

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★あいちけんさんおおばいりハンバーグ	ぶたにく とりにく		あおじそ あかピーマン きピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう		613
	キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	737
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		
3 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン ねぎ		ごまあぶら	664
	★あいちのやさしいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	768
	しらすいりかいそうサラダ	とりにく たまご	しらすぼし ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
4 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		631
	にくじゃが	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		774
	ゆかりあえ				キャベツ はくさい きゅうり ゆかりこ			
5 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★こめホキフライのなんぼんだれかけ	ホキ		ねぎ	ねぎ	こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	638
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	773
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん		
6 金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		624
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	759
	りんご				りんご			
10 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★みそカツ	ぶたにく みそ				さとう こむぎこ パンこ	あぶら	625
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん		764
	★ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう	さとう		
11 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが えだまめ	さとう でんぶん		618
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	748
	みかん				みかん			
12 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		
	とりにくのこうみやき	とりにく						629
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	810
	きのこのクリームシチュー	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ	こむぎこ じゃがいも	バター	
13 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		609
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう やきそばめん	ごまあぶら	760
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぶん		
16 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			619
	ツナともやしのあえもの	ツナ			もやし チンゲンサイ	さとう		752
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく	さつまいも		
17 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	★オムレツ	たまご						678
	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん		811
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	

南知多産のしらす干しを使います！

10月10日は目の愛護デーです！

南知多産のおいしいひじきを使います！

今月の食べ物カレンダーのさつまいもが入っています！

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中	
18 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		651 797	
	とりにくのごまよごし	南知多町産のわかめを使います!	とりにく とりレバー			でんぶん さとう	あぶら ごま		
	ちくさあえ		こうやどうふ ハム	にんじん こまつな	キャベツ	さとう			
	ゆぼとうふのすましじる		かまぼこ ゆぼとうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぶん		
「秋の味覚を味わう学校給食の日」									
19 木	くりいりたきこみごはん		とりにく ちくわ	にんじん	くり えだまめ	アルファかまい さとう		644 791	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	にくだんごのきのこあんかけ	旬の食材をおいしくいただきます!	にくだんご		ぶなしめじ エリンギ しいたけ たまねぎ	さとう でんぶん			
	フルーツしらたま				みかん パイナップル レモンかじゅう	しらたまだんご さとう			
20 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		601 757	
	★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)		ぶたにく		キャベツ	こむぎこ さとう			
	パンパンジーサラダ		とりにく		きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま		
	ワンタンスープ		ぶたにく	にんじん ねぎ	たけのこ はくさい ねぎ たまねぎ ししいたけ	ワンタン			
23 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620 734	
	★アジフライのレモンソースかけ		あじ		レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
	ひじきのいために	南知多町産のひじきを使います!	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう		ごまあぶら
	さといもたまねぎのみそじる		とうふ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ だいこん	さといも			
24 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		625 760	
	さわらのこうみソースかけ		さわら		しょうが	でんぶん さとう			
	ビーフンいりやさしいため		ソナ	あおピーマン あかピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら		
	はっほうたん		ぶたにく いか	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ししいたけ はくさい ねぎ	でんぶん			
25 水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		588 761	
	★ウインナーのケチャップソースかけ(小1こ・中2こ)		ウインナー			さとう でんぶん			
	やきそば	人気メニュー♪	ぶたにく いか ちくわ	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら		
	フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト	パインアップル みかん ナタデココ	さとう			
26 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641 779	
	★けんちんしのだのにくみそかけ		ぶたにく みそ たら とうふ あぶらあげ だいず	にんじん	しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
	ささみともやしのあえもの		とりにく	チンゲンサイ	もやし	さとう			
	さわにわん		ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ				
27 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		645 787	
	おやこに		とりにく かまぼこ たまご	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん さとう			
	★いわしのうめに		いわし		うめ	さとう			
	やさしいこのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし				
30 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622 753	
	さばのおろしかけ		さば		だいこん	さとう			
	やさしいおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう			
	こんさいのみそじる	さつまいもが入っています。	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さつまいも			
31 火	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		649 775	
	★パンキンコロッケ	ハロウィン献立です♪	とりにく		かぼちゃ	こむぎこ ばんこ	あぶら		
	シーフードサラダ		いか えび		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
	ミネストローネ		ペーコン だいず	セロリー にんじん パセリ トマト	たまねぎ	マカロニ			

きのこを食べよう

きのこは秋が旬です。食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。家庭でも積極的に食べましょう。

～給食で使うきのこの紹介～



コリコリとした歯触りが特徴です。

エリンギ



しめじ

うま味成分が多く、和風、洋風とさまざまな料理に使います。



えのきたけ

国産です。くせがないので、様々な料理に使うことができます。



きくらげ

愛知県産です。くらげに似たコリコリとした食感から、きくらげと呼ばれています。



しいたけ

国産です。うま味成分のグアニル酸は、加熱すると増えます。干しいたけのもとし汁も、だしとして使います。



秋の味覚を味わおう

秋の味覚と聞いてみなさんは何を思い浮かべますか？くり、さつまいも、さんま、きのこ類などがありますね。今月の秋の味覚を味わうことのできる献立を紹介します。

12日(木) きこのクリームシチュー
19日(木) 栗入り炊き込みごはん
23日(月) 里芋と玉ねぎのみそ汁
30日(月) 根菜のみそ汁

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

給食予定回数 21回

エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830