



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 丈夫な体をつくる食事をとろう

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
2 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ まめみそ		にんじん	なめこ ねぎ ごぼう		
	ハンバーグのおろしだけかけ もやしとツナの和え物	鶏肉 豚肉 まぐろ水煮		にんじん	たまねぎ 大根 もやし	砂糖 てん粉 砂糖	米油 白ごま
3 火	白玉うどん 牛乳		牛乳			うどん	
	五目うどんの汁	鶏肉		にんじん	はくさい 大根 ねぎ しいたけ		
	サボテンコロッセ				サボテン	じゃがいも パン粉	米油
	おかかあえ	花かつお		ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	
① 4 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	筑前煮	鶏肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	さといも 砂糖	
	切り干し大根サラダ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	卵なし マヨネーズ
	冷凍りんご				りんご	砂糖	
5 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	じゃがいも団子汁	かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	じゃがいも てん粉	
	さんまのかば焼き キャベツの塩昆布あえ	さんま			キャベツ	てん粉 砂糖	米油 砂糖
6 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	春雨スープ	えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	春雨	
	チキンアドボ きらず揚げ	鶏肉 うずら卵 おから		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖 てん粉	小麦粉 砂糖 菜種油
10 火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	あじのフリッター(3個) きゅうりのごまじょうゆ和え	あじ			きゅうり	小麦粉	米油 大豆油 白ごま ごま油
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖	
11 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	チンゲンサイ入り中華飯の具	うずら卵 いか 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ たけのこ	砂糖 てん粉	ごま油
	じゃがいもチンジャオロース 冷凍洋なし	豚肉		ピーマン	しょうが にんにく 洋なし	じゃがいも てん粉 砂糖	ごま油
① 12 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	さつま汁	豚肉 あわせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さつまいも	
	レバー入りつくね(3個) おひたし	鶏肉 鶏レバー			たまねぎ もやし	てん粉 砂糖	
13 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	シェフの野菜のチャウダー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		米油
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	卵とじ	卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	ひじきの煮物 みかん	豚肉 ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく 枝豆 みかん	砂糖	
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	牛肉とたまねぎのうま煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	角ふ、砂糖	
	いわしの梅煮 切り干し大根のさっぱり漬	いわし		赤じそ	梅 きゅうり 切り干し大根 レモン	砂糖 砂糖	ごま油
18 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	さといものみそ汁	豚肉 まめみそ		にんじん	こんにゃく ねぎ 大根	さといも	
	チキンチキンごぼう 味つけのり	鶏肉	のり		ごぼう 枝豆	てん粉 砂糖 砂糖	米油 白ごま
19 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	やさいスープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ もやし エリンギ とうもろこし		
	やさきそば	豚肉 いか	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	油そば	
	ブルーン				ブルーン		

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
㊦	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米	
20 金	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	
	男鹿なし入りフルーツ白玉				梨 パイナップル 黄桃	白玉団子 砂糖	
23 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ	でん粉	
	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
	もやしとひじきの和え物		ひじき	ほうれん草	もやし	砂糖	
24 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	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	
	ツナとおからのそぼろ丼	鶏肉 まぐろ油漬け おから		にんじん	枝豆 しいたけ しょうが	砂糖	米油
	ヨーグルト		ヨーグルト				
25 水	ごはん はっこう乳		はっこう乳			米	
	トックスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	トック	
	豚肉の甘酢炒め	豚肉 うずら卵		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	
26 木	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんとチキンのトマト煮	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし セロリ にんにく	白いんげん豆 砂糖	
	ポテトサラダ	ポークハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	卵なし マヨネーズ
	いちじくジャム				いちじく	砂糖	
27 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	白みそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ 米みそ		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ		
	ちくわのいそべ揚げ(3個)	ちくわ	青のり			小麦粉 でん粉	米油
	れんごんの梅和え			赤しそ	れんこん 梅	砂糖	
	いわしの干し小魚		いわし			砂糖 でん粉	
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉だんごの中華スープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ はくさい 大根 ねぎ しいたけ しょうが	でん粉	ごま油
	かに玉	卵 かに				砂糖 でん粉	
	三色ナムル			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	白ごま ごま油
	型抜きチーズ		チーズ				
31 火	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	秋味シチュー	ポークウィンナー 豆乳	チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム 枝豆	さつまいも 白いんげん豆 くり ホワイトルウ 砂糖	バター
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	オリーブ油

- 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）。

秋田県の特産品を使った献立 20日(金)
「男鹿なし入りフルーツ白玉」
春日井市と交流のある秋田県男鹿市では、梨の生産が行われています。日本海に面している男鹿市は、昼夜の寒暖差が大きいので、甘くて実のひきしまった梨がたくさん収穫できます。



応募献立 11日(水)
「じゃがいもチンジャオロース」
〈応募者コメント〉 チンジャオロースのたけのこの代わりにじゃがいもを使うことで、お値打ちになり、子どもも食べやすいです。しっかり味を付けるとごはんのにせて食べられます。

山形県の郷土料理 24日(火) 「いも煮」
いも煮は、里芋の収穫時期の秋から冬にかけてよく食べられています。家族だけでなく友人や地域の人たちと一緒に食べます。さまざまな人とのつながりができ、絆が深まるため、山形県の人々の団らんに欠かせない料理です。



チンゲンサイ 中国野菜のひとつで、愛知県では安城市や碧南市で栽培が盛んに行われています。葉の幅が広く、緑が濃くてつやのあるものや茎が肉厚のものを選びましょう。



<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日	5,415円	令和5年10月31日(火)
	10月分	21日	5,985円	令和5年11月30日(木)

※ 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。

市のホームページにアレルギー献立表を掲載しています。

毎月19日は食育の日
～おうちでごはんの日～