

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7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	あか おもに体をつくる食品		あさ 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			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ		米、パン、めん いも、さとう	油脂 油類			
1 水	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご	パン			ソーセージの名前は、地名がついていま す。例えば「ワインソーセージ」はオース トリア、「フランクフルトソーセージ」はドイツ の地名が由来です。「ポロニアソーセージ」 も、イギリスのポロニアという町で作られて いたことからこの名前がつけました。	645	29.0
	ポロニアソーセージ	ソーセージ								
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ	にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも					
	あおパパイアのサラダ			あおパパイア きゅうり、とうもろこし			ドレッシング			
2 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			にんじんのほほ毎日給食に入っ ている食材です。それは料理の彩りをよ くする、1年中収穫できる、自らはた らきをよくする栄養素が多い、などい ろいろな理由があります。10月は毎 日給食に入っているでしょうか。献 立表で確認してみてください。	648	26.8
	あじアーモンドフライ	あじ			パンこ、こむぎこ でんぶ		アーモンド なたねあぶら			
	キャベツのゆかりあえ		あかじそ	キャベツ						
	かきたまじる (卵除)	たまご、かまぼこ とうふ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ	でんぶ					
3 金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ		こめ			つくねは、「手でこねて形を作る」とい う意味の「つくね」いう言葉からつ けられた料理です。鶏ひき肉や魚のす り身などを調味料と混ぜてこね、形を 整えて焼いたり揚げたりします。形は、 団子状だけでなく、くしに刺した棒状の ものや平たくしたものなど様々です。	628	22.5
	つくね(2こ)	とり、く、とりレバー		たまねぎ	こめ、さとう、でんぶ		あぶら			
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく	にんじん さいいんげん	こんにやく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう					
	れんこんサラダ			れんこん、きゅうり			ドレッシング			
6 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			今日は十五夜です。十五夜は中秋 の名月とも呼ばれ、月見をする行 事です。中国から伝わった風習で、 月見団子や里いもなどをお供えし、 来年の豊作を願います。今日はうさ ぎの形をしたハンバーグ、里いもが 入った月夜汁、月見団子が出ます。	615	21.9
	うさぎハンバーグのいちじくソースかけ	とり、く ぶたにく		トマト	さとう		ラード			
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ、たくあんづけ	さといも					
	つきなじる	とり、く、かまぼこ	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、えのきたけ	こめ、さとう		あぶら			
7 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			チンゲンサイは安城市の有名な農産物 のひとつで、1年を通してビニルハウスで 栽培されています。給食で使われている チンゲンサイは全て安城市産です。地元 の野菜をおいしくいただきます。	622	24.0
	こめこしゃもフライのあますかけ(2こ)		ししゃも		こめ、でんぶ、さとう		なたねあぶら			
	くきわかめサラダ		くきわかめ	もやし、きゅうり	はるさめ でんぶ		ドレッシング			
	チンゲンサイのたまごスープ (卵除)	ベーコン、たまご	チンゲンサイ にんじん	きくらげ			ごまあぶら			
8 水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん			今日の給食は、昨年度調理場へ職場 体験に来た中学生が作成した献立が 元になっています。自分たちの体に必 要な栄養価や、調理員さんが安全に 作業できる料理の組み合わせか、な どを考えながら立ててくれました。	621	28.5
	マーボーめんのぐ	ぶたにく、だいず とうふ、あかみそ	にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ、しろねぎ きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶ		ごまあぶら			
	かにしゅうまい	たら、かに		たまねぎ	でんぶ、さとう こむぎこ		ラード			
	チンゲンサイのピリからサラダ		チンゲンサイ	もやし、にんにく	さとう		ごまあぶら			
9 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			成長期にカルシウムが不足すると、骨や 歯がきちんとつくれなかったり、将来、 骨が折れやすくなったりすることがありま す。カルシウムが豊富な食品といえは牛乳 が有名ですが、大豆製品や、小魚にも多 く含まれています。いろいろな食品からカ ルシウムを摂取できるとよいですね。	618	23.3
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー		たまねぎ	パンこ、こむぎこ こめ、でんぶ、さとう		なたねあぶら			
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすばし ひじき	にんじん ピーマン	さとう					
	はちはいじる	とうふ あぶらあげ	にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう、だいこん しろねぎ、しいたけ						
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			ひきずりは愛知県の郷土料理で、鶏 肉を使ったすき焼きのことです。鍋の 中で鶏肉をひきずるようにして焼いて 食べたことから、この名前がついたと いわれています。愛知県は、昔から鶏 肉の飼育が盛んであったため、すき焼 きに鶏肉を使うようになりました。	589	30.3
	たらのぎんがみやき	たら、みそ			さとう、でんぶ		あぶら			
	ひきずり	とり、く やきとうふ	にんじん はねぎ	こんにやく はくさい、しろねぎ	さとう					
	きゅうりともやしのごまじょうゆあえ			きゅうり、もやし	さとう		ごま、ごまあぶら			
14 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			つばは名前の通り、実が平たい大根 を「つば」で塩漬・熟成させ、しょうゆや さとうなどで味付けをした、鹿児島県 産の漬物です。ポリポリとした食感が特 徴です。キムタクごはんに入れることで、 キムチの辛さをマイルドにしてくれます。	636	25.0
	キムタクごはんのぐ	ぶたにく	はねぎ	はくさい、しろねぎ、はくさいみそ たくあんづけ、つばづけ			ごまあぶら			
	◎とりごぼろフライ	とり、く	にんじん	ごぼろ、たまねぎ	パンこ、こむぎこ でんぶ、さとう		あぶら なたねあぶら			
	けんちんじる	とうふ、あぶらあげ	にんじん、チンゲンサイ	こんにやく、たまねぎ	さといも		ごまあぶら			
15 水	クロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン			かぼちゃは夏が旬ですが、貯蔵すること で甘みが増し、秋から冬にかけて さらにおいしくなります。かぼちゃに多 く含まれるビタミンAは、のどや鼻の粘 膜を強くし、ウイルスが体に入るのを 防ぎます。今日はかぼちゃをたっぷり 使ったパンキンポタージュです。	607	23.6
	パンキンポタージュ (乳除)	とり、く	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	こめあぶら、ホワイトル なマクリーム					
	やさいソテー	ベーコン	あかパプリカ	キャベツ とうもろこし						
	ファイバーゼリーのフルーツあえ	かんてん	かぼちゃ にんじん	もも、パイナップル りんご、オレンジ	さとう					
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			みなさんは毎日どのような姿勢で食 事をしていますか。背中が丸まってい たり、足を組んだりしていませんか。 よい姿勢で食べるとは見た目がよ いだけでなく、食べ物の消化を助け ます。背筋を伸ばし、足の裏を床に つけて、お尻を持って食べましょう。	613	24.2
	ねぎいりたまごやき	たまご、かつお	はねぎ	しろねぎ	さとう		あぶら			
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく	にんじん ピーマン	キャベツ、もやし、たけのこ きくらげ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶ		ごまあぶら			
	さっぱりきゅうり			きゅうり						
17 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			さんまのとれる量は、年々減っています。 地球温暖化が進んで日本の海の温度が上 がり、冷たい海を好むさんまが日本に近寄 らなくなってきたからだそうです。この 先もおいしいさんまが食べられるよう、自 分たちができることを考えてみましょう。	618	21.9
	さんまのかばやき	さんま			さとう、でんぶ		なたねあぶら			
	ちゃんこに	とり、く	にんじん にら	もやし、ごぼう こんにやく、たまねぎ	さとう、でんぶ					
	かんてんサラダ	かんてん	にんじん	きゅうり、とうもろこし						
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			しめじは、湿った地面に生えることから「しめ じ」という名前がついたといわれています。味に クセがないので和食や洋食、中華などい ろんな料理に合います。今日は豆腐の具に入 っています。ごはんよく混ぜて食べましょう。	606	21.1
	チキンときのこのピラフのぐ	とり、く	にんじん	たまねぎ、しめじ	こむぎこ、さとう パンこ、でんぶ		ごまあぶら なたねあぶら			
	コーンフライ			とうもろこし						
	スコッチブロス	ベーコン、だいず	にんじん	キャベツ	じゃがいも、おおむぎ					

日曜	献立	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		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・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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	火	ごはん とりにくのとてりやき さといものそばろに チンゲンサイのわふうサラダ たくじょうわふうクリームドレッシング	とりにく ふたにく、はんぺん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、さやいんげん チンゲンサイ	こめ さとう さといも、さとう		サラダという料理名は、ラテン語で塩という意味の「サル」からきています。昔、生野菜に塩をかけて食べる習慣があり、これがサラダの始まりといわれています。今は塩だけでなく、いろいろな味のドレッシングがあり、野菜をおいしく食べることができます。	657	30.6
22	水	きしめん にくきしめんのしる さつまいものてんぷら ほうれんそうのごまあえ	ふたにく、かまぼこ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、はねぎ たまねぎ、しろねぎ	きしめん さとう さつまいも こむぎこ、でんぶ さとう	あぶら なたねあぶら ごま	秋が旬のさつまいもは、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱く、加熱をすると減ってしまいますが、さつまいものビタミンCはでんぶに覆われているため、加熱をしても減りにくいのが特徴です。	651	23.0
23	木	むぎごはん えびのカレー(乳除) トマトいりオムレツ やさいのあまずあえ	えび たまご	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト、にんじん にんじん	こめ、おおむぎ じゃがいも さとう、でんぶ さとう	カレールー あぶら	【司書より】「ノラネコぐんだんカレーライス」では、夜中にお店に忍び込んだノラネコたちがやさいとエビを盗めて、エビのカレーを作ります。「かんたんだったね」と驚きにしています。背後からトラがやってきて、ノラネコたちは無事食べることができるようになりました。	632	23.5
24	金	ごはん さばのおかに キャベツのしそひじきあえ ぶたじる	さば、かつおおし ふたにく、あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき、かんてん	にんじん キャベツ、きゅうり だいこん、まいたけ	こめ さとう さとう さといも		さばは秋から冬が旬の魚で、DHAという体によい脂が多く含まれています。DHAは、脳を活発に動かす働きがあり、記憶力アップの手助けをします。しっかり食べて午後の授業もがんばりましょう。	612	27.6
27	月	むぎごはん かいせんちゅうかはんのぐ もちごめむし きりぼしだいこんときゅうりのちゅうかあえ さつまいもスティック	ふたにく、いか、あさり ふたにく、とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ はくさい、たまねぎ、きくらげ たまねぎ、しょうが きりぼしだいこん、きゅうり	こめ、おおむぎ さとう、でんぶ もちごめ、こめ、パン でんぶ、さとう さとう さつまいも、さとう	ごまあぶら ごま ごま、ごまあぶら あぶら	日本人は昔から米を、ごはんやもち、だんごなどに加工して主食として食べてきました。米には、でんぶが多く含まれています。でんぶは、体の中で腸や胃を動かすエネルギーになったり体温のもとになる熱をつくり出します。	586	25.1
28	火	ごはん ヤンニョムチキン だいこんのナムル ◎トックスープ	とりにく アジア たいかい おうえん こんだて	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん、チンゲンサイ にんじん はねぎ	こめ でんぶ、さとう ごま、でんぶ	なたねあぶら、ごまあぶら ごまあぶら	「トック」は、韓国語で「もち」のことです。日本のおもちは「もち米」で作るので、煮たり焼いたりするとよく伸びますが、韓国のトックは、「うるち米」という普段わたしたちが食べているお米で作られています。日本のおもちよりも伸びにくいのが特徴です。	695	24.8
29	水	こがたロールパン ◎しよくひんロスさくげんやきそば ソーセージのケチャップに みかんミニゼリー	ふたにく ちくわ ソーセージ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン 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 みかん	パン ちゅうかめん さとう さとう	こめあぶら	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を「食品ロス」といいます。今日の食品ロス削減焼きそばは、きれいなじんの皮やピーマンのへたと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。	617	26.2
30	木	ごはん いわしのしょうがに からしあえ こんさいのごまじる ☆なんきちからのおくりもの(クッキー)	いわし どうふ、あぶらあげ、むぎみそ たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	こめ しょうが もやし、キャベツ、とうもろこし ごぼう、だいこん、えのきたけ こむぎこ、さとう	さとう、でんぶ さとう ごま あぶら	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」に出てくる食べ物であるいわしを、しょうがに煮ました。また、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。知っている人は物語を思い出しながら、食べてください。	696	23.6
31	金	ごはん くりコロッケ だいずのおやこサラダ とりだんごじる さかなふりかけ	だいち とりにく、なまあげ けずりふし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな だいこん、たまねぎ	こめ さつまいも、じゃがいも、さとう パン、こむぎ、でんぶ さとう でんぶ、さとう さとう、でんぶ	くり、あぶら なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	替さんは「十三夜」を知っていますか。十三夜は白米で生まれた風習で、十五夜と同じように月見をする行事です。栗や豆をお供えし、農産物の収穫を感謝します。今年は11月2日です。今日は大豆と栗を取り入れた十三夜献立です。	639	21.4
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(g)								650 13-20		

スポーツには「食事」がカギ!



スポーツの秋です。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

○ 試合・競技当日の食事は?

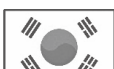
炭水化物を多く含む食品を食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



運動の前後にしっかり水分をとりましょう。

今月のアジア大会応援献立



<韓国料理>

ヤンニョムチキン
大根のナムル
トックスープ



動画
↑
↓



おしらせ

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。



こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの



こめ チンゲンサイ もやし だいこん いちじく

