

9月予定献立表

2025 年 9 月 (愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのものになるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	ごはん	スタミナカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん カレールウ	あぶら	
月	牛乳	とうふハンバーグ	とうふ とりにく	牛乳		たまねぎ			
		ふくじんあえ			こまつな	ふくじんづけ			
2	ごはん	いわしのうめに	いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	うめ	ごはん		
火	牛乳	あげじゃがいものそぼろに	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
		わかめのみそしる	みそ	わかめ		だいこん えのきだけ ねぎ			
3	ちゅうかめん	しるなしタンタンメン(たれ)	ぶたにく みそ	牛乳		たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
水	牛乳	しるなしタンタンメン(ナムル)		牛乳	にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	
		あいちのしそいりとりはるまき	とりにく		しそ	たまねぎ キャベツ にんじん	こむぎこ	あぶら	
4	ごはん	さけちらしごはん	さけ	のり		えだまめ	ごはん さとう	あぶら ごま	
木	牛乳	きんぴらごぼう	とりにく はんぺん	牛乳	にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら	
		おもちいりやさいじる		牛乳	こまつな	はくさい たまねぎ	もち		
5	ごはん	ひとくちビーチゼリー					ゼリー		
金	牛乳	ぶたキムチどんぶり	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キムチ	ごはん さとう		
		きゅうりのかおりづけ		牛乳		きゅうり	さとう	ごまあぶら	
8	ごはん	サンラータンスープ	とりにく とうふ たまご		チンゲンサイ	しいたけ もやし	はるさめ でんぶん	ごまあぶら	
月	牛乳	とりにくとやさいのうまからいため	とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい	ごはん でんぶん		鉄強化献立
		かにたまふうたまごやき	たまご かにふうみかまぼこ	牛乳		たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
9	ごはん	はっこうにゅう		はっこうにゅう	ほうれんそう	ねぎ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
火	牛乳	てんどん(てんぶら・たれ)	えび	牛乳	みつば【あいさい】	たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	重陽の節句献立
		こんぶあえ		牛乳	こんぶ	はくさい きゅうり			
10	ごはん	なすとさつまいものみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ			なす しめじ だいこん ねぎ	さつまいも		
水	牛乳	さばのカレーやき	さば	牛乳			ごはん		
		にくじゃが	とりにく はんぺん	牛乳		たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
11	こがたロールパン	いろいろあえ			にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごまあぶら	
木	牛乳	ベジタブルやきそば	ぶたにく かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	こがたロールパン やきそば	あぶら	
		ミートボールのレモンソース	とりにく	牛乳		レモン	さとう でんぶん		
12	ごはん	ぶどうゼリーポンチ				パイン	ゼリー さとう		
金	牛乳	さといもコロッケ	とりにく				ごはん さといも パンこ	あぶら	
		ひじきのいために	ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら	
16	ごはん	たこだんごしる	たこだんご とりにく	牛乳	こまつな	しいたけ だいこん こんにゃく			
火	牛乳	ふりかけ		のり					
		キンパふう(にく)	ぶたにく みそ	牛乳		たくあん にんにく しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら	
17	しうどん	キンパふう(ナムル・かんこくのり)		牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし	ごま ごまあぶら		
水	牛乳	とうがんのちゅうかに	とりにく なまあげ			とうがん こんにゃく	じゃがいも さとう でんぶん		
		きつねうどん(あぶらあげ)	あぶらあげ	牛乳			しらたまうどん さとう		
18	ごはん	きつねうどん(しる)	とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ はくさい	でんぶん		
木	牛乳	かぼちゃのケーキ	たまご	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		ケーキこ(こむぎこ)	バター	
		しろみずかなのピリからソース	たら			にんにく	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
19	あいちのだいこん	ビーフンいりやさいいため	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	ビーフン	ごまあぶら	
金	牛乳	ちゅうかスープ	とりだんご みそ	牛乳	にら	はくさい もやし			
		あげとうふのにくみそ	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	だいこん	しょうが	ごはん でんぶん さとう	あぶら	食育の日献立
22	ごはん	かにふうみサダ	かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし きゅうり	あぶら たまごなしマヨネーズ		
月	牛乳	たまふじる		牛乳		たまねぎ	ふ じゃがいも		
		れいとうみかん				みかん			
24	ごはん	あつやきたまご	たまご	牛乳		ごぼう	ごはん		かみかみ献立
水	牛乳	だいずとごぼうのあげに	だいず	牛乳	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	でんぶん さとう	あぶら	
		じゃがいものみそしる	じゃがいも みそ				じゃがいも		
25	サンドイッチ	さわらのてりやき	さわら			しょうが	ごはん さとう でんぶん		
木	牛乳	ぶただいこんいため	ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら	
		うどんじる	とりにく	のり		たまねぎ ねぎ えのきだけ	うどん		
26	きんめロウカット	あじつけのり		牛乳		きゅうり	サンドイッチロールパン	たまごなしマヨネーズ	
金	牛乳	ツナサンド	ツナ	牛乳			じゃがいもだんご	オリーブあぶら	
		じゃがいももちのガーリックやき	たまご ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でんぶん		
29	ソフトめん	コーンエッグスープ			にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	きんめロウカットげんまいごはん		
月	牛乳	マーボーカレーライス	ぶたにく とうふ	牛乳		うめ	でんぶん さとう カレールウ	あぶら	
		ささみおぼうめフライ	みそ	牛乳	しそ	パイナップル もも	パンこ		
30	むぎごはん	レモンゼリーポンチ	とりにく			ゼリー さとう	ソフトめん さとう	ごまあぶら	免疫力アップ献立
火	牛乳	ちゅうかあんかけめん	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい もやし たけのこ	さとう	ごまドレッシング	
		ピーンズサラダ	だいず			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	
31	ごはん	さつまいものはちみつがらめ				えだまめ だいこん	さつまいも さとう はちみつ		
水	牛乳	チーズハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	むぎごはん パンこ		
		チキンのトマトに	とりにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	でんぶん	オリーブあぶら	
32	ごはん	イタリアンサラダ			こまつな ブロッコリー	キャベツ	さとう	イタリアンドレッシング	

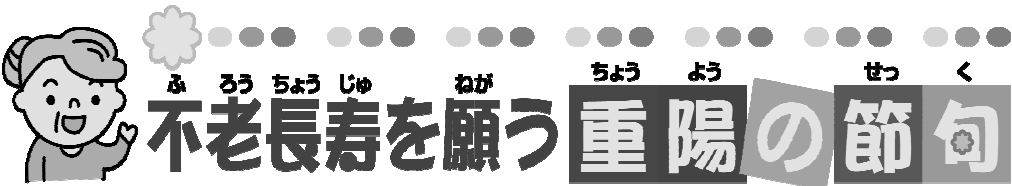
※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。 ※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
月平均	617	16.2%	27.7%	月平均	762	15.4%	25.5%



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りや色で邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。重陽の節句の行事食には、菊酒、栗ご飯、なす料理などがあります。



学校教育課からのお知らせ

愛西市では、子育て世帯への経済的支援策として、市内中学校の生徒に対して給食費(1食330円)を市が負担して無償化しています。また、市内小学校の児童に対して行っている給食費無償化(1食290円)の実施期間を令和7年10月まで延長します。