



# 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		たんぱく質 (g)
			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	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		611
		レバーいりつくね 2こ	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		
		やきウインナー	ウインナー						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 パセリ	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
		とうふとゆばのすましじる	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 2こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
		マーボーどうふ	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 パセリ	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
		だいずいりナゲット 2こ	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
		いわしはっしょうみそに	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			しそ	キャベツ			28.4
ヨーグルト		ヨーグルト							

※つぎのページにつづきます。

## 今月の愛知県産の食材



米



牛乳



だいず



うずら卵



卵



小松菜



きゅうり



みかん

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		たんぱく質 (g)
			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	
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		
		こまつなのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	28.5
		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	24.0
		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 干しえび			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	23.3
		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	25.2
		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)のチリソースがけ	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とじに	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		27.9
		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	24.8
		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		
		ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ はくさい			24.8
		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	24.7
		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
		マーボーソースかけ	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		28.9
		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	
		ひじきとだいずのいために	大豆 とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	23.1
		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の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すると縁起が良いとされています。

### 十五夜の行事食。

#### きぬかつぎ



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。



#### 月見団子



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！

