

# 9月の学校給食こんだて（令和7年度）

第1ブロック 千種区・守山区・名東区

【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<br>去<br>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 火  | 麦ごはん          |             | ひよこ豆、油                    | ポークウインナ、ベーコン          | たまねぎ、トマト、ピーマン、にんにく                 |
|      |               |             | 白いんげん豆ピューレ<br>じゃがいも、油、でん粉 | 鶏肉、豆乳                 | にんじん、たまねぎ、水耕ねぎ                     |
|      | 牛乳            |             |                           | 黒だいた                  |                                    |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 3 水  | ごはん           |             | 油                         | 豚肉、とうふ、信州みそ           | にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にら<br>にんにく       |
|      |               |             | でん粉、油、砂糖                  | だいた                   |                                    |
|      | 牛乳            |             | 砂糖                        | 脱脂粉乳                  |                                    |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 4 木  | ごはん           |             | 油                         | 豚肉                    | ねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし              |
|      |               |             | 小麦粉、米粉、でん粉、油              | 鶏肉                    |                                    |
|      | 牛乳            |             | 砂糖                        |                       | 赤じそ                                |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 5 金  | ソフトめん         |             | 油、砂糖、でん粉                  | 牛肉、豚肉、棒はんぺい<br>みそ     | にんじん、たまねぎ                          |
|      |               |             | さつまいも、油、砂糖                |                       |                                    |
|      | 牛乳            |             |                           |                       |                                    |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 8 月  | ごはん           |             | 油、じゃがいも                   | 豚肉                    | にんじん、たまねぎ                          |
|      |               |             | 油、砂糖                      | まぐろ油漬                 | にんじん、しょうが                          |
|      | 牛乳            |             | 砂糖                        | 全粉乳、脱脂粉乳              |                                    |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 9 火  | ごはん           |             | でん粉、油、砂糖                  | 豚肉、いか                 | しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>たけのこ、さやいんげん |
|      |               | ◎ 白ごま       |                           | わかめ                   | もやし                                |
|      | 牛乳            |             |                           |                       |                                    |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 10 水 | ごはん           |             | レンズ豆、油、砂糖                 | まぐろ油漬                 | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、しょうが              |
|      |               |             | きしめん(乾)                   | 花かまぼこ、油揚げ             | ねぎ                                 |
|      | 牛乳            |             |                           |                       | みかん(冷)                             |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 11 木 | ごはん           |             | でん粉、油、砂糖                  | かつお                   | ねぎ、しょうが                            |
|      |               |             |                           | 豚肉、とうふ、わかめ、みそ<br>信州みそ | にんじん、はくさい、ねぎ                       |
|      | 牛乳            |             |                           |                       |                                    |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 12 金 | プレーン<br>ロールパン |             | 油                         | 牛肉                    | にんにく                               |
|      |               |             | マカロニ                      | ハム                    | にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな                |
|      | 牛乳            |             | 砂糖                        |                       | ぶどう                                |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 16 火 | ごはん           |             | 小麦粉、パン粉、じゃがいも<br>油        | 牛肉                    | たまねぎ                               |
|      |               |             | 油、砂糖                      | まぐろ油漬、ひじき             | にんじん、とうもろこし                        |
|      | 牛乳            |             |                           | とうふ、わかめ、みそ            | ねぎ                                 |
|      |               |             |                           |                       |                                    |
| 17 水 | ごはん           |             | ワンタンめん、油、でん粉              | 豚肉                    | にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、干しいたけ             |
|      |               |             | 油、砂糖                      | だいた、とうふ、鶏肉            | グリーンピース、にんじん                       |
|      | 牛乳            |             |                           |                       |                                    |
|      |               |             |                           |                       |                                    |

- \* ◎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<br>去<br>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                |        |      |      |       |
| 18    | 木       | ごはん<br><br>牛乳           | カレーシチュー     |       |      | ◎           | じゃがいも、油、小麦粉       |     | 豚肉、チーズ、脱脂粉乳         |         | にんじん、たまねぎ、トマト、しょうが、にんにく      |        |      |      |       |
|       |         |                         | 福神漬         |       |      |             |                   |     |                     |         | 福神漬                          |        |      |      |       |
|       |         |                         | かき氷（ぶどう）    |       |      |             | 砂糖                |     |                     |         | ぶどう                          |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
| 19    | 金       | 中華めん<br><br>牛乳          | 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          |        |      |      |       |
|       |         |                         | 揚げつくね       |       |      |             | でん粉、油             |     | 鶏肉                  |         | キャベツ                         |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
| 22    | 月       | ごはん<br><br>牛乳           | 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、はくさい、こまつな<br>干しいたけ |        |      |      |       |
|       |         |                         | だいずとちくわのうま煮 |       |      |             | 砂糖                |     | 焼きちくわ、だいず           |         | こんにゃく、にんじん                   |        |      |      |       |
|       |         |                         | パインゼリー      |       |      |             | 砂糖                |     |                     |         | パインアップル                      |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
| 24    | 水       | ごはん<br><br>牛乳           | 煮込みハンバーグ    |       |      |             | パン粉、油、砂糖          |     | 牛肉、豚肉、鶏肉            |         | たまねぎ、ぶなしめじ                   |        |      |      |       |
|       |         |                         | みそ汁         |       |      |             |                   |     | 高野どうふ、みそ、信州みそ       |         | たまねぎ、キャベツ                    |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
| 25    | 木       | ごはん<br><br>牛乳           | とり肉と野菜のソテー  |       |      |             | 油、砂糖、でん粉          |     | 鶏肉                  |         | にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ          |        |      |      |       |
|       |         |                         | だんご汁        |       |      |             | 白玉もち              |     |                     |         | にんじん、だいこん、こまつな               |        |      |      |       |
|       |         |                         | ヨーグルト       |       |      |             | 砂糖                |     | 全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳       |         |                              |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
| 26    | 金       | サンド<br>イッチ<br>パンズ<br>牛乳 | フィッシュサンド    |       |      |             | でん粉、油、砂糖          |     | まぐろ                 |         | しょうが                         |        |      |      |       |
|       |         |                         | そえ野菜        |       |      |             | 油                 |     |                     |         | 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                      |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
| 29    | 月       | ごはん<br><br>牛乳           | 魚の煮つけ       |       |      |             | 砂糖                |     | さごし                 |         | しょうが                         |        |      |      |       |
|       |         |                         | 呉汁          |       |      |             |                   |     | とうふ、だいずペースト<br>信州みそ |         | はくさい、ねぎ                      |        |      |      |       |
|       |         |                         | 青りんごゼリー     |       |      |             | 砂糖                |     |                     |         | りんご                          |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
| 30    | 火       | ごはん<br><br>牛乳           | とり肉のかおり揚げ   |       |      |             | でん粉、油             |     | 鶏肉                  |         |                              |        |      |      |       |
|       |         |                         | きつね汁        |       |      |             | 砂糖                |     | 油揚げ、豚肉              |         | にんじん、こまつな、ねぎ                 |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
|       |         |                         |             |       |      |             |                   |     |                     |         |                              |        |      |      |       |
| 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     |
|       |         |                         | 594         | 22.2  | 17.9 | 305         | 76                | 2.2 | 2.8                 | 178     | 0.55                         | 0.48   | 20   | 3.5  | 2.1   |

- \* 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。

\* きしめん汁は「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。

\* 味付き卵ラーメンは新献立です。

\* 12日は姉妹友好都市シドニー市の特別献立です。今年は、姉妹都市提携45周年です。
- 

こんげつ

にく さかな し

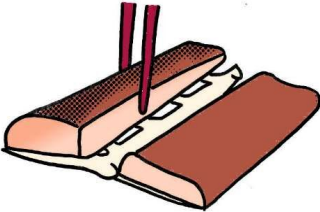
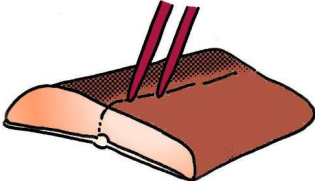
<今月のめあて> 肉や魚について知ろう

→

こんげつ さかな に て ほねつ き み き さとう さけ に  
今月は、魚の煮つけが出ます。骨付きの「さごし」の切り身をしょうが、砂糖、しょうゆ、酒で煮てあります。  
さごしはさわらの小さい時の呼び名で、大きさによってさごし、やなぎ、さわらと名前が変わります。

き み さかな た かた

<切り身の魚の食べ方>



① はしで、<sup>ほね</sup>骨の上を押さえ、<sup>き</sup>切り目を入れます。

② <sup>お</sup>押さえたところから<sup>み</sup>身を外して食べます。<sup>ほね</sup>骨が<sup>み</sup>身に付いていることがあるので注意しましょう。

③ <sup>ほね</sup>骨だけ残してきれいに<sup>た</sup>食べられるとよいですね。