令和7年9月分　献立表

（※都合により献立を変更する場合があります）

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【 】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き　（太字:「旬」の食材）　各料理の調味料やだし等については記載されていません 【赤】体をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【緑】体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	【黄】エネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
2 火	麦ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　**えだまめ**	じゃがいも　カレールウ			
	コーンサラダ ●コーンクリーミードレッシング				**とうもろこし**　**きゅうり**　キャベツ		コーンクリーミードレッシング	683 807	19.2 21.9
	冷凍みかん				みかん				
3 水	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく		**ピーマン**	たまねぎ　しょうが	さとう	あぶら		
	切り干し大根サラダ ●ノンエッグマヨネーズ				きりぼしだいこん　**きゅうり** キャベツ　**とうもろこし**		ノンエッグマヨネーズ	637 761	24.8 30.6
	冬瓜のくず汁	とりにく　とうふ		にんじん　こまつな	えのきたけ　しょうが　**とうがん**	でんぷん			
4 木	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ちくわの二色揚げ （小 カレー1本、あおさ1本 中 カレー1本、あおさ2本）	ちくわ	あおさ			てんぷらこ　こめこ	あぶら	666 814	26.1 31.6
	たくあんあえ				キャベツ　たくあん				
	高野豆腐の卵とじ	とりにく　こうやどうふ たまご		にんじん **さやいんげん**	たまねぎ　しいたけ	さとう			
5 金	小型ロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン			
	焼きそば	ぶたにく　かまぼこ	あおさ	にんじん	たまねぎ　キャベツ	やきそばめん			
	肉団子のケチャップ煮（小中2個）	とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ　さとう　でんぷん	あぶら	637 747	29.6 34.1
	大豆サラダ ●ごまクリーミードレッシング	だいず			**えだまめ**　**きゅうり** **とうもろこし**		ごまクリーミードレッシング		
8 月	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	里芋コロッケ	とりにく				**さといも**　パンこ こむぎこ　さとう	あぶら	658 777	23.5 26.8
	ツナとひじきの炒め煮	ツナ	ひじき	にんじん	**えだまめ**	さとう	あぶら		
	なめこのみそ汁	なまあげ　みそ	わかめ	はねぎ	だいこん　はくさい　なめこ				
9 火	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	いかフライのレモン煮	いか			レモン	パンこ　こむぎこ　さとう でんぷん	あぶら		
	菊花あえ			ほうれんそう	もやし　きく	さとう		626 787	22.5 26.0
	かき玉汁	たまご		にんじん	たまねぎ　しいたけ　はくさい ねぎ	でんぷん			
	【マスカットゼリー】（中学校）				**ぶどう**	さとう			
10 水	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	夏野菜マーボー	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん　トマト **あかパプリカ**　**ピーマン**	たまねぎ　**なす**　たけのこ しいたけ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	ごまあぶら		
	揚げぎょうざ（小2個、中3個）	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ　にんにく	こむぎこ　さとう	ごまあぶら	674 817	23.2 27.4
	茎わかめの中華サラダ ●棒棒鶏ドレッシング		くきわかめ		だいこん　**きゅうり**		バンバンジードレッシング		
11 木	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	いわしのしょうが煮	**いわし**			しょうが	さとう　でんぷん			
	ゆかりあえ			**しそ**	キャベツ　**きゅうり**			674 802	26.1 30.5
	大根のそぼろ煮	ぶたにく　はんぺん なまあげ		にんじん	だいこん　たまねぎ　**えだまめ** こんにゃく　しょうが	さとう　でんぷん			
12 金	中華めん　牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			
	野菜たっぷりタンメンの汁	ぶたにく　なると		にんじん　こまつな はねぎ	キャベツ　**とうもろこし**　もやし きくらげ		ごまあぶら		
	春巻き	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　たまねぎ　たけのこ にんにく　しいたけ	はるさめ　こむぎこ でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら	612 749	21.6 27.2
	梨				**なし**				
	角チーズ（中学校）		チーズ						
16 火	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ささみ大葉梅肉フライ	とりにく		**しそ**	うめ	パンこ　こむぎこ　さとう でんぷん	あぶら		
	野菜のアーモンドあえ			にんじん　こまつな	もやし	さとう	アーモンド	651 825	26.0 32.2
	なすと牛揚げのみそ汁	なまあげ　みそ	わかめ	はねぎ	**なす**　だいこん　えのきたけ				
	【ファイバーヨーグルト】（中学校）		ヨーグルト						

令和7年9月分　献立表

（※都合により献立を変更する場合があります）

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【 】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き　（太字:「旬」の食材）　各料理の調味料やだし等については記載されていません 【赤】体をつくる　【緑】体の調子を整える　【黄】エネルギーになる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
17 水	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ピリ辛肉みそ丼の具	ぶたにく　みそ		にんじん　**ピーマン** はねぎ	しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	ごまあぶら		
	野菜入りしゅうまい （小2個、中3個）	とりにく　ぶたにく		にんじん　ほうれんそう	**とうもろこし**　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　さとう パンこ　でんぷん	ラード	692 837	27.3 32.4
	豆乳中華スープ	ベーコン　とうふ とうにゅう		にんじん **チンゲンサイ**	たまねぎ　キャベツ　しょうが		ごまあぶら		
18 木	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら　みそ				さとう　でんぷん	ドレッシング	637 751	29.8 34.6
	きゅうりの塩昆布あえ		**こんぶ**		**きゅうり**　キャベツ				
	鶏団子のちゃんこ煮	とりだんご　やきどうふ		にんじん	だいこん　ぶなしめじ　キャベツ ねぎ　しょうが				
19 金	サンドイッチバンズパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン			
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく　ぶたにく		トマト	たまねぎ　にんにく　しょうが	ハヤシルウ　さとう		679 825	27.3 32.6
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		あぶら		
	きのこのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　マッシュルーム ぶなしめじ　エリンギ	じゃがいも　ホワイトルウ ベシャメルソース			
22 月	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	五目厚焼き玉子	たまご　とりにく		ほうれんそう　にんじん	しいたけ　たけのこ	さとう　でんぷん	あぶら	654 773	23.7 27.0
	シャキシャキ梅昆布あえ		**こんぶ**		キャベツ　**きゅうり** きりぼしだいこん　うめ	さとう	ごまあぶら		
	里芋のみそ煮	とりにく　なまあげ　みそ		にんじん **さやいんげん**	だいこん　こんにゃく	**さといも**　さとう			
24 水	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ツナピラフの具	ツナ		にんじん　**ピーマン**	たまねぎ　**とうもろこし**		オリーブオイル		
	ボロニアカツ	とりにく				じゃがいも　こめこ でんぷん　さとう	あぶら	640 762	19.9 23.3
	ミネストローネ	ベーコン		トマト	たまねぎ	じゃがいも　マカロニ			
	【豆乳パンナコッタ（はちみつレモン）】	とうにゅう			レモン	さとう　でんぷん　はちみつ			
25 木	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	鶏肉のごまみそ焼き	とりにく　みそ			しょうが	さとう	**ごま**	708 839	30.0 35.3
	しそひじきあえ		ひじき	**しそ**	はくさい　**きゅうり**　**とうもろこし**	さとう			
	生揚げの旨煮	ぶたにく　はんぺん なまあげ		にんじん	たまねぎ　こんにゃく　**えだまめ** しょうが	さとう			
26 金	ソフトめん　牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん			
	ミートソース	ぶたにく　だいず		にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ　**えだまめ**	ハヤシルウ　さとう			
	ベーコンポテト	ベーコン				じゃがいも	バター	666 863	26.5 33.5
	コールスローサラダ ●コールスロードレッシング			にんじん	**きゅうり**　**とうもろこし**　キャベツ		コールスロー ドレッシング		
29 月	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら	674 800	23.5 27.4
	小松菜のナムル			にんじん　こまつな	もやし　にんにく	さとう	**ごま**　ごまあぶら		
	春雨スープ	ベーコン　とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ　キャベツ	はるさめ			
30 火	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごぼう入りつくね（小2個、中3個）	とりにく			たまねぎ　ごぼう　しょうが	でんぷん　さとう	ラード	666 809	25.1 30.3
	キャベツと小松菜のごまあえ			こまつな	キャベツ　もやし	さとう	**ごま**		
	枝豆じゃが	ぶたにく　はんぺん		にんじん	たまねぎ　こんにゃく　**えだまめ**	じゃがいも　さとう			

基準値	上段　小学校	650
	下段　中学校	830

	21～32
	26～42

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？　長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

9月9日「重陽（ちょうよう）の節句」

菊の花が咲く時期であることから「菊の節句」とも呼ばれ、無病息災や長寿を願う行事です。給食では、9月9日のあえものに菊の花が使われています。