



令和7年 学校給食10月分予定献立表

知多市立八幡給食センター

小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	
			赤 体を作る		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		たんぱく質 (g)	
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米			611	
	レバーいりつくね 2c	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉パン 粉砂糖				
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖			27.2	
	やさいとツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖				
2 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	牛乳				ソフトめん			624	
	ちゃんぽんふうかけじる	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ねぎ	でんぶん				
	はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん	ごま油 大豆油 油		25.8	
	はくさいのこんぶあえ	こんぶ			はくさい					
3 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米 大麦			645	
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター			
	やきワインナー	ワインナー							23.9	
	まめまめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング			
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米			737	
	さばのしおやき	さば								
	きゅうりとわかめのあえもの	わかめ			きゅうり		ドレッシング			
	さといものみそしる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さといも			30.1	
	つきみだんご					米粉 砂糖 でんぶん				
7 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	牛乳				パン			608	
	とりにくのハーブやき	とり肉								
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		29.2	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト バセリ	玉ねぎ	じゃがいも				
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米			614	
	とりめしのぐ	とり肉 ちくわ		にんじん		砂糖				
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 大豆油		23.3	
	ごじる	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ					
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米			577	
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	大豆油			
	キャベツのソースいため	ぶた肉	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが		油		25.5	
	どうふとゆばのすまじる	豆腐 ゆば かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ					
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米 大麦			626	
	やきぎょうざ 2c	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん				
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油		26.0	
	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ひじき	小松菜			はるさめ 砂糖	ごま ごま油			
14 火	スライスパン ぎゅうにゅう	牛乳				パン			651	
	サンドイッチようたまごやきの ケチャップソースかけ	卵				砂糖 でんぶん				
	さつまいものシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん バセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	バター 油		24.3	
	コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング			
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米			643	
	だいすりいりナゲット 2c	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	油			
	なまあげのちゅうかに	生揚げ とり肉 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しこいたけ	砂糖 でんぶん	油		28.9	
	やさいのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
16 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	牛乳				ソフトめん			618	
	わふうかけじる	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しこいたけ ねぎ					
	だいがくいも					さつまいも 砂糖	油 ごま		24.9	
	やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖				
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳				米			636	
	いわしはっちょろみそに	いわし みそ		ねぎ	ねぎ	砂糖				
	ひきずり	とり肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく はくさい ねぎ	砂糖	油			
	キャベツのあかじそあえ		しょくいくのひ	しそ	キャベツ					
	ヨーグルト		ヨーグルト						28.4	

※つぎのページにつづきます。

今月の愛知県産の食材



日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal)	
			赤 体を作る		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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
20	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		591	
		さばのぎんがみやき	さば	みそ			米粉 砂糖			
		こまつのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま		
		さわにわん	ぶた肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	でんぶん			
21	火	クロスロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		665	
		ごぼういりつくね 2こ	とり肉			玉ねぎ ごぼう	でんぶん 砂糖			
		やきそば	ぶた肉 ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそば	油		
		フルーツポンチ				パインアップル もも				
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		577	
		うみのかおりごはんのぐ	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しそび			砂糖	ごま		
		とうにゅうまろやかコロッケ	豆乳 おから	わかめ	にんじん	コーン 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		ぶたじる	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも			
23	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		620	
		こめこのキーマカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
		とうふバーグのあんかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ	米粉パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	大豆油		
		ふくじんづけ			しそ	大根 うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	砂糖			
24	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		611	
		あげざかな(たら)のチリソースかけ	たら			しょうが	砂糖 でんぶん	油 ごま油		
		ちゅうかふうたまごじに	卵 とり肉 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん			
		りんご				りんご				
27	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		589	
		ぶりみかわみりんやき	ぶり			しょうが	砂糖			
		じゃがいものそぼろに	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぶん	油		
		やさいとたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま		
28	火	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		634	
		オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト		砂糖 でんぶん			
		ボトフ	ワインナー		にんじん	玉ねぎ はくさい				
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ		
29	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		621	
		あじフリッター 2こ	あじ	オキアミ アオサ			小麦粉 でんぶん 米粉	大豆油 油		
		ビビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油		
		ピリカラじる	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油		
30	木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		649	
		マーポーソースかけ	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油		
		しゅうまい 2こ	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉			
		みかん				みかん				
31	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		610	
		パンプキンハートコロッケ	とり肉		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油 大豆油		
		ひじきとだいすのいたために	大豆 とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油		
		みだくさんじる	ぶた肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん			

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

秋を楽しむ お月見の行事

2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



十五夜の行事



里いもを皮つきで、ゆでたり、蒸したりしたもの。
平安時代の女性の服装にちなんでこう呼ばれます。



米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

10月6日(月)の給食には、里いもの形をした月見団子が出ます！お楽しみに！

