



# 令和3年度 学校給食10月分予定献立表【変更版】



知多市立八幡給食センター

中学校

実施日	献立名	① 体をつくる食品		② 体の調子をととのえる食品		③ エネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実	
1 /金	白飯	牛乳	牛乳			米		795
	★コロッケ	豚肉 牛肉			玉ねぎ	じゃが芋 パン粉	油	
	野菜とツナのあえ物	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	きのこのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	ねぎ なめこ しめじ	じゃが芋		
4 /月	白飯	牛乳	牛乳			米		786
	★けんちんしのだのしょうがあんかけ	たら 豆腐 油揚げ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひきずり	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 ねぎ	砂糖	油	
	小松菜とたくあんのあえ物			小松菜 にんじん	大根		ごま	
5 /火	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		783
	和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		ねぎ にんじん	白菜 干しいたけ ねぎ			
	大学芋					さつま芋 砂糖	ごま 油	
	きゅうりとわかめの青しそあえ		わかめ		きゅうり			
6 /水	白飯	牛乳	牛乳			米		828
	★さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ ちくわ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
	りんご				りんご			
7 /木	くろロールパン	牛乳	牛乳			パン		830
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パプリカ				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	
	コールスローサラダ(卓上コールスロードレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
8 /金	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		780
	切り干し大根の混ぜご飯の具	ちくわ 油揚げ		にんじん	切り干し大根 グリンピース	砂糖		
	★ほきフライのレモンソースかけ	ほき			レモンかじゅう	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	かき玉汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
11 /月	白飯	牛乳	牛乳			米		816
	★しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉		
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉 えび		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん	油	
	チンゲン菜の中華あえ	ツナ		チンゲン菜 赤ピーマン	切り干し大根	砂糖	ごま ごま油	
12 /火	白飯	牛乳	牛乳			米		804
	さばの白みそかけ	さば みそ			しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	砂糖		
	黄桃				黄桃			
13 /水	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		827
	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	じゃが芋	油	
	★れんこんハンバーグの和風あんかけ	豚肉 鶏肉 牛肉			れんこん 玉ねぎ	パン粉 砂糖	でんぷん	
	福神漬け				れんこん 大根 かり なた ぎゅうり	砂糖		
14 /木	白飯	牛乳	牛乳			米		801
	★さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖		
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖	でんぷん	
	オレンジ				オレンジ			
15 /金	白飯	牛乳	牛乳			白飯		807
	★春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油	
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖	でんぷん	
	野菜のひじきあえ		ひじき	にんじん しそ	きゅうり	砂糖		
18 /月	白飯	牛乳	牛乳			米		814
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖	でんぷん	
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃが芋 砂糖	油	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			

裏へ続きます。

実施日	献立名	① 体をつくる食品		② 体の調子をととのえる食品		③ エネルギーになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実	
19 火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		763
	五目かけ汁	豚肉 かまぼこ	わかめ	にんじん キャベツ ねぎ	白菜 ねぎ コーン			
	★愛知県産肉団子 3個	鶏肉 豚肉			玉ねぎ		油	
	小松菜としらす干しのあえ物		しらす干し	小松菜	もやし	砂糖		
	蒲郡みかんゼリー	食育の日			みかん果汁	砂糖		
20 水	白飯	牛乳	牛乳			米		785
	★れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉	油	
	関東煮	生揚げ さつまボール	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	里芋		
	金平ごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油	
21 木	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		839
	★オムレツ	卵						
	栗とさつま芋のシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	さつま芋 小麦粉 砂糖	バター 油 栗	
	フルーツポンチ				黄桃 みかん パインアップル			
22 金	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		802
	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	
	★かれいフライ	かれい				小麦粉 パン粉	油	
	トック入り中華スープ	鶏肉	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ	米粉		
25 月	白飯	牛乳	牛乳			米		858
	きのこのハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ しめじ	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	
	★チキンハムステーキ	豚肉 鶏肉						
	豆まめサラダ(卓上マヨネーズ)	大豆			キャベツ 枝豆		マヨネーズ	
26 火	白飯	牛乳	牛乳			米		806
	さばの塩焼き	さば						
	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 こんにゃく	里芋 砂糖		
	みかん				みかん			
27 水	わかめご飯	牛乳	わかめ 牛乳			米		814
	★ぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉		
	焼きビーフン	ツナ		にんじん ピーマン	もやし たけのこ 干しいたけ にんにく	米 でんぷん	ごま油	
	ピリ辛汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 白菜 白菜キムチ	じゃが芋	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 木	りんごパン	牛乳	牛乳		りんご	パン		782
	★焼きウインナー 3本	豚肉						
	野菜のスープ煮	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ コーン 白菜	じゃが芋		
ツナサラダ(卓上イタリアンドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング		
29 金	白飯	牛乳	牛乳			米		792
	いわしの南蛮漬け	いわし		ねぎ	ねぎ	でんぷん 砂糖	油	
	さつま芋のごまあえ				枝豆 ごぼう	さつま芋 砂糖	ごま	
豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	里芋		30.3	

※都合により献立を変更することがあります。献立名にある★は、加工品を表しています。すべての食材を表記しているものではありません。

**今月の愛知県産食材**





米 牛乳 大豆 小松菜 切り干し大根  
れんこん エリンギ しめじ キャベツ きゅうり  
卵 里芋 パセリ しらす干し

**減塩をしてみませんか？**

厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

**◆「いわし」は成長期の体をつくる栄養がいっぱい！◆**

昔から食べられてきたいわしと  いわし加工品 

いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしはたんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富です。鮮度が落ちやすいので、いろいろな加工がされていて、加工品には丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。