# 令和 7 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

						女城中4		6.时子仅和及天内侧垤		
		献立	赤 主に体の組織をつくる食品		•		<b>黄 主にエネルギーになる食品</b>		_	エネ ルギー
	曜		たんぱく質 1 群	無機質 2 群	3 群	ビタミン 4 群	炭水化物 5 群	脂質 6 群	メッセージ	(kcal)
		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		たん ぱく 質(g)
		りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		ソーセージの名前には、地名がついていていま。例えば「ウインナーソーセージ」はオ	
1	-tv	ボロニアソーセージ	ソーセージ						9。例えは「ツインノーソーセーシ」はオース   トリア、「フランクフルトソーセージ」 はドイツ	747
1	小	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも		の地名が由来です。「ボロニアソーセージ」	
		青パパイヤのサラダ				青パパイヤ きゅうり、とうもろこし		ドレッシング	も、イギリスのボローニャという町で作られて いたことからこの名前がつきました。	
		ごはん 牛乳		牛乳			*		にんじんは、ほぼ毎日給食に入っている食材	
		あじアーモンドフライ	あじ				パン粉、小麦粉 でんぷん	アーモンド なたね油	です。それは料理の彩りをよくする、1年中 穫できる、鼻やのどの粘膜を守る働きがあ ピタミンAが多い、などいろいろな理由が ります。10月は毎日給食に入っているでし うか。献立表で確認してみてください。	
2	木	キャベツのゆかりあえ			 赤じそ	キャベツ		, areasim		
		かきたま汁 (卵除)	卵、かまぽこ 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ、しいたけ	でんぷん			
		わかめごはん    牛乳	77.184	牛乳、わかめ	18 74070-		米		つくねは、「手でこねて形を作る」とい	
		つくね (3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ	米粉、さとう でんぷん	  油	- う意味の「つくねる」という言葉から	
3	金	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも	l	」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	002
-		れんこんサラダ	INVA		さやいんげん	しょうが れんこん、きゅうり	さとう		整えて焼いたり揚げたりします。形は、	28.0
		卓上ごまドレッシング				40,000,000		ドレッシング	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。	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は十五夜です。十五夜は中秋の名月	
		うさぎハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉、豚肉		トマト	たまねぎ、 にんにく しょうが、 レモン、 いちじく	さとう	ラード	とも呼ばれ、月見をする行事です。中国か	
6	月	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬			・ 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	
		月菜汁 +五夜	鶏肉、かまぼこ		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、えのきたけ	里いも		日はうさぎの形をしたハンバーグ、里い	
		∞月見団子 # 3					米粉、さとう	油	が入った月菜汁、月見団子が出ます。	
		ごはん 牛乳		牛乳			米粉でんぱん		 チンゲンサイは安城市の有名な農産 のひとつで、1年を通してビニルハウス	
7	火	米粉ししゃもフライの甘酢かけ(2個)		ししゃも			米粉、でんぷん さとう	なたね油	栽培されています。 給食で使われている	07.0
		茎わかめサラダ  チンゲンサイの卵スープ ( <b>卵除</b> )	ベーコン、卵	茎わかめ	チンゲンサイ、にんじん	もやし、きゅうり 	はるさめ、でんぷん	ドレッシング ごま油	- チンゲンサイは全て安城市産です。地 の野菜をおいしくいただきましょう。	27.2
		ソフトめん 牛乳	ベーコン、卵	牛乳	777711,1000	2/90	ソフトめん	こま曲	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	
		マーボーめんの具	豚肉、大豆	1.1.3.5	にんじん	たまねぎ、たけのこ、白ねぎ	さとう、でんぷん	ごま油		
8	水	かにしゅうまい(2個)	豆腐、赤みそ たら、かに		葉ねぎ	きくらげ、にんにく、しょうが たまねぎ	でんぷん、さとう、小麦粉			
		デンゲンサイのピリ辛サラダ			チンゲンサイ	もやし、にんにく	さとう	ごま油	女は木食画で、調理員さんが女主に 作業できる料理の組み合わせか、な	
		⊗杏仁豆腐	豆乳			桃、りんご	さとう		どを考えながら立ててくれました。	
		ごはん 牛乳		牛乳			米 パン粉、小麦粉		成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がき ちんとつくられなかったり、将来、骨が折れやす	
9	木	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ 	米粉、でんぷん、さとう	なたね油	くなったりすることがあります。 カルシウムが豊	773
	1,1,	00204203500	まぐろ油漬、かつお節	しらず十し、ひじき		フノにゅく ブばら	さとう		富な食品といえば牛乳が有名ですが、大豆製 や、小魚にも多く含まれています。 いろいろな	
		八杯汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ、しいたけ			品からカルシウムを摂取できるとよいですね。	
		だはん 牛乳		牛乳			米		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	
		たらの銀紙焼き	たら、みそ			アムにゅく けくさい	さとう、でんぷん	油 	で鶏肉をひきずるようにして焼いて食	
10	金	ひきずり	鶏肉、焼豆腐		にんじん、葉ねぎ	☐ 44 C	さとう		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	
		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、ごま油	の飼育が盛んであったため、すき焼き	
		さつまいもスティック		AL- VIN			さつまいも、さとう	湽	に鶏肉を使うようになりました。	+
		麦ごはん 牛乳	RXC r-K-1	牛乳	# h w	はくさい、白ねぎ、白菜キムチ	米、大麦	→ + ?\r	- つぼ漬は名前の通り、天日干しした大札 「つぼ」で塩漬・熟成させ、しょうゆく	
14	水	キムタクごはんの具 キムタクごはんの具を のせ、自分で混ぜて 食べましょう。	豚肉		葉ねぎ 	たくあん漬、つぼ漬	パン粉、小麦粉	ごま油 	とうなどで味付けをした、鹿児島県が発	795
		◎鶏ごぼうフライ <sup>ੑ</sup>	鶏肉		にんじん	ごぼう、たまねぎ	でんぷん、さとう	油、なたね油	祥の漬物です。ポリポリとした食感が特 一徴です。キムタクごはんに入れることで、	29.5
		けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、たまねぎ	里いも	ごま油	キムチの辛さをマイルドにしてくれます。	
		クロロールパン 牛乳		牛乳			パン		かぼちゃは夏が旬ですが、貯蔵することで	
	١.	パンプキンポタージュ(乳除)	鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ		米油、ホワイトルウ 生クリーム	<ul><li>甘みが増し、秋から冬にかけてさらにな しくなります。かぼちゃに多く含まれる</li></ul>	
15	水	野菜ソテー	ベーコン	ļ	赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし			ミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルス	28.2
		ファイバーゼリーのフルーツあえ		寒天	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		が体に入るのを防ぎます。今日はかぼちた たっぷり使ったパンプキンポタージュです	
		ごはん 牛乳		牛乳			*		みなさんは毎日どのような姿勢で食事を ていますか。背中が丸まっていたり、足を んだりしていませんか。よい姿勢で食べ	1 747
		ねぎ入り卵焼き	卵、かつお		葉ねぎ	白ねぎ	さとう	油		
16	木	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		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、でんぷん	ごま油	んだりしていませんか。よい安勢で度べる ことは見た目がよいだけでなく、食べ物の	
		さっぱりきゅうり				きゅうり			消化を助けます。背筋を伸ばし、足の裏を	
		きらず揚げ	おから	41, 701			小麦粉、さとう	油	床につけて、お椀を持って食べましょう。	
		にはん 牛乳		牛乳			米		<ul><li>■ さんまの漁獲量は、年々減っています。地</li><li>■ 球温暖化が進んで日本の海の温度が上が</li></ul>	が 5 787
17	金	さんまのかば焼き	さんま 🗨	~		7 27 20 20	さとう、でんぷん	なたね油	り、冷たい海を好むさんまが日本に近寄ら	
-'	31/2	ちゃんこ煮	鶏肉		にんじん、にら	もやし、ごぼう こんにゃく、たまねぎ	さとう、でんぷん		なくなってしまったからです。この先もおい しいさんまが食べられるよう、自分たちが	-0.0
L		寒天サラダ		寒天	にんじん	きゅうり、とうもろこし			できることを考えてみましょう。	
				1 7 7 7	11.5	- , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			100000000000000000000000000000000000000	

### 安城市北部学校給食共同調理場

日 曜					縁 主に体の調子を整える食品		<b>) 黄 主にエネルギーになる食品</b>		-	エネ
日本   1年   2年   3年   4年   5年   6年   メッサセージ   1年   2年   3年   4年   5年   6年   メッサセージ   1年   2年   3年   4年   7年   7年   7年   7年   7年   7年   7			9		,		0 = 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			ルギー
主義、中礼   1	謃								┤ メッセージ	(kcal)
工具	_	主食、牛乳								たん ぱく
		主菜、副菜、汁物、その他の順序	豆・豆製品	小魚・海藻	称典巴對米	果物・きのこ	いも・さとう	種実類		質 (g)
10	П	ごはん _ 牛乳		牛乳			米		しめじは、湿った地面に生えることか	
コーンフライ	1	チキンときのこのピラフの具 チキンときのこのピラフの	鶏肉		にんじん	たまねぎ、 しめじ		米油		1
スコッテプロス	<b>9</b>	食べましょう				トラオスァリ				
ではん   中乳   カース   カース	ŀ							なたね油 	います。今日はピラフの具に入っていま	
調売の配り発音   調内   10   10   10   10   10   10   10   1	$\rightarrow$		ベーコン、大豆		にんじん	キャベツ			す。ごはんとよく混ぜて食べましょう。	
2 大	- 1			牛乳					サラダという料理名は、ラテン語で塩という	
## 1	- 1		1277-1	ļ						
車上和風クリーミードレッシング   東たいし体へに上げできまる。   キューター   東京しめん   キューター   キューター   東京しめんの方   キューター   キュータ	· . F		豚肉、はんぺん		·		里いも、さとう		のはじまりといわれています。今は塩だけで	36.3
古いまた   中乳	ŀ				777771	777		ピルッシス/ガ	. なく、いろいろな味のドレッシングがあり、野	
22 本	$\rightarrow$			<b></b>			きしめた	109555		
22   水   さっまいもの天ぶち   ほうれん草   かそれ、でんぶん   他、女たは他   かたあってんぶん   他、女たは他   かそれ、でんぶん   他、女たは他   かそれ、でんぶん   他、女たは他   からしゃっていますが、ラコいもの   かっといっていますが、ラコいもの   からしゅうで、   では、からにおまずいもの   では、からにおまずいもの   では、からにおまずいもの   では、からにおまずいもの   では、からにおまずいますが、   では、かったかか   では、かったが、   では、かったかか   では、かったが、   では、	- 1		豚肉 かまげァ 油揚げ	T-40	にんじん 黄わぎ	たまわぎ 白わぎ			豊富です。ビタミンCは熱に弱く、加熱を	1
ほうれん草のごまあえ   ほうれん草 もやし さき   では、	kŀ	12	1937 3 % & 10 C (111991)		10,00,000 % 1000	/Caract Line	さつまいも	かかかか	すると減ってしまいますが、さつまいものビ	1119
表	-  -				)てき)。 / 本	1 00			タミンCはでんぷんに覆われているため、	26.7
23 本	$\rightarrow$	<u> </u>		4- 型	はりれん早	もやし		_ C &		
マース	- 1								【可書より】  / ノイコぐんだんガレーノイス』 - 1 では、夜中にお店に忍び込んだノラネコたち	
FYFN, 10 AD 20   10 April	₩			チーズ、脱脂粉乳 	にんじん			カレールウ 	がやさいとエビを炒めて、エビのカレーを作り	790
野菜の甘酢あえ	'	1 11313 02 10	卵		トマト、にんじん	たまねぎ、とうもろこし	さとう、でんぷん	油		
24 金			,		にんじん	キャベツ	さとう			
24 金         金         キャベツのしそひじきあえ         のじき、寒天         キャベツ・きゅうり         さとう         は、服を活発・助か増きかあり。こと方のアップの手助けをします。しょりから ステンヴッサイ 大根、まいたけ 里いち ステンヴッサイ 大根、まいたけ 里いち ステンヴッサイ はない、たまねぎ、もらが さとう。でんぷん。ごま油 は、中報の見事が成りましょう。           27 月         万字ブの手助けをします。レックの です後の見来が成りましょう。         株 大麦         日本人は昔から未た。ごはんやちら、だんご ステンヴッサイ はない、たまねぎ、もらが さとう。でんぷん。ごま油 は、中報におよりまでしまります。 こまれ また	7	ごはん 牛乳		牛乳			米		さばは秋から冬が旬の魚で、DHAという	
下のでは、		さばのおかか煮	さば、かつお節				さとう		体によい脂が多く含まれています。 DHA	20.0
下のでは、	Ê	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天		キャベツ、きゅうり	さとう			
表			豚肉、油揚げ、赤みそ			大根、まいたけ	里いも			
27   月		麦ごはん 牛乳		牛乳	,		米、大麦		日本人は昔から米を、ごはんやもち、だんごだ	į
10	. [	海鮮中華飯の具	豚肉、いか、あさり		にんじん、チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ、きくらげ		ごま油	どに加工して主食として食べてきました。米に	
切り干し大根ときゅうりの中華あえ	9 [	もち米蒸し(2個)	豚肉、鶏肉			たまねぎ、しょうが				010
28 大		切り干し大根ときゅうりの中華あえ				切り干し大根、きゅうり		ごま、ごま油		
28 大   大根のナムル   のり   にんじん チンゲンサイ   大根   ごま油   トックは、「うるも米(仲ぴますが、韓国   トックスープ   アジア大会応援献立   ペーコン   わかめ   にんじん   葉ねぎ   たららじ   米粉、でんぷん   が食べているお米で作られています。日本   かきもよりも停じていのが特徴です。またき   よっちょりも停じていのが特徴です。またき   しれぎ、きくらじ   ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	T	ごはん 牛乳		牛乳			米			
28 火       大根のナムル       のり       にんじん チッグッセージのトラムの運動立       ペーコン       わかめ       にんじん 葉ねぎ、とうもろこし 白ねぎ、きくらげ       米粉、でんぷん       が食べているお米で作られています。日本もちよりも伸びくいのが特徴です。         29 水       小型ロールパン       牛乳       パン       10月30日は食品口入削減焼きそば 水ウーセージのケチャップ煮 ターセージのケチャップ煮 ターセージのケチャップ煮 ターセージのケチャップ素 ターセージのケチャップ素 ターセージのケチャップ素 ターセージ はん ピーマン はまねぎ、グリンピース マッシュルーム ときう 米油       ことう 米油       として、されいなにんしたの皮やとついへと種を捨てずに使います。食品口入削減患されていました。のと種を捨てずに使います。食品口入を減らたに自分ができることを考えてみましょう。 クーは、新美南吉の「こんぎつね」にちかできることを考えてみましょう。 クーは、新美南吉の「こんぎつね」にちかった。 からしあえ 根菜のごま汁 ターセージ 豆腐、油揚げ、麦みそ 日本 クート 中乳 カークス クート 中乳 クート 中乳 クート クート 中乳 クート	Ì	ヤンニョムチキンがんばれる	鶏肉				でんぷん、さとう	なたね油、ごま油	す。日本のおもちは「もち米」で作るので、煮	
●トックスープ   アジア大会応援献立   ペーコン わかめ   にんじん   葉ねぎ   たまねぎ、とうもろこし   米粉、でんぷん   が食べているお米で作られています。日本 おもちよりも伸びにくいのが特徴です。	K.	大根のナムル		のり	にんじん、チンゲンサイ	大根		-0-1-24		たち 29.3
小型ロールパン		○トックスープ 「¬»¬」 △ + m+++	ベーコン	わかめ		たまねぎ、とうもろこし	米粉 でん さん		が食べているお米で作られています。日本の	
29 水	_		•		葉ねぎ	日ねぎ、きくらげ				
29   水	ŀ			牛乳 	) - / ) 0 /	b001 1 do 1	パン		■ 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	
Y-セージのケチャップ煮		◎食品ロス削減焼きそば	豚肉、ちくわ		ピーマン	トヤベツ、もやし しょうが	中華めん			
### ローグルト (数日DA開瀬航立) ヨーグルト (数日DA開瀬航立) ヨーグルト (自分ができることを考えてみましょう。 (自分ができることを考えてみましょう。 (自分ができることを考えてみましょう。 (自分ができることを考えてみましょう。 (自分ができることを考えてみましょう。 (自分ができることを考えてみましょう。 (自分ができることを考えてみましょう。 (日分ができることを考えてみましょう。 (日分ができることを考えてみましょう。 (日の分ができることを考えてみましょう。 (日の分ができることを考えてみましょう。 (日の分が) (日の人のしょうが煮にしてく (まつよう) (日の人のしょうが煮にした。 (日の本) (日の人のしょうが煮にした。 (日の人の) (日の人	1	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ				さとう	米油	として、きれいなにんじんの皮やピーマンのへた	32.5
<ul> <li>ごはん 牛乳 牛乳 米 今日は、新美南吉の「ごんきつね」にちいわしのしょうが煮 いわしのしょうが煮 さとう、でんぶん んだ敵立でまってんぎつね」にちいわしのしょうが煮 さとう、でんぶん んだ敵立でまってんぎつね」にちいからしあえ 根菜のごま汁 豆腐、油揚げ、麦みそ にんじん ごぼう、大根、えのきたけ ごま 信き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 の南吉からのおくりもの(クッキー) 卵 小麦粉、さとう 油 を思い出しながら、食べてください。 ではん 牛乳 **</li> <li>第二日がくさらときんであるとう。 かんじん からいまつ さとう、でんぶん がき立つ はいまい で、十五夜は日本で生まれた風で、十五夜と同じように月見をすってんぎん 小麦粉、でんぷん</li> <li>第二日がくさらときんであるとう。 からにもずいまです。物 かっ 十三夜は日本で生まれた風で、十五夜と同じように月見をすってんぎん 小麦粉、でんぷん</li> </ul>	-	◆ ファイバーヨーグルト   食品ロス削減献立	1	コーグルト		1 4 9 3 2 10 - 2				
30 木       からしあえ 根菜のごま汁 豆腐、油揚げ、麦みそ       にんじん ごぼう、大根、えのきたけ でようが、含とう でんぷん もやし、キャベツ、とうもろこし さとう はん ではん 生乳 中乳 ヤスカー ではん マニョン・アントラ ではいる いっと	$\rightarrow$	877 17. = 7.01	1				*		今日は、新美南吉の「ごんぎつね」にちた んだ献立です。「ごんぎつね」に出てくる	821
30   木 からしあえ 新美南吉献立	- 1		いわし	1 1 3 0		しょうが				
根菜のごま汁   豆腐、油揚げ、麦みそ   にんじん ごぼう、大根、えのきたけ   ごま	- 1			ļ				·	食べ物であるいわしを、しょうが煮にしま	
受南吉からのおくりもの (クッキー)     卵     小麦粉、さとう     油     を思い出しながら、食べてください。       ごはん     牛乳     米     皆さんは「十三夜」を知っていまでもつまいた。       要コロッケ     さつまいも、じゃがいもっさとう、パン粉・小麦粉、でんぷん     東、油、なたね油・ケ、十五夜と同じように月見をすって、十五夜と同じように月見をすって、中五夜と同じように月見をすって、中五夜と同じように月見をすって。			豆腐、油揚げ、麦みそ		にんじん	ごぼう、大根、えのきたけ		ごま		
<b>栗コロッケ 栗コロッケ</b> 第1 全・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		❷南吉からのおくりもの (クッキー)	卵				小麦粉、さとう	油		
東コロッケ   さとう、パン粉   栗、油、なたね油   で、十五夜と同じように月見をす   小麦粉、でんぷん   小麦粉、でんぷん   行事です。 栗や豆をお供えし	Ţ	ごはん 牛乳		牛乳					皆さんは「十三夜」を知っています	3
31   全   小麦粉、でんぷん  「元度です。 中国では、 日本です。 東京です。 東京では、東京では、東京では、東京では、東京では、東京では、東京では、東京では、		亜コロッケ					さつまいも、じゃがいも さとう、パン粉	要. 油. かたわ油	か。十三夜は日本で生まれた風習	
			2				小麦粉、でんぷん		<ul><li>で、十五仮と同じように月見をする</li><li>行事です。 栗や豆をお供えし、 農</li></ul>	020
大豆の親チザブダゲー   大豆   大豆		大豆の親子サラダー	大豆			枝豆、きゅうり、キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	ズ 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	25.6
	ŀ			±00 00	にんじん、小松菜	大根、 たまねぎ 				
<b>さかなふりかけ</b>		さかなふりかけ	削り即	肎のり、のり			さとり、でんぷん	_ C.S.		830
接取基準: エネルキー(RCal) たんぱく質(%)										13-20





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



動画はこちら



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。

❷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









P

