

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

日 曜	献 立	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊞ 主に体の調子を整える食品		㊞ 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 種実類			
1 水	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 ます。例えば「ウインナーソーセージ」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。	747	33.3
	ポロニアソーセージ	ソーセージ								
	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				
	青パパイアのサラダ				青パパイア きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		にんじんは、ほぼ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、鼻やのどの粘膜を守る働きがある ビタミンA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。	808	31.8
	あじアーモンドフライ	あじ				パン粉、小麦粉 でんぶ	アーモンド なたね油			
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ					
	かきたま汁 (卵除)	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ、しいたけ	でんぶ				
3 金	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			米		つくねは、「手でこねて形を作る」とい う意味の「つくねる」という言葉からつ 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。	802	28.0
	つくね(3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ	米粉、さとう でんぶ	油			
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
	れんこんサラダ 卓上ごまドレッシング				れんこん、きゅうり		ドレッシング			
6 月	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 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 が入った月菜汁、月見団子が出ます。	820	27.4
	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			
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬					
	月菜汁 ※月見団子	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	油			
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	750	27.2
	米粉ししゃもフライの甘酢かけ(2個)		ししゃも			米粉、でんぶ さとう	なたね油			
	茎わかめサラダ		茎わかめ		もやし、きゅうり		ドレッシング			
	チンゲンサイの卵スープ (卵除)	ベーコン、卵		チンゲンサイ、にんじん	きくらげ	はるさめ、でんぶ	ごま油			
8 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			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。月見団子や里いもに必 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。	911	38.0
	マーボーめんの具	豚肉、大豆 豆腐、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ、白ねぎ きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶ	ごま油			
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	でんぶ、さとう、小麦粉	ラード			
	チンゲンサイのピリ辛サラダ ※杏仁豆腐			チンゲンサイ	もやし、にんにく 桃、りんご	さとう	ごま油			
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がき ちんとつづけられなかったり、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 富な食品といえば牛乳が有名ですが、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。	773	27.6
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉 米粉、でんぶ、さとう	なたね油			
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬、かつお節	しらす干し、ひじき	にんじん、ピーマン		さとう				
	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					
10 金	ごはん 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 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。	760	35.8
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう、でんぶ	油			
	ひきずり	鶏肉、焼豆腐		にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、はくさい 白ねぎ	さとう				
	きゅうりともやしのごまじょうゆあえ さつまいもスティック				きゅうり、もやし	さとう	ごま、ごま油 油			
14 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		つば漬は名前の通り、天日干した大根を 「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、鹿児島県が発 祥の漬物です。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。	795	29.5
	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	はくさい、白ねぎ、白菜キムチ たくあん漬、つば漬		ごま油			
	◎鶏ごぼうフライ	鶏肉		にんじん	ごぼう、たまねぎ	パン粉、小麦粉 でんぶ、さとう	油、なたね油			
	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			
15 水	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 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ブキンポタージュです。	752	28.2
	パンブキンポタージュ (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 生クリーム			
	野菜ソテー	ベーコン		赤パプリカ	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		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				
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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 こ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、お機嫌を持って食べましょう。	747	28.0
	ねぎ入り卵焼き	卵、かつお		葉ねぎ	白ねぎ	さとう	油			
	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、でんぶ	ごま油			
	さっぱりきゅうり きらず揚げ	おから			きゅうり、とうもろこし		油			
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		さんまの漁獲量は、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 なくなりましたからです。この先もおい しいさんまが食べられるよう、自分たちが できることを考えてみましょう。	787	26.5
	さんまのかば焼き	さんま				さとう、でんぶ	なたね油			
	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、でんぶ				
	寒天サラダ		寒天	にんじん	きゅうり、とうもろこし					

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			
20 月	ごはん 牛乳 チキンときのこのピラフの具 コーンフライ スコッチブロス	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、しめじ とうもろこし	米 小麦粉、さとう パン粉、でんぶ	米油 なたね油	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、中華などいろいろな料理に合います。今日はピラフの具に入っています。ごはんよく混ぜて食べましょう。	790	25.5
21 火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 里いものそぼろ煮 チンゲンサイの和風サラダ 卓上和風クリーミードレッシング	鶏肉 豚肉、はんぺん	牛乳	にんじん、さやいんげん チンゲンサイ	こんにゃく、たまねぎ キャベツ	米 さとう 里いも、さとう	ドレッシング	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、これがサラダのはじ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。	815	36.3
22 水	さしめん 牛乳 肉さしめんの汁 さつまいもの天ぷら ほうれん草のごまあえ	豚肉、かまぼこ、油揚げ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ もやし	さしめん さとう さつまいも 小麦粉、でんぶ さとう	油、なたね油 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、加熱すると減ってしまいますが、さつまいもはビタミンCはでんぶに覆われているため、加熱をしても減りにくのが特徴です。	779	26.7
23 木	麦ごはん 牛乳 えびのカレー 乳除 トマト入りオムレツ 野菜の甘酢あえ	えび 卵	牛乳 チーズ、脱脂粉乳	にんじん トマト、にんじん	たまねぎ、グリーンピース たまねぎ、とうもろこし キャベツ	米、大麦 じゃがいも さとう、でんぶ さとう	カレールー 油	【司書より】「ナ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ナラネコたちがやさいとエビをゆめて、エビのカレーを作ります。「かんたんだったね」と得意げにしている背後からトラがやってきて... ナラネコたちは無事食べることができるのでしょうか。	790	28.1
24 金	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 キャベツのしそひじきあえ 豚汁	さば、かつお節 豚肉、油揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり 大根、まいたけ	米 さとう さとう 里いも		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。	765	32.8
27 月	麦ごはん 牛乳 海鮮中華飯の具 もち米蒸し(2個) 切り干し大根ときゅうりの中華あえ	豚肉、いか、あさり 豚肉、鶏肉	牛乳	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 切り干し大根、きゅうり	米、大麦 さとう、でんぶ もち米、米、パン粉 でんぶ、さとう さとう	ごま油 ごま、ごま油	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、体の中で腸や体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つたりします。	748	31.8
28 火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 大根のナムル ◎トックスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん、チンゲンサイ わかめ	大根 たまねぎ、とうもろこし 白ねぎ、きくらげ	米 でんぶ、さとう 米粉、でんぶ	なたね油、ごま油 ごま油	「トック」は、韓国語で「もち」のことです。日本のおもちも「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。	865	29.3
29 水	小型ロールパン 牛乳 ◎食品ロス削減焼きそば ソーセージのケチャップ煮 ☆ファイバーヨーグルト	豚肉、ちくわ ソーセージ	牛乳	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	パン 中華めん さとう	米油	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。今日は、食品ロス削減焼きそばとして、きれいなにん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。	780	32.5
30 木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 からしあえ 根菜のごま汁 ☆南吉からのおくりもの(クッキー)	いわし 豆腐、油揚げ、麦みそ 卵	牛乳	にんじん	しょうが もやし、キャベツ、とうもろこし ごぼう、大根、えのきたけ	米 さとう、でんぶ さとう	ごま油	今日は、新美南吉の「どんづつね」にちなんで献立です。「どんづつね」に出てくる食べ物であるいわしを、しょうが煮にしました。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。	821	26.2
31 金	ごはん 牛乳 栗コロッケ 大豆の親子サラダ 鶏団子汁 さかなふりかけ	大豆 鶏肉、生揚げ 削り節	牛乳	にんじん、小松菜	枝豆、きゅうり、キャベツ 大根、たまねぎ	米 さつまいも、じゃがいも さとう、パン粉 小麦粉、でんぶ さとう でんぶ、さとう さとう、でんぶ	栗、油、なたね油 ノンエッグマヨネーズ ごま	皆さんは「十三夜」を知っていますか。十三夜は日本で生まれた風習で、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。	825	25.6
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									830	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。

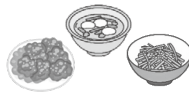


運動の前後にしっかり水分をとりましょう。

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



いよいよ!



お知らせ

【除除】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

