



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			
			1群 魚・肉・卵・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			
	野菜どツナのあえもの	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			
	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			
	焼きワインナー 2本	ワインナー								
	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			
	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				
	月見団子					米粉 砂糖 でんぶん				
7 火	ミルクロールパン 牛乳	牛乳					パン		751	
	とり肉のハーブ焼き	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			
	ミネストローネ	ペーパン		にんじん トマト バセリ	玉ねぎ	じゃがいも				
8 水	白飯 牛乳	牛乳					米		773	
	とり飯の具	とり肉 ちくわ		にんじん			砂糖			
	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			
	吳汁	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					
9 木	白飯 牛乳	牛乳					米		746	
	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			
	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 ショウガ		油			
	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					
10 金	麦ごはん 牛乳	牛乳					米 大麦		810	
	焼ききょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん				
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ショウガ にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油			
	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			
	スライスパン 牛乳	牛乳					パン			
14 火	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		795	
	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			
	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			
	白飯 牛乳	牛乳					パン			
15 水	大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん			でんぶん		847	
	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			
	野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
	ソフトめん 牛乳	牛乳					ソフトめん			
16 木	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				801	
	大学いも						さつまいも 砂糖	油 ごま		
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい		砂糖			
	白飯 牛乳	牛乳					米			
17 金	いわしハ丁みそ煮	いわし みそ		ねぎ	ねぎ		砂糖		794	
	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



だいこん



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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・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		
		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		34.4	
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	
22	水	フルーツポンチ				パインアップル もも				
		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 干しそび			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	
23	木	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも			
		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	
24	金	福島漬け			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			
		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	
25	月	りんご				りんご				
		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	
26	火	野菜とたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま		
		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	ワインナー		にんじん	玉ねぎ はくさい			29.9	
27	水	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		
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
		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	823	
28	木	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	30.5	
		ソフトメン	牛乳				ソフトメン			
		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		852	
29	金	みかん				みかん			37.4	
		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	
30	月	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			
		あさ	たの	つき	み	さよう	じ	2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。		
		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。						
		※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。



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！

