



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

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	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)	
1	火	白飯 牛乳		牛乳			米		756
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	油 大豆油	
		切り干し大根のソース煮	豚肉	あおのり	にんじん	切り干しだいこん キャベツ しょうが		油	32.7
		豆腐とゆばのすまし汁	豆腐 湯葉 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			
2	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		840
		マーボーソースかけ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	でんぷん パン粉 小麦粉		38.0
		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	白飯 牛乳		牛乳			米		750
		とりめしの具	鶏肉 ちくわ		にんじん		砂糖	油	
		はんぺんのお好み揚げ	魚すり身		ねぎ	しょうが ねぎ	小麦粉 でんぷん	油	29.8
		呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
4	金	白飯 牛乳		牛乳			米		771
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリーンピース 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	36.1
		白菜とたくあんのごまあえ			にんじん	はくさい 大根		ごま	
7	月	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		779
		サンド用卵焼きのケチャップ ソースかけ	卵				砂糖 でんぷん		
		さつまいものシチュー	鶏肉	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	28.9
		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	白飯 牛乳		牛乳			米		792
		ほっけの南蛮だれかけ	ほっけ		ねぎ	ねぎ	砂糖		
		小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	37.1
		さといものみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さといも		
9	水	白飯 牛乳		牛乳			米		809
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉	油 大豆油	
		生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリーンピース 干しいたけ	砂糖 でんぷん		31.6
		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	白飯 牛乳		牛乳			米		770
		いわしの八丁みそ煮	いわし みそ		ねぎ	ねぎ	砂糖		
		ひきずり	鶏肉 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	31.7
		りんご				りんご			
11	金	白飯 牛乳		牛乳			米		812
		春巻き	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	油 ごま油 大豆油	
		中華風卵とじ煮	卵 鶏肉 豆腐		いら にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		29.1
		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	
15	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		810
		米粉のキーマカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		豆腐ハンバーグの和風あんかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ 大根 しょうが にんにく	米粉 パン粉 砂糖 でんぷん		28.9
		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	
16	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		808
		和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ			
		大学芋					さつまいも 砂糖	油 ごま	31.5
		エリンギと青菜のあえもの			小松菜	エリンギ はくさい	砂糖		

★ 次のページへ続きます

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	白飯 牛乳		牛乳			米		788
	焼きぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		31.5
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
18 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		783
	大豆入りナゲット 2個	鶏肉 大豆		にんじん		でんぷん	油	30.9
	ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ はくさい コーン にんにく	じゃがいも		
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
21 月	白飯 牛乳		牛乳			米		822
	白身魚(たら)のフリッター 3個	たら	オキアミ アオサ			小麦粉 でんぷん 米粉	油 大豆油	31.8
	ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	ピリカラ汁	鶏肉 いか 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	
22 火	白飯 牛乳		牛乳			米		759
	愛知県産食材入り肉団子 3個	鶏肉 豚肉 大豆			れんこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん		31.6
	豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにやく	砂糖		
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			
23 水	白飯 牛乳		牛乳			米		838
	さばの塩焼き	さば						34.7
	うずら卵入りみそおでん	うずら卵 さつまボール 生揚げ みそ		にんじん	大根 こんにやく	さといも 砂糖		
	みかん				みかん			
24 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		809
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						37.8
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
25 金	白飯 牛乳		牛乳			米		749
	揚げ魚(たら)の香味だれかけ	たら		ねぎ	しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	油	28.6
	さつまいものごまあえ				えだまめ ごぼう	さつまいも 砂糖	ごま	
	実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	でんぷん		
28 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		798
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						31.1
	ハヤシライス	豚肉		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	
	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	
29 火	白飯 牛乳		牛乳			米		748
	さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		35.7
	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		
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
	アーモンド入り乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
30 水	白飯 牛乳		牛乳			米		755
	けんちんしのだのしょうがあんかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		28.9
	野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
31 木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		751
	パンキンハートコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油 大豆油	25.8
	焼きそば	豚肉 ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やしそばめん	油	
	フルーツポンチ				パイナップル 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。

◎やっつけ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、やっつけ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、みんなとおいしく気持ちよく食べられるように、覚えておきましょう。



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。

