

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和6年10月学校給食献立表** (小学校)



安城市北部学校給食共同調理場




日曜	こん 献 だて 立	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもとにエネルギーになる食品		エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	メッセージ			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆制品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類			
1	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのぎんがみやき しおちゃんこ りんご	さんま、みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん りんご	はくさい、もやし、えのきたけ たまねぎ、レモン	こめ さとう、こめこ でんぶん、さとう		さんまは漢字だと「秋」、「刀」、「魚」の三文字で「秋刀魚」と書きます。「秋」に旬を迎え、「刀」のような形の「魚」であることからつけられました。旬のさんまは、脂がのっていておいしく食べることができます。	647 28.8
2	水	きしめん ぎゅうにゅう ごもくきしめんのしる こめこクロッケ おひたし	とりにく、かまぼこ あぶらあげ ぶたにく、ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん こまつな、にんじん	しろねぎ、しいたけ たまねぎ もやし	きしめん さとう じゃがいも、さとう、こめこ さとう	なたねあぶら	「きしめん」は、愛知県の郷土料理です。愛知県で広まったのは、形が平たいため、つゆの味がしみ込みやすく、しっかりした味付けが好きな国民の好みに合ったからといわれています。	636 25.9
3	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのいちじくソースかけ のりずあえ こんさいのごまじる ごさかな	とりにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん かたくちいわし	たまねぎ、いちじく、レモン キャベツ、もやし ごぼう、だいこん しろねぎ	こめ でんぶん、さとう さとう ごま		ハンバーグのいちじくソースかけでは、安城市産のいちじくジャムを使用しています。屋外の畑で作る「露地栽培」では、8月上旬から11月上旬までいちじくを収穫できます。旬に収穫すると栄養価が高く味がよいです。いちじくの甘みをソースから感じてみてください。	606 26.9
4	金	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに ねばヨーグルト	ぶたにく、ちくわ ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ、もやし しょうが たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム	パン ちゅうかめん さとう	こめあぶら	根羽ヨーグルトは長野県にある根羽村で作っています。根羽村産の新鮮な生乳をたっぷり使用したシンプルなヨーグルトです。実は寒天も入っているため、スプーンですくいやすくなっています。	655 28.3
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう しょうひんロスさくげん ドライカレーのぐ ハートパンブキンコロッケ スコッチブロス	ぶたにく とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん、ピーマン かぼちゃ にんじん	たまねぎ、にんにく たまねぎ たまねぎ、だいこん	こめ、おおむぎ コーンスターチ パンこ、こむぎこ じゃがいも おおむぎ	今月は「食品ロス削減月間」です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。今日は、食品ロス削減ドライカレーの具として、きれいなにんじんの皮やピーマンのへた、種を捨てずに使います。食品ロスを減らすために自分ができることを考えてみましょう。	662 23.0	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう おこのみやきはんぺん こうやどうふのたまごじ チンゲンサイのアーモンドあえ	さかなすりみ、いか かつおぶし こうやどうふ ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ たまねぎ、はくさい キャベツ	こめ さとう、でんぶん さとう さとう	あぶら	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させた保存食です。乾燥した状態では軽くて堅いスポンジのようなですが、調理すると汁をたっぷり取り、ジューシーな食感になります。成長期のおみなさんにとってはいカルシウムがたくさん入っています。	602 28.6
9	水	スライスパン ぎゅうにゅう ポロニアソーセージ ポークビーンズ コーンサラダ いちじくジャム	ソーセージ ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし いちじ	たまねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし いちじ	パン じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ さとう		ポロニアソーセージを見て、「ハムと似ている。」と感じたことはありませんか。ハムもポロニアソーセージも材料は豚肉ですが、ハムはかたまり肉を使い、ポロニアソーセージはひき肉を使っています。また、直径3.6cm以上の太いソーセージのことをポロニアソーセージと呼びます。	715 32.2
10	木	ごはん ぎゅうにゅう こめこししゃもフライ(2こ) とうふのオイスターソースいため ちゅうかふうサラダ たくじょうソース	ぶたにく、とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ、たけのこ きくらげ きゅうり、とうもろこし	こめ こめこ、でんぶん さとう、でんぶん はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ドレッシング	ししゃもは、頭から骨ごと食べることができる魚です。カルシウムが多くとれるため、給食にも出ます。ししゃもの頭には脳のほたらきをよくなるDHAやEPAが多く含まれています。よくかんで食べてください。	662 25.7	
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき にくじゃが だいずのサラダ	はねにつけて たべましょう。 さば ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん とうもろこし、キャベツ	こめ じゃがいも、さとう さとう	ドレッシング	9月には十五夜がありましたが、今月は十三夜があります。十三夜は秋の収穫物である豆をお供えすることから「豆名月」と呼ばれます。それにならんで、給食では大豆を使ったサラダを出します。十五夜の次に美しいとされる十三夜の月が見れるといわれます。	727 29.5	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう あげかれのレモンに なまあげのにも きゅうりのこんぶあえ	かれい とりにく、かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こんぶ	レモン たけのこ、はくさい だいこん、しいたけ きゅうり	こめ さとう、でんぶん さとう、でんぶん	なたねあぶら	生揚げは、水切りした豆腐を油で揚げたものです。生揚げのような善ばしと、豆腐の柔らかさが同時に味わえます。しっかり加熱しても形が崩れにくいので、炒め物や煮物に向いています。味のしみた生揚げをぜひ食べてください。	616 30.1
16	水	ソフトめん ぎゅうにゅう だいちりミートソース やさしいソテー ようなしミニゼリー	ぶたにく とりレバー、だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、とうもろこし ようなし	ソフトめん じゃがいも、さとう さとう	ハヤシルウ	給食ではおなじみのソフトめんですが、めん業者がなくなってきたため、全国では食べられなくなっています。現在、給食でソフトめんが出ているのは47都道府県中16県です。愛知県はみなさんがソフトめんを食べることができるようにめん業者さんががんばっています。感謝して食べましょう。	639 25.9
17	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ あげぎょうざ(2こ) かんてんサラダ	ぶたにく、えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	たけのこ、きくらげ たまねぎ、はくさい キャベツ、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	ごまあぶら なたねあぶら ドレッシング	今日は、サラダに寒天が入っています。寒天は、芙蓉という海草から作られています。食感がよく、食物せんいも多く含まれていて、お腹の調子をよくなる働きがあります。よくかんで食べてください。	626 24.5
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ いかだんごのスープ みかん	ぶたにく たら、いか	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ にんにく もやし、きくらげ みかん	こめ さとう はるさめ、でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	ブルコギは韓国料理です。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。韓国では、薄切り牛肉と野菜や春雨を甘めのたれで一緒に焼いたり煮たりします。給食では豚肉と野菜を使い、給食用にアレンジしたブルコギを出します。	595 24.4

日曜	献立	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油 油脂類			
21月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリーンピース		でんぶん さとう	あぶら		626
	すきやき	ぶたにく、かまぼこ なまあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい しろねぎ		さとう			27.7
	さつまいもスティック						さつまいも、さとう	あぶら		
22火	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、わかめ				こめ			
	あじのいそペフライ	あじ	あおのり				パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら		642
	いためれんこんサラダ			にんじん	れんこん、とうもろこし			こめあぶら		26.6
	さつまじる	とりにく、とうふ ミックスみそ		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ		さといも			
23水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン			
	やきソーセージ	ソーセージ								663
	カラフルサラダ			あかパプリカ	きパプリカ、きゅうり だいこん			ドレッシング		23.9
	さつまいものポタージュ (乳除)	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム		さつまいも	ホワイトルウ なまクリーム		
24木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			
	チキンたつたあげ	とりにく			しょうが、にんにく		でんぶん、こむぎこ さとう	なたねあぶら		614
	ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ					21.4
	だんごじる	かまぼこ		にんじん、はねぎ	はくさい、しろねぎ		もちこめ			
25金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			
	キムタクごはんのぐ	ぶたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ たくあんづけ、つぼづけ			ごまあぶら		609
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ		パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	あぶら		22.8
	はるさめスープ アーモンド	ハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ とうもろこし、メンマ		はるさめ	アーモンド		
28月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ、げんまい			
	あきのめぐみハヤシシチュー (乳除)	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、しいたけ			ハヤシルウ		644
	カラフルソテー	ソーセージ		ピーマン、あかパプリカ	キャベツ、とうもろこし			こめあぶら		22.7
	フルーツのぶどうゼリーあえ				ぶどう、パイナップル、もも		さとう			
29火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			
	くりいりませごはんのぐ	とりにく、あぶらあげ		にんじん	しめじ		さとう	くり		728
	いわしのかばやき	いわし					さとう、でんぶん	なたねあぶら		25.4
	チンゲンサイのみそしる	とうふ、あかみそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん、たまねぎ					
30水	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんご		パン			
	パンブキンオムレツ	たまご、とりにく		かぼちゃ			でんぶん、さとう	あぶら		660
	ポテのドイツふう	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース		じゃがいも			24.4
	フレンチサラダ				キャベツ、きゅうり			ドレッシング		
31木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ			
	みそチキンカツ	とりにく					パンこ、でんぶん	なたねあぶら		605
	ポイルキャベツ (あじつき)			にんじん	キャベツ					20.7
	のっぺいじる	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにゃく しょうが		さといも でんぶん さとう	ごま		

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスを減らしましょう!

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食べ物を無駄にしないためにできることから始めましょう。

食品ロス

食べ残し	直接廃棄	過剰除去
 料理を多く作りすぎて食べ切れなかったり、食べられるのに残したりして、捨てること。	 消費期限や賞味期限が過ぎたことなどが原因で手をつけずにそのまま捨てること。	 野菜や果物などの皮を必要以上に厚くむいたり、へたを多く切りすぎたりすること。


**食品ロスを減らすためにできること**

- 食べ残しをしない。
- 消費期限、賞味期限を正しく理解する。
- 食品の皮のむきすぎに気をつける。
- 必要な分だけ購入して食べ切る。 など

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。  
は、かみかみメニューです。  
⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。  
◎は、新メニューです。お楽しみに。  
ⓧ(乳除)は、除去食対応メニューです。  
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(づ)のきゅう(し)ょく(に)とう(じ)ょう(す)る「あ(ん)じ(ょう)し」と「た(な)り(の)し」でと(れ)るた(べ)もの



こめ チンゲンサイ きゅうり もやし

