



# 令和5年 学校給食10月分予定献立表(訂正版)



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
			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				
2	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	577	
		さんまのみぞれに	さんま		だいこん	さとう でんぶん			
		ひじきとだいずのいために	とりにく だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	さとう	あぶら		
		けんちんじる	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	でんぶん		
3	火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	666	
		レバーいりチキンメンチカツ	とりにく とりレバー		たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら		
		きりほしだいこんのソースに	ぶたにく	あおのり	にんじん	きりほしだいこん キャベツ しょうが			あぶら
		やさいのスープに	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん れんこん コーン たまねぎ キャベツ			
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	591	
		きんぴらはんぺんのたれかけ	はんぺん			さとう でんぶん			
		やさいとツナのあえもの	ツナ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
		ごじる	ぶたにく だいず みそ とうにゅう あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			
		アーモンドいりかんそうごさかな		かたくちいわし			さとう		アーモンド
5	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	556	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ			しょうが	さとう でんぶん		
		うずらたまごいりかんとうに	なまあげ うずらたまご さつまボール	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		
		きゅうりのゆかりあえ			しそ	きゅうり			
6	金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	711	
		ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	こむぎこ		バター あぶら
		ホキコーンフレイクフライ(こむぎなし)	ホキ				コーンフレイク		あぶら
		フルーツポンチ				パインアップル みかん			
10	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	603	
		とうふバーグのあんかけ	とりにく とうふ			たまねぎ	こめパンこ さとう でんぶん		
		いそかあえ		のり	こまつな	エリンギ はくさい	さとう		
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう		
11	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	612	
		けんちんしのだのみにみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく とりにく みそ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぶん		
		いかとわかめのすのもの	いか	わかめ		コーン	さとう		ごま
		のっぺいじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん		
12	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	618	
		とりにくのハーブやき	とりにく						
		コーンたまごスープ	たまご ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	でんぶん		
		スライスパンかん				パインアップル	さとう		
13	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	635	
		はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぶん		ごまあぶら あぶら だいずあぶら
		マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ	さとう でんぶん		ごまあぶら あぶら
		こまつなともやしのナムル			こまつな	もやし	さとう		ごま ごまあぶら
16	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	672	
		きのこのハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ	こむぎこ じゃがいも さとう		バター あぶら
		チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
		まめまめサラダ	だいず			キャベツ えだまめ			ドレッシング
17	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	588	
		いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう でんぶん		
		にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう		あぶら
		せんざりたくあん				だいこん			
18	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	601	
		しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん		
		なまあげのちゅうかに	とりにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん		あぶら
		りんご				りんご			

★ つぎのページへつづきます

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)
19	木	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ		679
		うみのかおりごはんのぐ	ツナ かつおぶし	ひじき しらすぼし ほしえび			さとう	ごま	
		おおばハンバーグのおろしだれ	ぶたにく とりにく だいず		しそ	たまねぎ だいこん	こめパンこ さとう でんぶん		
		エリンギのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ エリンギ ねぎ	じゃがいも		
		あいちけんさんヨーグルト		ヨーグルト	しよくいくのひ				
20	金	ソフトめん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			ソフトめん		637
		きつねかけじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ねぎ	さとう		
		だいがくいも					さつまいも さとう	ごま あぶら	
		こまつなともやしのあえもの	ツナ		こまつな	もやし	さとう		
23	月	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ		622
		だいちいりナゲット 2こ	とりにく だいず		にんじん		でんぶん	あぶら	
		ピジンバ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	
		わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぶん		
		やさいゼリー			にんじんにじる	みかんかじゆう	さとう		
24	火	くろロールパン ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			パン		636
		オムレツきのこソースかけ	たまご			たまねぎ しめじ エリンギ	さとう でんぶん	だいちあぶら あぶら	
		ツナサラダ (たくじょうノンエッグマヨネーズ)	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	
		とりだんごスープ	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが	でんぶん		
25	水	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ		561
		さつまいもごはんのぐ					さつまいも	ごま	
		レバーいりつくね 2こ	とりにく とりレバー			たまねぎ	こめパンこ でんぶん さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ	さといも		
26	木	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ		626
		あげぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	
		ビーフンいため	ツナ		にんじん ピーマン	もやし たけのこ ほししいたけ にんにく	ビーフン	ごまあぶら	
		はっぼうたん	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	
27	金	むぎごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ おおむぎ		634
		カレーライス	ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	
		ごぼうサラダ (たくじょうごまドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
		みかん				みかん			
30	月	ミルクロールパン ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			パン		600
		パンブキンハートコロッケ	とりにく だいず		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	こまつな	キャベツ		ドレッシング	
		こめこマカロニいりミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン	こめこマカロニ		
31	火	ごはん ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう			こめ		651
		さばのぎんがみやき	さば みそ				こめこ さとう		
		やさいのごまあえ			にんじん こまつな	はくさい	さとう	ごま	
		こうやどうふのたまごとし	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう 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。

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど多くの作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物をいただきましょう。



### 今月の愛知県産の食材



### 秋に美味しい食べ物

