

令和6年10月学校給食献立表 (中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	⑦ 主に体の組織をつくる食品		⑧ 主に体の調子を整える食品		⑨ 主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			
		1 群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん いも・さとう	6 群 油脂 種実類			
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		さんまは漢字だと「秋」、「刀」、「魚」の三文字で「秋刀魚」と書きます。漢字の由来は「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、脂がのっておいしく食べることができます。	896	37.4
	さんまの銀紙焼き	さんま、みそ				さとう、米粉				
	塩ちゃんこ	鶏肉、生揚げ		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし、えのきたけ たまねぎ、レモン	でんぶん、さとう				
	⑤チーズドッグ	卵	チーズ、脱脂粉乳			さとう、小麦粉	油			
2 水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		「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県民の好みに合ったからといわれています。	748	29.9
	五目きしめんの汁	鶏肉、かまぼこ、油揚げ		にんじん、葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	さとう				
	米粉コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、さとう、米粉	なたね油			
	おひたし			小松菜、にんじん	もやし	さとう				
3 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	758	31.1
	ハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉			たまねぎ、いちじく、レモン	でんぶん、さとう				
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	根菜のごま汁 小魚	生揚げ、麦みそ		にんじん、葉ねぎ	ごぼう、大根、白ねぎ	さとう	ごま			
4 金	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		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、スプーンでずくいやすくなっています。	791	33.4
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	中華めん				
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム	さとう	米油			
	⑤根羽ヨーグルト		ヨーグルト							
7 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今日は「食品ロス削減週間」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。	822	27.2
	⑤食品ロス削減ドライカレーの具	豚肉		にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく	コーンスターチ				
	⑤食品ロス削減ドライカレーの具	鶏肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉、小麦粉 さとう	油、なたね油			
	⑤食品ロス削減ドライカレーの具	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ、大根	じゃがいも 大麦				
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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ですが、調理すると汁をたっぷり吸い、ジューシーな食感になります。成長期のみなさんにとってほしいカルシウムがたっぷり入っています。	775	33.7
	お好み焼きはんぺん	魚すりみ、いか、かつお節		葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ	さとう、でんぶん	油			
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、豚肉、卵		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	900	40.0
	ポロニアソーセージ	ソーセージ				じゃがいも、さとう				
	ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ			
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
10 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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はたらきをよくする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。	805	29.5
	米粉ししゃもフライ(2個)		ししゃも			米粉、でんぶん	なたね油			
	豆腐のオイスターソース炒め	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん	ごま油			
	中華風サラダ 卓上ソース				きゅうり、とうもろこし	はるさめ	ドレッシング			
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		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」とも呼ばれます。それにちなんで、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いですね。	904	34.8
	さばの塩焼き	さば								
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、さとう				
	大豆のサラダ	大豆			とうもろこし、キャベツ	さとう	ドレッシング			
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		生揚げは、水切りした豆腐を油で揚げたものです。油揚げのような香ばささと、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。	762	35.8
	揚げかれのいれもん煮	かれい			レモン	さとう、でんぶん	なたね油			
	生揚げの煮物	鶏肉、かまぼこ 生揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ、はくさい 大根、しいたけ	さとう、でんぶん				
	きゅうりの昆布あえ		昆布		きゅうり					
16 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		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いるため、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。愛知県で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。	823	32.7
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー、大豆		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ とうもろこし	さとう				
	洋梨ミニゼリー				洋梨					
17 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今日は、サラダに寒天が入っています。寒天は、海藻という海そう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、腸内環境をよくする働きがあります。よくかんで食べてください。	818	29.7
	中華飯の具	豚肉、えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、きくらげ たまねぎ、はくさい	さとう、でんぶん	ごま油			
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう	なたね油			
	寒天サラダ		寒天	にんじん	きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		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と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。	750	28.8
	ブルコギ	豚肉		赤パプリカ	たまねぎ、しいたけ、にんにく	さとう	米油、ごま油			
	いか団子のスープ	たら、いか		にんじん、チンゲンサイ	もやし、きくらげ	はるさめ、でんぶん、さとう				
	みかん				みかん					

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	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	油脂 種実類			
21 月	ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 すきやき りんご	卵 豚肉、かまぼこ 生揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん にんじん、葉ねぎ	しいたけ グリーンピース こんにゃく、はくさい 白ねぎ りんご	米 でんぶん さとう さとう	油	すきやきは、地域や家庭によっても作り方や味付け、食材が違います。鍋のように煮たり、焼肉のように焼いたり、甘い味付けだったり、だしがきいた味付けだったり、野菜の種類が違ったりします。みなさんは、どんなすきやきを思い浮かべるか、ぜひ話題にしてみてください。	787	33.0
22 火	わかめごはん 牛乳 あじの磯辺フライ 炒めれんこんサラダ さつまい 卓上ごまドレッシング	あじ 鶏肉、豆腐 ミックスみそ	牛乳、わかめ 青のり	にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん、とうもろこし 大根、白ねぎ	米 パン粉、でんぶん、小麦粉 里いも	なたね油 米油 ドレッシング	さつまいとは、鶏肉を使った実だくさんのみそ汁のことです。鹿児島県の郷土料理としても知られています。鹿児島県では鶏が盛んで、さつまいのほかに、も、鶏飯、煮こみ料理、焼き鳥など、さまざまな鶏料理が親しまれています。	799	31.6
23 水	ミルクロールパン 牛乳 焼きソーセージ カラフルサラダ さつまいものポタージュ (乳除)	ソーセージ 鶏肉	牛乳	赤パプリカ	黄パプリカ、きゅうり、大根 たまねぎ マッシュルーム	パン さつまいも	ドレッシング ホワイトルウ 生クリーム	さつまいもの旬は秋から冬です。収穫してすぐに食べるよりも寝かせて熟成することで、甘くておいしいさつまいもに変化します。旬を迎えたさつまいもを味わってください。	827	29.1
24 木	ごはん 牛乳 チキン竜田揚げ ゆかりあえ だんご汁	鶏肉 かまぼこ	牛乳	赤しそ にんじん、葉ねぎ	しょうが、にんにく キャベツ はくさい、白ねぎ	米 でんぶん、小麦粉 さとう もち米	なたね油	竜田揚げと唐揚げの違いを知っていますか。一般的に、竜田揚げは、みりんやしょうゆで下味を付けて、片栗粉をまぶして揚げる料理です。一方、唐揚げは片栗粉や小麦粉を軽くまぶして揚げる料理です。竜田揚げは日本生まれ、唐揚げは中国生まれの料理といわれています。	771	25.4
25 金	ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 えびしゅうまい (2個) 春雨スープ アーモンド	豚肉 えび、たら ハム	牛乳	葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさい、白ねぎ、白菜キムチ たくあん漬、つぼ漬 たまねぎ たまねぎ、きくらげ とうもろこし、メンマ	米 パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう はるさめ	ごま油 油 アーモンド	長野県の学校給食で作られたキムタクごはんの具のキムタクは、「キムチ」と「たくあん」のことです。たくあん漬だけでなく、つぼ漬も使うことで甘味が加わり、キムチが苦手な人でも食べやすいように工夫されています。	800	28.9
28 月	ロウカット玄米ごはん 牛乳 秋の恵みハヤシシチュー (乳除) カラフルソテー フルーツのぶどうゼリーあえ	豚肉 ソーセージ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ しいたけ、グリーンピース キャベツ、とうもろこし ぶどう、パイナップル、もも	米、玄米 さとう さとう さとう	ハヤシルウ 米油	秋の恵みハヤシシチューには、4種類のきのこが入っています。中でもまいたけは、まいたけにしかない栄養素が含まれています。免疫力を高めたり、体を太りにくくする働きがあったりします。シチューの中から探してみてください。	804	27.4
29 火	ごはん 牛乳 栗入り混ぜごはんの具 いわしのかば焼き チンゲンサイのみそ汁 ☆南吉からのおくりもの (クッキー)	鶏肉、油揚げ いわし 豆腐、赤みそ 卵	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	しめじ 大根、たまねぎ	米 さとう さとう、でんぶん 小麦粉、さとう	栗 なたね油	今日は、新美南吉の「ごんぎつね」にちなんで献立です。「ごんぎつね」にでくる食べ物がいっぱいあるでしょうか。南吉からのおくりものは、かわいい「きつね」の顔をしたクッキーです。物語を思い出しながら、食べてください。	888	30.5
30 水	りんごパン 牛乳 パンキンオムレツ ポテトのドイツ風煮 フレンチサラダ	卵、鶏肉 ソーセージ	牛乳	かぼちゃ にんじん	りんご たまねぎ、とうもろこし グリーンピース キャベツ、きゅうり	パン でんぶん、さとう じゃがいも	油 ドレッシング	りんごの旬は秋から冬にかけてです。りんごには、腸内環境をよくする食物せんい、肌の調子をよくするビタミンC、生活習慣病を予防してくれるカリウムやポリフェノールなど、たくさんの栄養があります。	765	27.8
31 木	ごはん 牛乳 みそチキンカツ ボイルキャベツ (味付き) のっぺい汁 卓上甘みそ	鶏肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根、白ねぎ ごぼう、こんにゃく しょうが	米 パン粉、でんぶん 里いも、でんぶん さとう	なたね油 ごま	今日の給食では、チキンカツに卓上甘みそをかけて食べます。豆みそといわれる赤みそは愛知県特有のみそで、揚げ物にみそをつけるのは愛知県の食文化のひとつです。今日は愛知県ならではの食べ方を楽しんでください。	754	24.2

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

お知らせ

①除 ②乳 ③除 ④除 は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

⑤は、かみかみメニューです。

⑥は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

⑦は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

