



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

中学校

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		たんばく質 (g)
		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	
1 水	白飯 牛乳		牛乳			米		792
	レバー入りつくね 3個	とり肉 とりレバー		玉ねぎ	でんぶん 米粉パン粉 砂糖			
	豚肉と大根の煮物	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		33.2	
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん キャベツ	砂糖			
2 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		809
	ちゃんぽん風かけ汁	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			
	春巻き	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	32.4	
	白菜の昆布あえ		こんぶ		はくさい			
3 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		862
	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			
	焼きウインナー 2本	ウインナー					31.0	
	豆まめサラダ	大豆		キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング		
6 月	白飯 牛乳		牛乳			米		904
	さばの塩焼き	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	36.2
	さといものみそ汁	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			
7 火	月見団子					米粉 砂糖 でんぶん		751
	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	とり肉のハーブ焼き	とり肉						35.3
	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	
8 水	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			773
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	とり飯の具	とり肉 ちくわ		にんじん		砂糖		27.4
	和風コロッケ			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	
9 木	呉汁	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			746
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	大豆油	30.7
	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	
10 金	豆腐とゆばのすまし汁	豆腐 ゆば かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			810
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	焼きぎょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		31.8
	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	
14 火	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	795
	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		
	サンドイッチ用卵焼きのケチャップソースかけ	卵				砂糖 でんぶん		29.2
	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	
15 水	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	847
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	油	36.2
	生揚げの中華煮	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	
16 木	野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	801
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	和風かけ汁	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			31.4
	大学いも					さつまいも 砂糖	油 ごま	
17 金	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		794
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	いわし八丁みそ煮	いわし みそ		ねぎ	ねぎ	砂糖		34.0
	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	
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					

※次のページに続きます。

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

食育の日

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)
20	月	白飯 牛乳		牛乳				米		752
		さばの銀紙焼き	さば	みそ				米粉 砂糖		
		小松菜のごまあえ	ツナ			小松菜	もやし	砂糖	ごま	34.4
		沢煮わん	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 牛乳		牛乳				パン		795
		ごぼう入りつくね 3個	とり肉				玉ねぎ ごぼう	でんぶん 砂糖		
		焼きそば	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	28.6
		フルーツポンチ					パインアップル もも			
22	水	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦		752
		海の香りご飯の具	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しえび				砂糖	ごま	
		豆乳まろやかコロッケ	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	28.9
		豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ			にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
23	木	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦		780
		米粉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	29.7
		福神漬け				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	白飯 牛乳		牛乳				米		784
		揚げ魚(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	
		中華風卵とじ煮	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		33.6
		りんご					りんご			
27	月	白飯 牛乳		牛乳				米		751
		ぶり三河みりん焼き	ぶり				しょうが	砂糖		
		じゃがいものそぼろ煮	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	29.9
		野菜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 牛乳		牛乳				パン		791
		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			29.9
		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	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦		823
		あじフリッター 3個	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	30.5
		ピリカラ汁	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 牛乳		牛乳				ソフトめん		852
		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 3個	ぶた肉				玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉		37.4
		みかん					みかん			
31	金	白飯 牛乳		牛乳				米		770
		パンブ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	
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 とり肉	ひじき		にんじん さやいんげん		砂糖	油	27.2
		実だくさん汁	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		

※都谷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、月を觀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！

