

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)



安城市南部学校給食共同調理場




日曜	こん 献 だて 立	あか おもに体をつくる食品		あざ おもに体の調子を整える食品		き 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				
	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	スライスパン ポロニアソーセージ ポークビーンズ コーンサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう 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 いちご	パン じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ	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、ハムはかままり肉を使い、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
2	水	ごはん チキンたつたあげ ゆかりあえ だんごじる	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あかじそ にんじん、はねぎ	しょうが、にんにく キャベツ はくさい、しろねぎ	こめ でんぶん、こむぎこ さとう もちごめ	なたねあぶら	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。	614	21.4
3	木	ごはん さんまのぎんがみやき しおちゃんこ りんご	ぎゅうにゅう 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	はくさい、もやし、えのきたけ たまねぎ、レモン りんご	こめ さとう、こめこ でんぶん、さとう		さんまは鰯さだと「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、脂がのっておいしく食べることができます。	647	28.8
4	金	きしめん ごもくきしめんのしる こめこクロック おひたし	ぎゅうにゅう 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	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、愛知県産の鰯干し料理です。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。	636	25.9
7	月	ごはん あげかれいのレモンに なまあげのもの きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう かれい とりにく、かまぼこ なまあげ こんぶ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	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、水切りの豆腐を油で揚げたものです。生揚げのような生揚げと、豆腐の裏かさが同時に味わえます。しっかり加熱しても形が崩れないため、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
8	火	ごはん おこのみやきはんぺん こうやどうふのたまごとじ チンゲンサイのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう 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 アーモンド	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つなぎのようですが、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いカルシウムがたくさん入っています。	602	28.6
9	水	ごはん こめこしゃもフライ(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	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも 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、頭から背ごと食べるのができる魚です。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。	662	25.7
10	木	りんごパン パンプキンオムレツ ポテトのドイツふう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう 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	あぶら 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、お腹の調子をよくする食物繊維、肌の調子をよくなるビタミン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。	660	24.4
11	金	わかめごはん あじのいそペフライ いためれんこんサラダ さつまじる たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう あじ とりにく、とうふ ミックスみそ	ぎゅうにゅう、わかめ あおりのり にんじん にんじん はねぎ	れんこん、とうもろこし だいこん、しろねぎ	こめ パンこ、でんぶん こむぎこ さといも	なたねあぶら こめあぶら ドレッシング	さつま汁とは、鶏肉を使った美味でさく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。鹿児島県は鶏肉の産地で、さつま汁のほかにも、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。	642	26.6
15	火	ごはん さばのしおやき にくじゃが だいずのサラダ	ぎゅうにゅう ほねにきをつけて たべまじょう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	こんやく、たまねぎ 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から「豆夜月」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。	727	29.5
16	水	ごはん 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 こさかな	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう のり にんじん はねぎ	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 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ください。	606	26.9
17	木	むぎごはん ちゅうかはんのく あげぎょうざ(2こ) かんでんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび うずらたまご ぶたにく	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 にんにく 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、天竺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、お腹の調子をよくする働きがあります。よくかんで食べてください。	626	24.5
18	金	ソフトめん だいたいりミートソース やさしいソテー ようなしミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、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道府県です。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

日 曜	献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ- (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				
21月	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご すきやき さつまいもスティック	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類	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もします。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。	626	27.7
22火	ごはん ぎゅうにゅう みそチキンカツ ポイルキャベツ(あじつき) のっぺいじる たくじょうあまみそ	とりにく	ぎゅうにゅう		キャベツ だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにゃく しょうが	パンこ、でんぶ さとう	なたねあぶら 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。甘みそといわれる赤みそは愛知県特産のみそで、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。	605	20.7
23水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう やきソーセージ カラフルサラダ さつまいものポターージュ(乳除)	ソーセージ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ	きパプリカ、きゅうり だいこん 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 なまクリーム	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。	663	23.9
24木	ごはん ぎゅうにゅう キムタクごはんのぐ えびしゅうまい はるさめスープ アーモンド	ぶたにく えび、たら ハム	ぎゅうにゅう	はねぎ	は(さ)しろねぎ、は(い)きげ たくあんづけ、つぼづけ たまねぎ 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	こめ パンこ、でんぶ こむぎこ、さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら 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旨味が増加し、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。	609	22.8
25金	ごはん ぎゅうにゅう くりりまぜごはんのぐ いわしのかばやき チンゲンサイのみそしる 窓なんきちからのおくりもの(クッキー)	とりにく、あぶらあげ いわし とうふ、あかみそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ だいこん、たまねぎ	こめ さとう さとう、でんぶ こむぎこ、さとう	くり なたねあぶら	今日は、新米南吉の「ごんぎつね」にちなんで献立です。「ごんぎつね」にてくる食べ物がいっしょあるでしょう。南吉からのおくりものは、かわい「きつね」の顔をしたクッキーです。物語を知っている人は思い出しながら、食べてください。	728	25.4
28月	ロウカッげんまいごはん ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシシチュー(乳除) カラフルソテー フルーツのぶどうゼリーあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、またけ しいたけ、グリーンピース お豆腐、パイナップル、もも	こめ、げんまい コーンスターチ	ハヤシルウ こめあぶら	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。中でもまたけは、ま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。	644	22.7
29火	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 窓ねぼーヨーグルト	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	パン ちゅうかめん さとう	こめあぶら	長野ヨーグルトは長野県にある機羽村で作っています。機羽村産の新鮮な生乳をたっぷり使用したシンプルなおヨーグルトです。実は発酵も入っているため、スプーンですくいやすくなっています。	655	28.3
30水	むぎごはん ぎゅうにゅう ◎しよくひんロスさくげん 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 さとう じゃがいも おおむぎ	こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	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
31木	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 みかん	たまねぎ、しいたけ にんにく もやし、きくらげ	こめ さとう はるさめ、でんぶ 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

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。
窓は、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(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(10月)のきゅうしょく(食)にと(と)うじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ チンゲンサイ きゅうり もやし

