



実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のはたらき				栄養価	お知らせ
			(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品	(黄) おもにエネルギーになる食品			
			肉類、魚介類、乳類、卵類、豆、大豆製品、かいそう類	緑黄色野菜	その他の野菜、きのこ類、くだもの	こく類、いも類、さとう、油脂類、種実類		
1	月	ごはん 牛乳 けんちん汁 揚げ若どりのレモン煮 ごまあえ	牛乳 とうふ 油揚げ とりむね肉	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく 白ねぎ レモン	米 でんぶん なたね油 さとう 白すりごま	596 27.0	
2	火	ごはん 牛乳 ミネストローネ ハンバーグのデミグラスソースかけ ごぼうサラダ	牛乳 とりむね肉 豚肉 とり肉	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ キャベツ たまねぎ ごぼう えだ豆 とうもろこし	米 じゃがいも 米サラダ油 さとう さとう ブラウンルウ ごまドレッシング	579 22.1	ごまドレッシング (クラス1本)
3	水	白玉うどん 牛乳 五目うどんのつゆ やさいかき揚げ 冷凍みかん	牛乳 とりむね肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ たまねぎ	米 白玉うどん でんぶん 小麦粉 なたね油	628 20.4	冷凍みかん：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。
4	木	ごはん 牛乳 白みそ汁 キャベツ入りおこのみ焼き ごぼうとぶた肉のいため煮	牛乳 油揚げ とうふ 白みそ 豚肉 青のり かつおけずり節 豚もも肉		だいこん しめじ 白ねぎ キャベツ しょうが ごぼう こんにやく	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 米サラダ油 さとう 米サラダ油 さとう	555 20.1	
5	金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ふくじんづけ フルーツのマスカットゼリーあえ	牛乳 とりむね肉 大豆	にんじん トマト	しょうが にんにく 蕪藍のなす たまねぎ だいこん とうもろこし	米 麦 米サラダ油 カレールウ	556 19.0	キーマカレー：乳不使用です。
8	月	クロスロールパン 牛乳 かぼちゃの豆乳スープ オムレツ ポテトソテー	牛乳 とりむね肉 豆乳 卵	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム	米 クロスロールパン 米粉のホワイトルウ 米サラダ油	620 25.4	
9	火	ごはん 牛乳 はるさめスープ とりはるまき ぶた肉のキムチいため	牛乳 とりむね肉 とり肉 豚もも肉	チンゲンサイ 青じそ にんじん にはら	たまねぎ しめじ たまねぎ キャベツ しょうが 白菜キムチ 切り干しいたけ	米 はるさめ ごま油 はるまきの皮 なたね油 米サラダ油 さとう	561 18.8	
10	水	ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 さばのみそだれかけ 巨峰	牛乳 とりむね肉 厚揚げ ちくわ さば 赤みそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	米 米サラダ油 さとう さとう	614 28.6	生揚げのそぼろ煮：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。巨峰(3コ)：ビニール手袋で配りましょう。
11	木	ごはん 牛乳 青菜のスープ チキンメンチカツ[カレー味] グリーンアスパラガスのソテー	牛乳 とりむね肉 とり肉 ウインナー	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ たまねぎ とうもろこし	米 米サラダ油 パン粉 小麦粉 なたね油 じゃがいも 米サラダ油	566 22.2	
12	金	麦ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	牛乳 とうふ 豚もも肉 豚レバー 赤みそ 白みそ 豚肉 とり肉	にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ 蕪藍のなす たまねぎ もやし きゅうり	米 麦 米サラダ油 さとう でんぶん しゅうまいの皮 ごま油	557 24.3	しゅうまい (2コ)
16	火	ごはん 牛乳 ぶた肉とじゃがいものせん切りいため 肉だんごのあまずあん なし	牛乳 豚もも肉 揚げはん とり肉	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく たまねぎ なし	米 じゃがいも 米サラダ油 さとう	569 21.6	肉だんごのあまずあん(2コ)なし：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。
17	水	サンドイッチロールパン 牛乳 コンソメスープ ロング焼きウインナー 大根サラダ	牛乳 とりむね肉 ウインナー まぐろ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	米 サンドイッチロールパン じゃがいも 米サラダ油 さとう	592 23.9	ロング焼きウインナー：トマトソースをかけています。
18	木	ごはん 牛乳 とうがンのみそ汁 ささみ大葉梅肉フライ マカロニとやさいのソテー	牛乳 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ とりささみ ウインナー	こまつな 青じそ にんじん	たまねぎ とうがん 梅 エリンギ キャベツ	米 パン粉 なたね油 マカロニ 米サラダ油	560 24.7	
19	金	ごはん 牛乳 ふのすまし汁 コロッケ グリーンアスパラガスのサラダ	牛乳 とりむね肉 かまぼこ 豚肉 牛肉	にんじん ほうれん草	干しいたけ たまねぎ とうもろこし きゅうり	米 おつゆふ じゃがいも パン粉 なたね油 マヨネーズドレッシング	584 22.4	ふのすまし汁：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。マヨネーズドレッシング(クラス1本)
22	月	ごはん 牛乳 五目大豆 白ごまつくね きゅうりのたくあんあえ	牛乳 大豆 とりむね肉 ちくわ とり肉	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく たまねぎ きゅうり キャベツ たくあんづけ	米 米サラダ油 さとう 白ごま	567 24.2	白ごまつくね(2コ)
24	水	ごはん 牛乳 さわに汁 大豆と小魚の甘辛煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚もも肉 油揚げ とうふ 大豆 かつおちいわし とりむね肉	にんじん	こんにやく 白ねぎ ごぼう たまねぎ グリンピース	米 でんぶん なたね油 さとう じゃがいも さとう 米サラダ油	590 26.5	
25	木	ごはん 牛乳 親子煮 いわしのしょうが煮 えだ豆サラダ	牛乳 とりむね肉 かまぼこ 卵 いわし まぐろ	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリンピース しょうが えだ豆 キャベツ とうもろこし	米 米サラダ油 さとう さとう	603 28.0	
26	金	ごはん 牛乳 豚汁 さけフライ ひじきのいため煮	牛乳 豚もも肉 とうふ 合わせみそ さけ まぐろ ひじき	にんじん	しめじ 白ねぎ こんにやく とうもろこし グリンピース	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 なたね油 米サラダ油 さとう	563 24.3	中濃ソース(クラス1本)
29	月	ごはん 牛乳 八宝菜 かに玉あんかけ かみかみあえ	牛乳 豚もも肉 卵 かに	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ しいたけ 切り干しいたけ きゅうり とうもろこし	米 米サラダ油 さとう でんぶん さとう でんぶん ごまドレッシング	569 21.2	ごまドレッシング(クラス1本)
30	火	ごはん 牛乳 肉だんごのカレー煮 とりハムカツ もやしあえ	牛乳 牛肉 豚肉 とり肉 とり肉 まぐろ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	米 じゃがいも カレールウ じゃがいも 米粉 なたね油	634 19.4	肉だんごのカレー煮：乳不使用です。

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。よく噛んで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。 ※食材の安全を確認して使用しています。

※食材の安全を確認して使用しています。

※材料は都合により変更することがあります。

●生産者紹介「グリーンアスパラガス」



給食では、毎年6月～9月に蒲郡産のグリーンアスパラガスを使用しています。アスパラガスは多年草で、ひとつの株から10年以上収穫することができます。収穫は2月～10月まで行っており、春のアスパラガスはやわらかくて特においしいです。太陽の光をあびてぐんぐんと成長するので、朝と夕方の2回収穫しています。夏はアスパラガスの成長が一段と早く、1日に10cm以上伸びるそうです。おいしいアスパラガスの特徴は、太めでまっすぐ伸びており、穂先がしまっているものです。新鮮なもののほどみずみずしくておいしいです。

《9月の給食の使用日》  
11日(木)「グリーンアスパラガスのソテー」  
19日(金)「グリーンアスパラガスのサラダ」



グリーンアスパラガスの生産者 尾崎健介さん(西浦町)

毎月17日は『地魚の日』です ～地魚を食べよう！～



蒲郡の漁港には、一年を通して様々な種類の魚が水揚げされています。「新鮮な蒲郡の魚をみんなに味わってほしい」という思いから、毎月17日を地魚の日と制定し、普及活動を推進しています。今月は、10日(水)、19日(金)に蒲郡産のめひかりから作った『めひかりの魚しょう』を使用しています。

蒲郡メヒカリのキャラクター



「ひか丸くん」

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強! 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は食育の日です ～おうちでごはんの日～



※給食のお米は設楽町産米を使用しています。

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配布するアレルギー一覧表に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。(加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)

\*今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。