



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 |
| 1 火 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | ワントンスープ | 鶏肉 | | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ たけのこ | ワントン | ごま油 |
| | ビビンバの具 | 豚肉 卵 | | 小松菜 にんじん | もやし 切り干し大根 にんにく | 砂糖 | |
| | 冷凍洋なし | | | | 洋なし | 砂糖 | |
| 2 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | 麦みそのみそ汁 | 豆腐 豚肉 麦みそ | | にんじん | 大根 ねぎ えのきたけ | さといも | |
| | ちくわのお好み揚げ(3個) | ちくわ | 青のり | | しょうが | 小麦粉 でん粉 | 米油 |
| | キャベツのゆかり和え | | | にんじん 赤しそ | キャベツ | 砂糖 | |
| 3 木 | のり佃煮 | | のり | | | 砂糖 | |
| | 白玉うどん はっこう乳 | | はっこう乳 | | | うどん | |
| | 五目うどんの汁 | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ | | にんじん | はくさい ねぎ しいたけ | | |
| | 和風コロッケ | | | | れんこん | じゃがいも パン粉 小麦粉 | 米油 |
| ④ 4 金 | きゅうりのおかか和え | 花かつお | | | きゅうり | 砂糖 | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | スタミナ肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ しらたき グリーンピース にんにく | じゃがいも 砂糖 | 白ごま ごま油 |
| | 切り干し大根のサラダ | 鶏肉 | | 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 |
| 7 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | 豆腐とキャベツのスープ | 豆腐 豚肉 | | にんじん | キャベツ にんにく | でん粉 | ごま油 |
| | 揚げれんこんしゅうまい(3個) | 豚肉 | | | たまねぎ れんこん | 小麦粉 でん粉 | 米油 |
| | 三色ナムル | | | 小松菜 にんじん | もやし | 砂糖 | 白ごま ごま油 |
| 8 火 | りんごパン 牛乳 | | 牛乳 | | りんご | パン | |
| | 秋味シチュー | チキンウインナー 豆乳 | チーズ | にんじん | たまねぎ マッシュルーム 枝豆 | さつまいも 栗 白いんげん豆 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 |
| | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| 9 水 | 豚汁 | 豆腐 豚肉 豆みそ | | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ | さといも | |
| | 宗田かつおのおかか煮 | かつお | | | | 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 | |
| | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| 10 木 | 豚肉とたまねぎのうま煮 | 豚肉 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 | |
| | 厚焼き卵のたれかけ | 卵 | | | | 砂糖 でん粉 | |
| | 切り干し大根のさっぱり漬け | | | | きゅうり 切り干し大根 レモン | 砂糖 | ごま油 |
| | ブルーベリーゼリー | | | | ブルーベリー | 砂糖 | |
| ④ 11 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | じゃがいもだんご汁 | かまぼこ | | にんじん | たまねぎ ねぎ しいたけ | じゃがいも でん粉 | |
| | なすとピーマンの豚味噌炒め | 豚肉 豆みそ | | ピーマン | なす ぶなしめじ しょうが にんにく | 砂糖 でん粉 | |
| | 型抜きチーズ | | チーズ | | | | |
| 15 火 | 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 | たまねぎ ねぎ えのきたけ | | |
| | まぐろの甘辛煮 | まぐろ油漬け | | | キャベツ しょうが | 砂糖 | |
| | きざみたくあん 手巻きのり | | のり | | 大根 | 砂糖 | |
| 16 水 | 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 トマト | 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 | |
| | 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 | |
| | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| 17 木 | 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 | |
| | おひたし | かまぼこ | しらす干し | にんじん ほうれん草 | もやし キャベツ | 砂糖 | 白ごま |
| | きらず揚げ | おから | | | | 小麦粉 砂糖 | 菜種油 |

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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

| 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 |
| 18 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | タイピーエン | 豚肉 うずら卵 えび | | チンゲンサイ | たまねぎ はくさい たけのこ | はるさめ | |
| | 揚げ鶏のねぎソースかけ きゅうりのごまじょうゆ和え | 鶏肉 | | | ねぎ きゅうり | でん粉 砂糖 | 米油 白ごま ごま油 |
| 21 月 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | サボテンきしめん汁 | 豆腐 | | にんじん | 大根 ねぎ えのきたけ サボテン | きしめん | |
| | あいちの肉団子(3個) もやしの塩昆布和え | 鶏肉 大豆 豚肉 | | にんじん | たまねぎ れんこん もやし | | |
| | 野菜ふりかけ | かつおぶし | | にんじん 青菜 | | 砂糖 砂糖 | |
| 22 火 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | みそけんちん汁 | 豆腐 油揚げ あわせみそ | | | 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | さといも | |
| | ひじき入り豚そぼろ | 豚肉 | ひじき | にんじん | たまねぎ とうもろこし グリーンピース しょうが | 砂糖 | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 23 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | チンゲンサイ入り八宝菜 | えび うずら卵 豚肉 | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ たけのこ | 砂糖 でん粉 | ごま油 |
| | さつまいもと大豆のかりんとう | 大豆 | | | | さつまいも でん粉 黒砂糖 砂糖 | 米油 |
| 24 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | えがおのカレーシチュー | 豚肉 | | 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) コールスローサラダ | いか たら | | にんじん | キャベツ とうもろこし | 小麦粉 でん粉 | 米油 ドレッシング |
| | わかめごはん 牛乳 | | わかめ 牛乳 | | | 米 | |
| 25 金 | いわしのつみれ汁 | いわし 豆腐 | | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ しいたけ | | |
| | 牛肉とじゃがいものきんぴら | 牛肉 | | にんじん ピーマン | しょうが | じゃがいも 砂糖 | 白ごま ごま油 |
| | りんご | | | | りんご | | |
| | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| 28 月 | なめこのみそ汁 | 豆腐 油揚げ 豆みそ | | にんじん | なめこ ねぎ 大根 | | |
| | ハンバーグのたまねぎソース | 豚肉 鶏肉 | | | たまねぎ | 砂糖 でん粉 米粉 | ラード |
| | ブロッコリーの和え物 | 花かつお | | ブロッコリー | | 砂糖 | |
| | ココア牛乳のもと | | | | | 砂糖 | ココア |
| ㊦ 29 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | 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 |
| | パンパンジーサラダ | 鶏肉 | | にんじん | きゅうり もやし とうもろこし | 砂糖 | 白ごま ごま油 |
| | 米粉のかぼちゃマフィン | 豆乳 大豆 | | かぼちゃ | | 砂糖 米粉 | |
| 30 水 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | かきたま汁 | 豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ | | にんじん みつば | たまねぎ えのきたけ | でん粉 | |
| | さんまのかば焼き れんこんの梅和え | さんま | | 赤しそ | れんこん 梅 | でん粉 砂糖 | 米油 砂糖 |
| 31 木 | サンドイッチロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | |
| | シェフの野菜チャウダー | 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 | |
| | スラッピージョー | 豚肉 牛肉 | | | たまねぎ マッシュルーム | レンズ豆 パン粉 砂糖 | |
| | みかん | | | | みかん | | |

山形県の郷土料理

17日(木)

「いも煮」



山形県では、親しい人達と「いも煮鍋」を囲んでさといもの収穫に感謝する会があります。山形県の人々の団らんに欠かせない料理です。

応募献立

11日(金)

「なすとピーマンの豚味噌炒め」

柏原小学校の児童が考えた料理です。
〈応募者のコメント〉 白いご飯がすすみます。



<学校給食費の納期限等のお知らせ>

| 単価 | 対象月 | 納期限・口座振替日 | 予定金額 | 給食日数 |
|------|------|---------------|--------|------|
| 285円 | 9月分 | 令和6年10月31日(木) | 5,130円 | 18日 |
| | 10月分 | 令和6年12月2日(月) | 6,270円 | 22日 |

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。
※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を340円としています。ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額(児童生徒分)は変更せず、285円としています。

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。

