見献立です。
30日 「クイッティオスープ」は、クイッティオというお米から作った麺が入ったスープです。

※15日「いわしのはっちょうみそに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

★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。



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前には見るのはやめましょう。

