

9月予定献立表

2026 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	カレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら		
火	牛乳	きょうだいめサラダ	ウインナー だいず	牛乳		えだまめ きゅうり とうもろこし		コーンクリームドレッシング		
		れいとうみかん				みかん				
2	ちゅうかめん	しおレモンラーメン	とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	ちゅうかめん			
水	牛乳	はるまき	ぶたにく	牛乳		にんにく				
		なまあげのサラダ	なまあげ			キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら		
3	ごはん	こもちししゃもフライわふうソース	ししゃも							
		ひじきのいために	とりにく	牛乳	ひじき	とうもろこし	ごはん パンこ さとう でんぶん	あぶら		かみかみ献立
木	牛乳	じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん さやいんげん		さとう	ごまあぶら		
		サンドイッチ	とりにく		ほうれんそう		じゃがいも			
4	ロールパン	てりやきチキンサンド				しょうが たまねぎ	サンドイッチロールパン	たまごなしマヨネーズ		
		(てりやきチキン・マヨキャベツ)				キャベツ	さとう でんぶん			
金	牛乳	やさいのスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ トマト	なす にんにく				
					ブロッコリー					
7	むぎごはん	ぶたキムチごはん	ぶたにく		にら	キムチ たまねぎ エリンギ にんにく	むぎごはん	あぶら		
月	牛乳	いかときゅうりのすのもの	いか	牛乳	わかめ	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		はるさめスープ	とりだんご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが	はるさめ でんぶん			
8	ごはん	かんそうこざかな		いわし						
		さわらのおこのみあげ	さわら	牛乳	あおのり	しょうが	ごはん こむぎこ	あぶら		
火	牛乳	そくせきづけ				はくさい もやし たくあん				
		さつまじる	ぶたにく とうふ みそ		こまつな	しめじ ねぎ	さつまいも			
9	わかめごはん	とりにくのレモンに	とりにく	わかめ		レモン	ごはん でんぶん さとう	あぶら		重陽の節句献立
水	牛乳	ブロッコリーのいろどりいため	ツナ	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし にんにく		あぶら		
		きくのはなのうどんじる	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	きくのはな だいこん	うどん でんぶん			
10	ごはん	しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	ごはん こむぎこ			
木	牛乳	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
		いとかんてんのちゅうかサラダ		かんてん	チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
11	クロスロールパン	じゃがいもチーズやき	ベーコン	チーズ	パセリ		クロスロールパン じゃがいも			
		もちむぎいりミネストローネ	とりにく ひよこまめ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	もちむぎ さとう	あぶら		
金	牛乳	メロンゼリーポンチ				セロリ にんにく				
						パイン もも レモン	ゼリー さとう			
14	ごはん	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	ごはん			
月	牛乳	あげじゃがいものうまに	ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら		
		ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ もやし きゅうり		ごま		
15	ごはん	わふうハンバーグ	とりにく			たまねぎ	ごはん さとう でんぶん			
火	牛乳	ごもくにまめ	とりにく だいず	牛乳	にんじん	こんにゃく えだまめ	さとう			
		えびしんじょう	えびしんじょう		みずな	たまねぎ えのきたけ				
16	しらたまうどん	たにんうどん	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ	しらたまうどん でんぶん			免疫力アップ献立
水	牛乳	あげまぐろとやさいのあまず	まぐろ	牛乳	ピーマン きパブリカ	たまねぎ	でんぶん さとう	あぶら		
		オレンジ				オレンジ				
17	きんめロウカットげんまいごはん	ビビンバ	ぶたにく みそ		ほうれんそう	にんにく しょうが もやし	きんめロウカットげんまいごはん	あぶら ごまあぶら		
木	牛乳	(にくいため・だいずもやしナムル)		牛乳		だいずもやし	さとう			
		トックいりわかめスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん みずな	ねぎ たまねぎ	トック			
18	ごはん	さばのおやき	さば			しょうが	ごはん			食育の日献立
金	牛乳	あいちさんとうがんのそぼろに	とりにく	牛乳	にんじん	とうがん	でんぶん			
		あいさいみつばのしろみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		みつば	だいこん	じゃがいも			
24	ごはん	あじつけのり		のり						
		さけそぼろのさんしょくごはん	さけ		さやいんげん	とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごま		カルシウム強化献立
木	牛乳	さといもクロquette	とりにく	牛乳			さといも パンこ	あぶら		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう				
25	ごはん	ぶどうヨーグルト		ヨーグルト						
		あつやきたまご	たまご				ごはん			十五夜献立
金	牛乳	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく	でんぶん	あぶら		
		たまふじる	かまぼこ		みずな	たまねぎ	ふ じゃがいも			
28	こがたロールパン	つきみだんご					つきみだんご			
		トマトとなすのミートパンネ	ぶたにく	牛乳	トマト	にんにく たまねぎ なす	こがたロールパン マカロニ	オリーブあぶら		
月	牛乳	だいこ～ンイタリアンきんぴら	ベーコン		ブロッコリー にんじん	マッシュルーム				
		ナタデココフルーツ				だいこん とうもろこし にんにく	さとう	オリーブあぶら		
29	ごはん	りんご もも パイン レモン					ナタデココ さとう			
		やきぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん			
火	牛乳	ビーフンいりやさしいため	ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	ビーフン	ごまあぶら		
		スタミナじる	ぶたにく とうふ みそ		にら	キャベツ				
30	ごはん	てづくりはんぺん	さかなすりみ さくらえび	チーズ		しょうが えだまめ	ごはん でんぶん	あぶら		
水	牛乳	きんぴらごぼう	ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら		
		のっぺいじる	とりにく		こまつな	だいこん しめじ	さといも でんぶん			

※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	608	17.0%	28.4%	月平均	761	16.2%	26.1%



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

学校教育課からのお知らせ

愛西市では、9月より子育て世帯の経済支援策として、市内小学生に対しては給食1食あたり299円を補助します。
また、市内中学生に対しては、給食1食あたり140円を補助します。