

令和6年10月学校給食献立表 (中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

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)	たんぱく質 (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 種類				
1 火	スライスパン	牛乳				パン		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。ハムは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									
	ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、さとう					
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ				
	いちごジャム				いちご	さとう					
2 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		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	
	チキン竜田揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶん、小麦粉	なたね油				
	ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ						
	だんご汁	かまぼこ		にんじん、葉ねぎ	はくさい、白ねぎ	もち米					
3 木	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	はくさい、もやし、えのきたけ	でんぶん、さとう					
	☆チーズドッグ	卵	チーズ、脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、レモン	さとう、小麦粉	油				
4 金	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					
7 月	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しさや、豆腐の柔らかさが同時に味わえます。しっかりと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	
	揚げかかれいのレモン煮	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		にんじん	たけのこ、はくさい	さとう、でんぶん					
	きゅうりの昆布あえ	生揚げ	昆布	さやいんげん	大根、しいたけ	きゅうり					
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。乾燥した状態では硬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くさん入っています。	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		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		にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん	ごま油				
	中華風サラダ	赤みそ		チンゲンサイ	きくらげ	きゅうり、とうもろこし	はるさめ				
10 木	りんごパン	牛乳	牛乳			パン		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	
	パンパキンオムレツ	卵、鶏肉		かぼちゃ		でんぶん、さとう	油				
	ポテのドイツ風煮	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも					
	フレンチサラダ				グリーンピース	キャベツ、きゅうり	ドレッシング				
11 金	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		さつま汁とは、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。鹿児島県では養鶏が盛んで、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。	799	31.6	
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり			パン粉、でんぶん、小麦粉	なたね油				
	炒めれんこんサラダ			にんじん	れんこん、とうもろこし		米油				
	さつま汁	鶏肉、豆腐		にんじん	大根、白ねぎ	里いも					
15 火	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	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、さとう					
16 水	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	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	
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	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					
17 木	根菜のごま汁	生揚げ、麦みそ		にんじん、葉ねぎ	ごぼう、大根、白ねぎ		ごま	今日は、サラダに寒天が入っています。寒天は、天草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	
	小魚	片口いわし				さとう					
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にんじん	たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごま油				
	寒天サラダ		寒天	にんじん	たまねぎ、はくさい	パン粉、でんぶん	なたね油				
18 金	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きているため、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。感謝して食べよう。	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	キャベツ						
	洋梨ミニゼリー			ピーマン	とうもろこし	さとう					

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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 ぱく 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		
		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				米		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。	787 33.0
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれん草 にんじん	しいたけ グリーンピース	でんぶ さとう	油		
	すきやき	豚肉、かまぼこ 生揚げ		にんじん、葉ねぎ	こんにやく、はくさい 白ねぎ	さとう			
	りんご				りんご				
22火	ごはん	牛乳				米		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
	みそチキンカツ	鶏肉			キャベツ	パン粉、でんぶ さとう	なたね油		
	ポイルキャベツ(味付き)			にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根、白ねぎ ごぼう、こんにやく しょうが	里いも、でんぶ さとう			
	のっぺい汁	豆腐							
卓上甘みそ	赤みそ					さとう	ごま		
23水	ミルクロールパン	牛乳				パン		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
	焼きソーセージ	ソーセージ							
	カラフルサラダ			赤パプリカ	黄パプリカ、きゅうり、大根		ドレッシング		
	さつまいものポタージュ(乳除)	鶏肉	牛乳		たまねぎ マッシュルーム	さつまいも	ホワイトルウ 生クリーム		
24木	ごはん	牛乳				米		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、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
	キムタクごはんの具	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白ねぎ、白菜 キムチ、たくあん漬、つぼ漬		ごま油		
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	パン粉、でんぶ 小麦粉、さとう	油		
	春雨スープ	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							アーモンド		
25金	ごはん	牛乳				米		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
	栗入り混ぜごはんの具	鶏肉、油揚げ		にんじん	しめじ	さとう	栗		
	いわしのかば焼き	いわし				さとう、でんぶ	なたね油		
	チンゲンサイのみそ汁	豆腐、赤みそ		にんじん チンゲンサイ	大根、たまねぎ				
南吉からのおくりもの(クッキー)	卵				小麦粉、さとう				
28月	ロウカット玄米ごはん	牛乳				米、玄米		秋の恵みハヤシチューには、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ります。シチューの中から探してみてください。	804 27.4
	秋の恵みハヤシチュー(乳除)	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	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		ハヤシルウ		
	カラフルソテー	ソーセージ		ピーマン 赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし		米油		
	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	小型ロールパン	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、スプーンです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		
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
30水	麦ごはん	牛乳				米、大麦		今日は「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。	822 27.2
	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			
	ハートパンキンロク	鶏肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉、小麦粉 さとう	油、なたね油		
	スコッチブロス	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			
31木	ごはん	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、さとう			
	みかん				みかん				

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。

お知らせ

卵除 乳除 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。

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。

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

