



# 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

小学校

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 いも・砂糖	油脂・種実	
1 /金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		633
	★コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	
	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		
	きのこのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	ねぎ なめこ しめじ	じゃがいも		
4 /月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		625
	★けんちんしのだのしょうがあんかけ	たら とうふ あぶらあげ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぶん		
	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 ほうさい ねぎ	さとう	あぶら	
	こまつなとたくあんのあえもの			こまつな にんじん	だいこん		ごま	
5 /火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		601
	わふうかけじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		ねぎ にんじん	ほうさい ほししいたけ ねぎ			
	だいがくいも					さつまいも さとう	ごま あぶら	
	きゅうりとわかめのあおしそあえ		わかめ		きゅうり			
6 /水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		689
	★さんまのぎんがみやき	さんま みそ				さとう		
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		
	りんご				りんご			
7 /木	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		671
	とりにくのハーブやき	とりにく		バジル パプリカ				
	ポークビーンズ	だいたい ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
	コールスローサラダ(たじょう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	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		619
	きりほしだいこんのまぜごはんのぐ	ちくわ あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん グリンピース	さとう		
	★ほきフライのレモンソースかけ	ほき			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	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 しめじ ほししいたけ ねぎ	でんぶん		
11 /月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		630
	★しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ		
	なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく えび		にんじん こまつな	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	
	チンゲンサイのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ あかピーマン	きりほしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
12 /火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		643
	さばのしろみそかけ	さば みそ			しょうが	さとう でんぶん		
	ちくぜんに	とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ こんにやく	さとう	あぶら	
	おうとう				おうとう			
13 /水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		658
	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	
	★れんこんハンバーグのわふうあんかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			れんこん たまねぎ	パンこ さとう でんぶん		
	ふくじんづけ				れんこん だいこん うり なす きゅうり	さとう		
14 /木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		633
	★さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう		
	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 ねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		
	オレンジ				オレンジ			
15 /金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		642
	★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	あぶら	
	マーボどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	やさいのひじきあえ		ひじき	にんじん しそ	きゅうり	さとう		
18 /月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		642
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	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 こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			

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 いも・砂糖	油脂・種実	
19 火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		650
	ごもくかけじる	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん キャベツ ねぎ	はくさい ねぎ コーン			
	★あいちけんさんにくだんご 2こ	とりにく ぶたにく			たまねぎ		あぶら	
	こまつなとしらすぼしのあえもの		しらすぼし	こまつな	もやし	さとう		
	がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう		28.0
20 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		610
	★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	かんとうに	なまあげ さつまボール	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも		
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら	
21 木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		682
	★オムレツ	たまご						
	くりと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 しめじ	さつまいも こむぎこ さとう	バター あぶら くり	
	フルーツポンチ				おうとう みかん パインアップル			
22 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		642
	ピピンバ	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	
	★かれいフライ	かれい				こむぎこ パンこ	あぶら	
	トックいりちゅうかスープ	とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ	こめこ		
25 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		680
	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 エリンギ しめじ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	
	★チキンハムステーキ	ぶたにく とりにく						
	まめめサラダ(たくじょうマヨネーズ)	だいず			キャベツ えだまめ		マヨネーズ	
26 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		633
	さばのおおやき	さば						
	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		だいこん こんにやく	さといも さとう		
	みかん				みかん			
27 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			こめ		642
	★ぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ		
	やきビーフン	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	こめ でんぷん	ごまあぶら	
	ピリからじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい はくさいキムチ	じゃがいも	ごまあぶら	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
28 木	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご	パン		633
	★やきウインナー 2ほん	ぶたにく						
	やさいのスープに	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ コーン はくさい	じゃがいも		
	ツナサラダ(たくじょう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	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		623
	いわしのなんばんづけ	いわし		ねぎ	ねぎ	でんぷん さとう	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	
	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		25.0

※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。