



令和6年10月 献立表

【今月の目標】
好き嫌いなく食べよう

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		
1	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		597	
		★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん			
		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			
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ				
2	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645	
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら		
		ビーフンいりやさいいため	ツナ		あかビーマン あおビーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら		
		はっぽうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし したけのこ しいたけ ねぎ はくさい	でんぶん			
3	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636	
		★いわしのうめに ダーはいわしです!	いわし			うめ	さとう			
		こうやどうふのたまごとに	とりにく こうやどうふ かいまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぶん			
		やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし				
4	金	ツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		651	
		きのこのクリームシチュー	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまこクリーム	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター		
		★パンプキンコロッケ	とりにく			かぼちゃ	こむぎこ パンこ			
		りんご				りんご				
7	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		599	
		さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぶん			
		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		
		とうふのすまじる	とうふ とりにく あぶらあげ かいまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ				
8	火	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		664	
		ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター		
		★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
		こんさいとみずなのサラダ	ハム		みずな	キャベツ れんこん コーン		ドレッシング		
9	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620	
		ビビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう			
		ビビンバ(ナムル) 混ぜごはんにして 食べましょう!	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
		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 たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ			
10	木	★とうにゅうプリン	とうにゅう				さとう		835	
		ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん			
		ミートソースかけ	ぶたにく だいす		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			
		★オムレツ	たまご					あぶら		
11	金	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			694	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん			
		にくじが	ぶたにく はんべん		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが こんにゃく	さとう ジャガイモ			
15	火	キャベツのゆかりあえ		ゆかりこ		キャベツ もやし			584	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		さけのごまヨネーズやき	さけ					マヨネーズ ごま		
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう			
16	水	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じやがいも		718	
		【秋の味覚を味わう学校給食の日】 くりいりたきこみごはん 給食センターで炊飯します!	とりにく ちくわ		にんじん	しめじ えだまめ	アルファかまい くり さとう			
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		やさいのふくめに	がんもどき はんべん		にんじん さやいんげん	だいこん れんこん	さとう			
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		613	
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう			
									735	

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		
17	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		644	
		★しゅうまいのやさいあんかけ(小2c・中3c)	ぶたにく とりにく だいす		あかビーマン きビーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう			
		マーボ豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいす		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	807	
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
18	金	[お魚の日] ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		652	
		まぐろのケチャップソースあえ	まぐろ				でんぶん さとう	あぶら		
		きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん	にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら		800	
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ				
21	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		621	
		★あいちのにぐだんご(小2c・中3c)	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ れんこん	さとう でんぶん			
		うのはなのいりに	おから はんぺん	にんじん	えだまめ コーン	さとう	あぶら		779	
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん				
22	火	ごはん 牛乳	今日のいわしも骨ごと 食べられます!	ぎゅうにゅう			ごはん		628	
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
		かんどうに	うすら卵ははよくかん で食べましょう!	はんぺん なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも	769	
		はるさめのあまずあえ	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう			
23	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		616	
		ユーリンチー	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご	にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら		758	
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん				
24	木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		598	
		たまりしょうゆラーメン	葉	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
		★やきぎょうざ(小2c・中3c)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう		735	
		パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま		
		★とうふスナック	とうふ				さとう	こむぎこ		
25	金	きなこあげパン 牛乳	人気メニューです♪	きなこ	ぎゅうにゅう		こがたロールパン さとう	あぶら	629	
		トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん トマト バセリ	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	801	
		★はっこうにゅう		ぎゅうにゅう			さとう			
28	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		597	
		★アジフライのなんばんソースかけ	あじ		ねぎ	ねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら		
		やさいのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		729	
		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 しみたけ ねぎ				
29	火	ごがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		618	
		ワインナーのケチャップソースに	ワインナー		トマト バセリ	エリンギ たまねぎ	さとう			
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	760	
		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			
30	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		593	
		★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
		きりほしだいこんのごまづあえ	ハム			きりほしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	741	
		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			
31	木	ナン 牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう			ナン		592	
		とりにくのこうみやき		とりにく						
		キーマカレー	ナンにカレーをつけて 食べましょう!	ぶたにく だいす	チーズ	にんじん かぼちゃトマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	723	
		マリネサラダ		ツナ		あかビーマン きビーマン	キャベツ きゅうり	ドレッシング		

きのこを食べよう

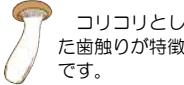
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★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。

エネルギー摂取基準(kcal)
小650 中830

きのこは秋が旬で、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。特に食物繊維は腸内環境を改善するので、便秘や腸の病気予防に役立ちます。そのためいろいろな料理でとりたい食品です。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。



うま味成分が多く、和風、洋風といろいろな料理に使います。



えのきだけ

くせがないので、様々な料理に使うことができます。



しいたけ

うま味成分のグアニル酸は、加熱すると増えます。給食では干しこいだけのもどし汁も、だしとして使います。



きのこは冷凍でうま味がアップ

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうま味がとけ出し料理の味が増します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使いましょう。

