# 令和8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
愛知県立にしお特別支援学校

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

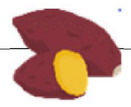
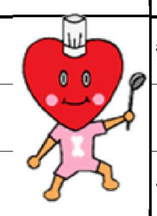
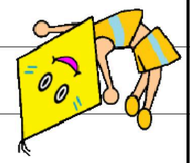
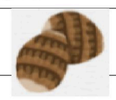
| 日曜 | 献立名<br>【　】業者配送デザート<br>●卓上ドレッシング・ソース | 【赤】体をつくる<br>1群<br>魚・肉・大豆<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 【緑】体の調子を整える<br>3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 【黄】エネルギーになる<br>5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実 | エネルギー（kcal） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>水 | ご飯　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 602<br>771 |
| | なすとひき肉のドライカレー | ぶたにく | | トマト　**ピーマン** | たまねぎ　ズッキーニ　**なす**<br>**えだまめ** | カレールウ | | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | **きゅうり**　キャベツ<br>**とうもろこし** | | コールスロー<br>ドレッシング | |
| | ●コールスロードレッシング | | | | | | | |
| | 野菜入りコンソメスープ | ウインナー | | にんじん | だいこん　ぶなしめじ | じゃがいも | | |
| 3<br>木 | ご飯　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 634<br>780 |
| | 鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 | とりにく | | **かぼちゃ** | | でんぷん　さとう | あぶら | |
| | ごまネーズあえ<br>●ノンエッグマヨネーズ | | | こまつな | キャベツ　もやし | | ノンエッグマヨネーズ<br>**ごま** | |
| | 冬瓜のみそ汁 | なまあげ　みそ | | にんじん | **とうがん**　たまねぎ | | | |
| 4<br>金 | ソフトめん　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ソフトめん | | 623<br>816 |
| | ミートソース | ぶたにく | | にんじん　トマト | たまねぎ　ぶなしめじ　**えだまめ** | ハヤシルウ　さとう | | |
| | オムレツ | たまご | | | | でんぷん　さとう | | |
| | コーンサラダ<br>●コーンクリーミードレッシング | | | **あかパプリカ** | キャベツ　**きゅうり**<br>**とうもろこし** | | コーンクリーミー<br>ドレッシング | |
| 7<br>月 | ご飯　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 649<br>757 |
| | 春巻き | ぶたにく | | にんじん　にら | キャベツ　もやし　エリンギ | こむぎこ　でんぷん　さとう | ごまあぶら<br>あぶら | |
| | もやしの中華サラダ | | | にんじん | もやし　**きゅうり**　**とうもろこし** | さとう | ごまあぶら | |
| | 豆乳中華スープ | ベーコン　なまあげ | とうにゅう | にんじん<br>**チンゲンサイ** | たまねぎ　キャベツ　**しょうが** | | | |
| 8<br>火 | 麦ご飯　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ　むぎ | | 593<br>767 |
| | ハヤシシチュー | ぶたにく | | にんじん　トマト | たまねぎ　マッシュルーム | じゃがいも　ハヤシルウ | | |
| | バターコーンソテー | | | | **とうもろこし**　キャベツ<br>**えだまめ** | | バター | |
| | 梨 | | | | **なし** | | | |
| | 角チーズ（中 高） | | チーズ | | | | | |
| 9<br>水 | ご飯　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 641<br>785 |
| | 子持ちししゃもフライのレモン煮<br>（小2尾、中 高3尾） | ししゃも　だいずこ | | | レモン | パンこ　こむぎこ　さとう<br>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 | | |
| | なめこと生揚げのみそ汁 | なまあげ　みそ | わかめ | はねぎ | だいこん　はくさい　なめこ | | | |
| 10<br>木 | ご飯　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 632<br>766 |
| | 豚肉となすのみそ炒め | ぶたにく　みそ | | **ピーマン** | **なす**　たまねぎ　にんにく | でんぷん　さとう | あぶら | |
| | 赤しそあえ | | | にんじん　あかしそ | キャベツ | | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | とりにく　はんぺん | | にんじん | たまねぎ　**えだまめ** | じゃがいも　でんぷん<br>さとう | | |
| 11<br>金 | ～アジアをAsiaう学校給食の日～　第2回目は、インドネシア料理と中華 調理を取り入れた献立です | | | | | | | |
| | 小型ロールパン　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | パン | | 644<br>765 |
| | ミーゴレン（ｲﾝﾄﾞﾈｼｱ風焼きそば） | とりにく　えび　なまあげ | | **ピーマン**<br>**あかパプリカ** | キャベツ　もやし　たまねぎ | やきそばめん | あぶら | |
| | トンポーロー（中国の豚の角煮） | ぶたにく | | | | さとう | | |
| | ガドガド風サラダ（ｲﾝﾄﾞﾈｼｱのｻﾗﾀﾞ） | なまあげ | | にんじん | **きゅうり**　だいこん　セロリ　レモン<br>**とうもろこし**　**しょうが**　にんにく | さとう | **ごま**　ごまあぶら | |
| | 【フルーツ杏仁】 | とうにゅう | | | もも　あんず | さとう　でんぷん | | |
| 14<br>月 | ご飯　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 661<br>800 |
| | プルコギ丼の具 | ぎゅうにく | | にんじん | きりぼしだいこん　**えだまめ**<br>たまねぎ　にんにく | さとう | **ごま**　ごまあぶら | |
| | コーンしゅうまい<br>（小2個、中 高3個） | さかなすりみ　とうふ | | | **とうもろこし**　たまねぎ | でんぷん　パンこ<br>こむぎこ　さとう | ラード | |
| | わかめスープ | チキンハム　とうふ | わかめ | にんじん　はねぎ | たまねぎ | | | |
| 15<br>火 | ご飯　牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 603<br>790 |
| | デミグラスソースハンバーグ | とりにく　ぶたにく | | トマト | たまねぎ　マッシュルーム<br>にんにく　**しょうが** | ハヤシルウ　でんぷん<br>さとう | ラード | |
| | フレンチサラダ<br>●フレンチドレッシング | | | にんじん | キャベツ　**きゅうり**　**とうもろこし** | | フレンチドレッシング | |
| | ポトフ風スープ | ウインナー | | にんじん | だいこん　ぶなしめじ　**えだまめ** | じゃがいも | | |
| | 【ヨーグルト】（中 高） | | ヨーグルト | | | | | |

# 令和8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
愛知県立にしお特別支援学校

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

| 日曜 | 献立名<br>【　】業者配送デザート<br>●卓上ドレッシング・ソース | 【赤】体をつくる<br>1群<br>魚・肉・大豆<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 【緑】体の調子を整える<br>3群<br>緑黄色野菜 | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 【黄】エネルギーになる<br>5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実 | エネルギー（kcal） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16<br>水 | **ご飯　牛乳** | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 637<br>782 |
| | **まぐろとさつまいものからめ煮** | | まぐろ | | | **さつまいも**　さとう<br>でんぷん　こめこ | あぶら | |
| | **カレーきんぴらごぼう**  | とりにく　はんぺん | | にんじん | ごぼう　**えだまめ** | さとう | あぶら | |
| | **のっぺい汁** | なまあげ | | にんじん | だいこん　ねぎ　しいたけ　こんにゃく | **さといも**　でんぷん | | |
| 17<br>木 | **ご飯　牛乳** | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 610<br>781 |
| | **揚げぎょうざ（小2個、中 高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 | あぶら<br>ごまあぶら | |
| | **茎わかめの中華サラダ** | | くきわかめ | | もやし　**きゅうり** | さとう | ごまあぶら | |
| | **八宝菜** | ぶたにく　えび　いか<br>うずらたまご | | にんじん | キャベツ　たけのこ　しいたけ | さとう　でんぷん | | |
| 18<br>金 | **ご飯　牛乳** | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 639<br>793 |
| | **洋風ツナそぼろ丼の具** | ツナ | | にんじん | たまねぎ　とうもろこし | さとう | あぶら | |
| | **ビーンズサラダ**<br>**●イタリアンドレッシング** | | だいず | | キャベツ　**えだまめ** | **ひよこまめ**　あおえんどう<br>あかいんげんまめ | イタリアン<br>ドレッシング | |
| | **ミネストローネ** | ベーコン | | にんじん　トマト | たまねぎ　にんにく | じゃがいも　マカロニ | あぶら | |
| 24<br>木 | **ご飯　牛乳** | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 646<br>747 |
| | **さばの塩焼き** | さば | | | |  | | |
| | **ほうれん草と油揚げのごまあえ** | あぶらあげ | | ほうれんそう<br>にんじん | もやし | さとう | **ごま**　ごまあぶら | |
| | **豚汁** | ぶたにく　なまあげ　みそ | | にんじん | だいこん　ごぼう　こんにゃく | | | |
| 25<br>金 | **ご飯　牛乳** | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 643<br>736 |
| | **里芋コロッケ** | とりにく | | | | **さといも**　パンこ　さとう<br>こむぎこ　でんぷん | あぶら | |
| | **豚肉と切り干し大根のふりかけ** | ぶたにく　かつおぶし | しおこんぶ | | きりぼしだいこん　**しょうが** | さとう  | | |
| | **けんちん汁** | なまあげ | | にんじん | だいこん　ごぼう　こんにゃく | | ごまあぶら | |
| | **お月見ゼリー** | | | | みかん | さとう | | |
| 28<br>月 | **ご飯　牛乳** | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 629<br>752 |
| | **鶏肉のごまがらめ** | とりにく | | | | さとう　でんぷん | **ごま**　あぶら | |
| | **ポテトサラダ　●ノンエッグマヨネーズ** | | | にんじん | **きゅうり　とうもろこし** | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | |
| | **たまねぎと生揚げのみそ汁** | なまあげ　みそ | わかめ | にんじん　こまつな | たまねぎ | | | |
| 29<br>火 | **ご飯　牛乳** | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 643<br>757 |
| | **いわしの生姜煮** | **いわし** | | | **しょうが** | さとう　でんぷん | | |
| | **ひじきと枝豆のサラダ**<br>**●ごまクリーミードレッシング** | | ひじき | | **えだまめ　とうもろこし** | | ごまクリーミー<br>ドレッシング | |
| | **肉じゃが** | ぶたにく　はんぺん | | にんじん | たまねぎ　こんにゃく | じゃがいも　さとう | | |
| | **ミニりんごゼリー（中 高）** | | | | りんご | さとう | | |
| 30<br>水 | **サンドイッチバンズパン　牛乳** | | ぎゅうにゅう | | | パン | | 695<br>823 |
| | **照り焼きハンバーグ** | とりにく　ぶたにく | | トマト | たまねぎ　にんにく　**しょうが** | さとう　でんぷん | ラード | |
| | **マヨキャベツ　●ノンエッグマヨネーズ** | | | | キャベツ | | ノンエッグマヨネーズ | |
| | **サーモンのクリームスープ** | **さけ** | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう | はくさい　しめじ　マッシュルーム | じゃがいも　ホワイトルウ | | |

上段：小学部4年生
下段：中学部・高等部

・軟飯や粥では、麦ご飯は白軟飯や白粥として提供します
・軟らかくなりにくい食材は一部の形態で除去することがあります
・骨のある魚を使用しています

毎月１９日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です
家族で楽しい食事時間を過ごしましょう

## 「生活リズム」乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありませんか？　休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

【９月９日　重陽の節句】
菊の花が咲く時期であることから「菊の節句」ともいわれています。
病気にならずに過ごせることや長生きできますようにと祈る行事です。
給食では９月９日の「菊花あえ」に菊の花びらが入ります。
きれいな黄色の花びらを探してみてくださいね。