

9月の学校給食こんだて（令和8年度）

第2ブロック 北区・西区・中村区

【めあて】 肉や魚について知ろう

名古屋市教育委員会

日 曜	こ ん だ て		除 去 食	食 品 の 主 な は た ら き		
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
2 水	ごはん	豚肉と野菜の塩だれいため		油	豚肉	ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし
		チキンナゲット		小麦粉、米粉、でん粉、油	鶏肉	
	牛乳	ふりかけ		砂糖		赤じそ
3 木	ごはん	ソーセージのカレーいため		砂糖、でん粉	ポークウインナ、ベーコン いか	にんじん、たまねぎ
		はるさめスープ		はるさめ	豚肉	にんじん、ねぎ、干しいたけ
	牛乳	ピーチゼリー		砂糖		もも
4 金	サンド イッチ バンズ	えびとベーコンのトマトサンド		砂糖、パン粉	ベーコン、むきえび	たまねぎ、ピーマン
		スライスチーズ			スライスチーズ	
	牛乳	ポテトジンジャースープ		じゃがいも、油		にんじん、たまねぎ、しょうが
7 月	ごはん	魚の煮つけ		砂糖	さごし	しょうが
		どさんこ汁		じゃがいも	豚肉、わかめ、信州みそ	にんじん、ねぎ、とうもろこし
	牛乳					
8 火	ごはん	チャプスイ		油、砂糖、でん粉	豚肉、ベーコン、いか	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし
		ぎょうざ		小麦粉、でん粉、油	だいず、ひじき、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にら
	牛乳					
9 水	黒 ロールパン	じゃがいものクリーム煮込み	◎	じゃがいも、バター、油 米粉	ベーコン、チーズ、脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ
		きのこのソテー		油	ポークウインナ	にんじん、とうもろこし、にんにく、ぶなしめじ エリンギ
	牛乳	りんごゼリー		砂糖		りんご
10 木	中華めん	味付き卵ラーメン	◎	砂糖、油、でん粉	うずら卵、鶏肉	にんじん、はくさい、ねぎ、とうもろこし
		魚のフリッター		小麦粉、でん粉、油	あじ	
	牛乳					
11 金	ごはん	まぜまぜチャーハン		油	豚肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく
		ワンタンとにらのスープ		ワンタンめん、でん粉	ベーコン	にら
	牛乳					
14 月	ごはん	キーマカレー	◎	ひよこ豆、レンズ豆、油 米粉	牛肉、豚肉、だいず、チーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、しょうが、にんにく
		カラフルソテー		油	ハム	にんじん、ほうれんそう、とうもろこし
	牛乳					
15 火	ごはん	ミートボールスープ		小麦粉、パン粉、油、でん粉	だいず、牛肉、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、もやし
		ちりめんじゃこのつくだ煮	◎	砂糖、白ごま	ちりめんじゃこ 細切りこんぶ、けずりぶし	しょうが
	牛乳	グレープゼリー		砂糖		ぶどう
16 水	ごはん	牛どん		砂糖	牛肉	糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが
		ふのみそ汁		ふ	わかめ、みそ、信州みそ	水耕ねぎ
	牛乳	乳酸菌飲料		砂糖	脱脂粉乳	

- * ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。
- * アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表(調理場用献立表)」に記載されています。
- * 調理済み流通食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。
- * 名古屋市公式ウェブサイト(<http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html>)に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

日 曜		こ ん だ て					除 去 食	食 品 の 主 な は た ら き											
								エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる							
17	木	ごはん 牛乳	まぐろのケチャップソース キャベツとベーコンのスープ						でん粉、油、砂糖		まぐろ								
											ベーコン		にんじん、たまねぎ、キャベツ						
18	金	プレーン ロールパン  牛乳	ビーフソテー マカロニスープ						油		牛肉		にんにく						
			ヨーグルト						マカロニ		ハム		にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな						
									砂糖		全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳								
24	木	ごはん 牛乳	とり肉のかおり揚げ カレースープ						でん粉、油		鶏肉								
			アセロラゼリー						でん粉		ベーコン		にんじん、とうがん、とうもろこし、パセリ						
									砂糖				アセロラ						
25	金	 ごはん 牛乳	ピリ辛はるさめスープ がんもどきの煮つけ						はるさめ、油		豚肉、とうふ		にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ にんにく						
									油、砂糖		だいず、とうふ、鶏肉		グリーンピース、にんじん						
28	月	麦ごはん 牛乳	れんこんのかきまし 豚汁						油、砂糖		まぐろ油漬		こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん						
			はっ酵乳						砂糖		豚肉、とうふ、わかめ、みそ		にんじん、はくさい、ねぎ						
											全粉乳、脱脂粉乳								
29	火	ソフトめん 牛乳	カレーめん ツナともやしのソテー					◎	じゃがいも、油 米粉カレールウ		牛肉、豚肉、チーズ		にんじん、たまねぎ、ピーマン						
									油		まぐろ油漬		にんじん、もやし、セロリ、にんにく						
30	水	 ごはん 牛乳	コロッケ ひじきのいため煮						小麦粉、パン粉、じゃがいも 油		牛肉		たまねぎ						
			すまし汁						油、砂糖		まぐろ油漬、ひじき		にんじん、とうもろこし						
											とうふ、花かまぼこ		みつば						
1か月平均			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量				
			kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A	μgRAE	B 1	mg	B 2	mg	C	mg	g	g
			588	22.4	18.5	320	73	2.6	3.0	179	0.53	0.49	24	3.3	2.2				

- * 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。
- * れんこんのかきましは「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取組です。
- * じゃがいものクリーム煮込み、きのこのソテーは新献立です。
- * 姉妹友好都市として提携予定のビリニウス市の特別献立を実施します。実施日に、右のマークをつけています。
- * 今年度は愛知県及び名古屋市で「アジア・アジアパラ競技大会」が開催されます。今月はキーマカレーやはるさめスープなどを提供します。

＜今月のめあて＞ **肉や魚について知ろう**

魚はたんぱく質・無機質・ビタミンなどを含み、骨まで丸ごと食べられる小魚には、カルシウムも豊富です。
また、魚の脂質は血液中のコレステロールを減らし、病気を予防する効果があるといわれています。

『今月の魚を使った献立』

さごし



魚の煮つけ

骨付きのさごしの切り身を、千切りにしたしょうがと砂糖、しょうゆ、酒で煮つけています。

まぐろ



まぐろのケチャップソース

まぐろの切り身に白ワインを振り、でん粉をまぶして油で揚げ、ケチャップソースをかけています。

ちりめんじゃこ



(いわしの稚魚)

ちりめんじゃこのつくだ煮

ちりめんじゃこと細切りこんぶを濃いめの味付けで煮て、けずりぶしと白ごまを加えています。