



[令和7年]

9月 中学校献立表



今月の給食目標

協力して給食の準備をしよう

半田市学校給食センター

日	曜	除去食対応献立	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal
				第1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	第2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	第3群 緑黄色野菜	第4群 その他の野菜 果物・きのこ	第5群 穀類・いも・砂糖	第6群 油脂・種実	
2	火		ごはん 牛乳 半田ポークの夏野菜 カレー フランクフルト 巨峰(3個)	ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす	こめ じゃがいも さとう		810
3	水		ごはん 牛乳 ★宗田かつおのおかか煮 オクラの和え物 冬瓜汁	かつお まぐろ とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	オクラ にんじん はねぎ	もやし キャベツ とうがん ほししいたけ	こめ さとう さとう		734
4	木		ごはん 牛乳 ★ハンバーグのおろし だれかけ 野菜のしそひじき和え 実だくさん汁	ぶたにく とりにく だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 しそひじき	こまつな にんじん にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ さとう じゃがいも		809
5	金		ミルクロールパン 牛乳 ★チキン竜田揚げ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	とりにく まぐろ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん トマト パセリ	とうもろこし たまねぎ	パン でんぱん じゃがいも さとう こめマカロニ しろいんげんまめ	あぶら ドレッシング	758
8	月		ごはん 牛乳 ★ごぼう入りつくね(3個) キャベツのたくあん和え 肉じゃが	とりにく ぶたにく だいず ぶたにく さつまあげ	牛乳	たまねぎ ごぼう たくあん きゅうり キャベツ にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ さとう ごま じゃがいも さとう		763
9	火		麦ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ★焼ききょうざ(3個) オレンジ	とうふ ぶたにく みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん にら にら	なす たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ オレンジ	こめ おおむぎ さとう でんぱん こむぎこ でんぱん		845
10	水		ごはん 牛乳 ★かぼちゃコロツケ 野菜とツナの和え物 沢煮椀 ★乾燥小魚	ぶたにく とうふ まぐろ ぶたにく とうふ	牛乳 かたくちいわし	かぼちゃ こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ たけのこ だいこん ごぼう えのきたけ	こめ パンこ こむぎこ でんぱん さとう	あぶら	798
11	木		わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 豚汁	さば とりにく ちくわ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	853
12	金		ソフトめん 牛乳 和風汁 ちくわの米粉磯辺揚げ(3個) 千草和え	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな はねぎ ほうれんそう にんじん	えのきたけ キャベツ とうもろこし	めん でんぱん こめこ さとう	あぶら	822
16	火		麦ごはん 牛乳 ビーフン(肉) ビーフン(チムル) ビーフンスープ フローズンヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんにく こまつな にんじん チンゲンサイ にんじん はねぎ	にんにく だいずもやし たけのこ	こめ おおむぎ さとう さとう ビーフン		766
17	水		ころろロールパン 牛乳 ★オムレツのトマトソースかけ にんじんサラダ 豆乳コーンスープ	たまご とりにく とうにゅう	牛乳	トマト にんじん パセリ	えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう ドレッシング		767

◎食べるときは、よくかんで食べましょう。

※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。

※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記しているものではありません。

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレルギー資料をご確認ください。

※給食センターのメールアドレス kyushoku@city.handa.lg.jp

『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシピを紹介しています。ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。QRコードを読み込むと、すぐにご覧いただけます。



日	曜	除去食対応献立	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal
				第1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	第2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	第3群 緑黄色野菜	第4群 その他の野菜 果物・きのこ	第5群 穀類・いも・砂糖	第6群 油脂・種実	
18	木		ごはん 牛乳 ★しゅうまい(3個) もやしの中華和え	ぶたにく まぐろ	牛乳		たまねぎ もやし	こめ パンこ こむぎこ さとう		779
		えび	八宝菜	ぶたにく えび なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	
19	金		ごはん 牛乳 ★ささみ大葉梅しそフライ 小松菜の和え物	とりにく かつお	牛乳	しそ こまつな にんじん	うめ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	788
			なすのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	なす だいこん えのきたけ			
22	月		ごはん 牛乳 ★いわしの生姜煮 いかときゅうりの酢の物	いわし いか	牛乳		しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう		725
			豆腐と湯葉のすまし汁	とりにく ゆば かまぼこ とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ			
			★梨ゼリー				なし	さとう		
24	水		麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ハムステーキ 豆豆サラダ	ぶたにく ハム だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	こめ おおむぎ さとう しろいんげんまめ		844
			ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	
25	木		ごはん 牛乳 ★さば銀紙焼き 野菜の梅肉和え	さば みそ	牛乳			こめ こめこ さとう		752
			大根と豚肉の煮物	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ うめ だいこん こんにゃく	さとう		
26	金		中華めん 牛乳 半田のたまりしょうラーメンスープ	ぶたにく なんと	牛乳	にんじん はねぎ	たけのこ もやし キャベツ もやし エリンギ	めん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	749
			★春巻き	ぶたにく		にんじん にら				
			ひじきの春雨サラダ	かつお	ひじき	こまつな にんじん				
29	月		クロスロールパン 牛乳 ★チキンナゲットのパー ベキューソース	とりにく だいず おから	牛乳			パン さとう こめこ	あぶら	755
			チンゲンサイと玉ねぎ のスープ	ハム		チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも		
			★ぶどうゼリーポンチ				ぶどう みかん もも パインアップル	さとう		
30	火		ごはん 牛乳 ★あじフライのレモン ソースかけ	あじ	牛乳		レモン	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	817
			切り干し大根の和え物	まぐろ		にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう		
	卵		かき玉汁	とりにく とうふ たまご		にんじん はねぎ	たまねぎ	でんぷん		
								基準値 (1食あたり)	中学校	830

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



愛知県産の食べ物

