



令和6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 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	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		585
		てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	だいずあぶら	
		きりぼしだいこんのソースに	ぶたにく	あおのり	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ しょうが		あぶら	
		とうふとゆばのすましじる	とうふ ゆば かまぼこ		こまつな	たまねぎ えのきたけ			
2	水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		634
		マーボーソースかけ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
		しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	でんぷん パンこ こむぎこ		
		きゅうりのしそこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり			
3	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		600
		とりめしのぐ	とりにく ちくわ		にんじん		さとう	あぶら	
		はんぺんのおこのみあげ	さかなすりみ		ねぎ	しょうが ねぎ	こむぎこ でんぷん	あぶら	
		ごじる	だいず とうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			
4	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		612
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース ほししいたけ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	
		はくさいとたくあんのごまあえ			にんじん	はくさい だいこん		ごま	
7	月	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		648
		サンドようたまごやきの ケチャップソースかけ	たまご				さとう でんぷん		
		さつまいものシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも こむぎこ	バター あぶら	
		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	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		630
		ほっけのなんぼんだれかけ	ほっけ		ねぎ	ねぎ	さとう		
		こまつなのごまあえ	ツナ		こまつな	もやし	さとう	ごま	
		さといものみそじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さといも		
		いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご			
9	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		644
		わふうコロツケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	だいずあぶら あぶら	
		なまあげのうまに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース ほししいたけ	さとう でんぷん		
		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	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		615
		いわしのはっちょうみそに	いわし みそ		ねぎ	ねぎ	さとう		
		ひきずり	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく はくさい ねぎ	さとう	あぶら	
		りんご				りんご			
11	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		647
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら だいずあぶら	
		ちゅうかふうたまごとじに	たまご とりにく とうふ		にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん		
15	火	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	24.7
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		
		こめこのキーマカレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	
		とうふハンバーグのわふうあんかけ	とうふ とりにく			たまねぎ だいこん しょうが にんにく	こめパンこ さとう でんぷん		
16	水	ごぼうとれんこんのサラダ				ごぼう れんこん きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	25.7
		ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
		わふうかけじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ ねぎ			
		だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま	
16	水	エリンギとあおなのあえもの			こまつな	エリンギ はくさい	さとう		25.1

★ つぎのページへつづきます

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



だいず



れんこん



うずら卵



卵



小松菜

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)
17	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		608
		やきぎょうざ 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		
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
		やさいのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
18	金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		642
		だいきりナゲット 2こ	とりにく だいきり		にんじん		でんぶん	あぶら	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ はくさい コーン にんにく	じゃがいも		
		ツナサラダ	ツナ しょういくのひ			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
21	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		621
		しろみさかな(たら)のフリッター 2こ	たら	オキアミ アオサ			こむぎこ でんぶん こめこ	あぶら だいきりあぶら	
		ピビンパ	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	
		ピリカラじる	とりにく いか とうふ		にんじん ねぎ	だいきり はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		580
		あいちけんさんしよきいりにくだんご 2こ	とりにく ぶたにく だいきり			れんこん たまねぎ	さとう でんぶん		
		ぶたにくとだいきんのにももの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいきり こんにやく	さとう		
		キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ			
23	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		666
		さばのしおやき	さば						
		うずらたまごいりみそおでん	うずらたまご さつまボール なまあげ みそ		にんじん	だいきり こんにやく	さといも さとう		
		みかん				みかん			
24	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		673
		とりにくのハーブやき	とりにく						
		ポークビーンズ	だいきり ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
		にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		584
		あげざかな(たら)のこうみだれかけ	たら		ねぎ	しょうが ねぎ	さとう でんぶん	あぶら	
		さつまいものごまあえ				えだまめ ごぼう	さつまいも さとう	ごま	
		みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぶん		
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		646
		チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
		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 エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	
		まめまめサラダ	だいきり			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
29	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		578
		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		
		やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
		かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいたけ ねぎ	でんぶん		
		アーモンドいりかんそうごきかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		600
		けんちんのだのしょうがあんかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぶん		
		やさいのごまずあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごま	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいきり ねぎ	さといも		
31	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		634
		パンキンハートコロッセ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら だいきりあぶら	
		やきそば	ぶたにく ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	あぶら	
		フルーツポンチ				パインアップル もも			

※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。

意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

おわんの持ち方

親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

◎やってはいけないはしの使い方を知ろう

日本の食事のマナーとして、やってはいけないはしの使い方を、「嫌いばし」といいます。家族や友達と一緒に食べるときや、外食をするときなどは特に、みんなとおしく気持ちよく食べられるように、覚えておきましょう。

