



10月 中学校給食献立表




春日井市教育委員会
学校給食課





今月の献立目標 丈夫な体を作る食事をとろう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		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・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
3月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	砂糖	
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉 砂糖	米油
	もやしと小松菜の和え物			小松菜	もやし	砂糖	
4火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ 砂糖	
	コーンサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	白ごま サラダ油
⑤5水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	厚揚げカレー丼の具	生揚げ 鶏肉 かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉	
	野菜いため	豚肉		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	砂糖	
6木	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	チンゲンサイ入り 中華風卵スープ	豆腐 卵 鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でん粉	
	じゃがいもと豚肉の オイスターいため	豚肉		にんじん さやいんげん		じゃがいも	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖	
7金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	さといものみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ			大根 えのきたけ ねぎ	さといも	
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	米油
	きゅうりとひじきのごま和え		ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	白ごま
11火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	さけだんご汁	さけ たら 豆腐		にんじん 大葉	たまねぎ れんこん はくさい えのきたけ しいたけ	でん粉	
	親子そぼろ	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖	
12水	いも大福					さつまいも もち粉 砂糖 コーンスターチ	
	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン	
	秋味シチュー	ポークウインナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	さつまいも くり ホワイトルウ 砂糖	バター
	男鹿梨入りフルーツミックス				みかん 梨 パイナップル	砂糖	
13木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油
	からふとししゃもフライ(3尾)	からふとししゃも				パン粉 小麦粉	米油
	ポイルキャベツ 小袋中濃ソース				キャベツ		
14金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	いも煮	牛肉		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	さといも 砂糖	
	鶏肉とれんこんの甘酢和え	鶏肉		さやいんげん 赤パプリカ	たまねぎ れんこん たけのこ	でん粉 砂糖	米油
17月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	いかなゲット(3個) 福神サラダ	いか たちうお				小麦粉 でん粉	菜種油 米油
18火	福神サラダ				キャベツ 大根 うり	砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	生揚げの中華飯の具	生揚げ うずら卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	
19水	チャブチェ	豚肉		にんじん にら	たまねぎ 黒きくらげ にんにく	はるさめ 砂糖	ごま油
	サンドイッチロールパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	うちわサボテンと 大豆のチリコンカン	大豆 豚肉		にんじん トマト サボテン	たまねぎ にんにく	砂糖	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け			きゅうり キャベツ とうもろこし		
20木	小袋卵なしマヨネーズ						卵なし マヨネーズ
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	トッポグスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	トッポギ	
	ブルコギ	牛肉		黄パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	白ごま ごま油
ヨーグルト		ヨーグルト					

日 曜	10月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		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・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
21 金	ごはん 牛乳 肉じゃが さば銀紙焼き 切干大根のさっぱり漬け	豚肉 さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく グリーンピース きゅうり 切り干し大根 レモン	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	サラダ油
24 月	① ごはん 牛乳 スタミナ汁 まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ まぐろ油漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ しょうが 大根	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	
25 火	ソフトめん 牛乳 中華海鮮あんかけ さつまいもと 大豆のかりんとう 型抜きチーズ	いか えび 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが	ソフトめん 砂糖 でん粉 砂糖 米油	ごま油
26 水	① ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 いわしの梅煮 もやしのゆかり和え	豚肉 生揚げ いわし	牛乳	にんじん 赤しそ 赤しそ	大根 梅 もやし	米 さといも 砂糖 砂糖 砂糖	
27 木	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 愛知の肉団子(3個) キャベツと 切り干し大根の和え物	卵 かまぼこ 高野豆腐 鶏肉 豚肉 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たまねぎ れんこん キャベツ 切り干し大根	米 大麦 じゃがいも 砂糖	白ごま
28 金	麦ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト みかん	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく たまねぎ どうもろこし みかん	米 大麦 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油
31 月	レーズンロールパン 牛乳 パンプキンポタージュ シェフのハンバーグ ブロッコリーのマリネ	鶏肉 牛肉 豚肉	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ たまねぎ	パン ホワイトルウ	ドレッシング

①都合により献立を変更する場合があります。 ②すべての食材を表記しているものではありません。 ③主食となるめん類は前日に製造しています。
④♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

応募献立 19日(水)  「うちわサボテンと大豆のチリコンカン」 応募者コメント うちわサボテン入りで、これこそ本場の味!!	新献立 31日(月)  「パンプキンポタージュ」 小麦粉のかわりに米粉のホワイトルウを使って、とろみをつけています。ハロウィンにちなんで、かぼちゃが入ったポタージュです。	山形県の郷土料理 14日(金)  「いも煮」 山形県では、親しい人々と「いも煮鍋」を囲んで、収穫に感謝する会があります。昔は、収穫したいものが冬の寒さで傷んでしまう前に持ち寄って食べていました。今では、周りの人たちの絆を深めるコミュニケーションの場となっています。
--	---	--

愛知県の郷土料理  3日(月)「ひきずり」 ひきずりは、鶏肉を使ったすき焼きのことで、鍋の上で肉を引きずって食べる様子からこの名前が付きましました。すき焼きには牛肉を使う地域が多いですが、愛知県では、にわたりの飼育が盛んなので、鶏肉が使われています。	秋田県の特産品を使った献立  12日(水) 「男鹿梨入りフルーツミックス」 秋田県男鹿市は、春日井市と交流があります。男鹿市は日本海に面していて、昼夜の寒暖差が大きいので、梨の栽培に適しています。甘くて実のひきしまった梨がたくさん採れます。	チンゲンサイ  9~12月が旬です。 緑色が濃くてツヤがあり、茎が幅広く肉厚なものが新鮮でおいしいです。 
--	---	--

給食費のお知らせ	単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
	285円	9月分	19	5,415円	令和4年10月31日(月)
		10月分	20	5,700円	令和4年11月30日(水)

春日井市のホームページでアレルギー献立表が見られます。




※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。
 ※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。