

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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	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	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ミードレッシング	とりにく ぶたにく、はんぺん	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ね。	657	30.6	
	ごはん あじアーモンドフライ キャベツのゆかりあえ かきたまじる (卵除)	あじ たまご、かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう あかじそ にんじん ほうれんそう	りんご キャベツ	こめ パンこ、こむぎこ でんぶん	アーモンド なたねあぶら	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、自のはた らきをよくする栄養素が多い、などい ろんな理由があります。10月は毎日 給食に入っているのでしょうか。献 立表で確認してみてください。	648	26.8	
	りんごパン ポロニアソーセージ キャベツのツナに あおパパイアのサラダ	ソーセージ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ、たまねぎ あおパパイア きゅうり、とうもろこし	りんご キャベツ	こめ パン じゃがいも ドレッシング	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、イギリスのポロニヤ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		
	ごはん うさぎハンバーグのいちじくソースかけ キャベツのたくあんあえ つきなじる ☆つきみだんご	とりにく ぶたにく とりにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう トマト にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、にんにく しょうが、レモン、いちじく キャベツ、たくあんづけ たまねぎ、えのきだけ	こめ さとう さといも こめこ、さとう	ラード あぶら	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。	615	21.9	
7 火	ごはん こめこしゃもフライのあますかけ (2こ) くきわかめサラダ チンゲンサイのたまごスープ (卵除)	ししゃも くきわかめ ベーコン、たまご	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ チンゲンサイ にんじん	もやし、きゅうり きくらげ	こめ こめこ、でんぶん、さとう はるさめ でんぶん	なたねあぶら ドレッシング ごまあぶら	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しょう。	622	24.0	
	わかめごはん つくね (2こ) ぶたにくとやさいのしょうがに れんこんサラダ たくじょうごまドレッシング	とりにく、とりレバー ぶたにく とらふ、だいず	ぎゅうにゅう わかめ にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ、しょうが れんこん、きゅうり	こめ こめこ、さとう、でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	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。	628	22.5	
	ごはん チキンときのこのピラフの コーンフライ スコッチブロス	とりにく ベーコン、だいず	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	たまねぎ、しめじ とうもろこし キャベツ	こめ こむぎこ、さとう パンこ、でんぶん じゃがいも、おむぎ	こめ ごまあぶら あぶら なたねあぶら	しめじは、濡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。今日はピラフの具に入っ ています。ごはんをよく混ぜて食べましょう。	606	21.1	
	ソフトめん マーボーめんのぐ かにしゅうまい チンゲンサイのピリからサラダ	ぶたにく、だいず とうふ、あかみそ たら、かに	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、しろねぎ きくらげ、にんにく、しょうが たまねぎ もやし、にんにく	こめ さとう、でんぶん でんぶん、さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら ラード ごまあぶら	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	
14 火	ごはん ミンチカツ ひじきとじゃこのふりかけ はちはいじる	ぶたにく とりレバー まぐろあぶらづけ かつおおし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすばし ひじき にんじん はねぎ	たまねぎ こんにゃく、ごぼう、だいこん しろねぎ、しいたけ	こめ パンこ、こむぎこ こめこ、でんぶん、さとう さとう	なたねあぶら	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	
	クロロールパン パンプキンポタージュ (乳除) やさいソテー ファイバーゼリーのフルーツあえ	とりにく ベーコン かんでん	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし もも、パイナップル りんご、オレンジ	こめ こめあぶら、ホワイトル なまクリーム さとう	かぼちゃは夏が旬ですが、肝臓するこ 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 使ったパンプキンポタージュです。	607	23.6		
	ごはん ヤンニョムチキン だいごんのナムル ◎トックスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん、チンゲンサイ にんじん はねぎ	だいごん たまねぎ、とうもろこし しろねぎ、きくらげ	こめ でんぶん、さとう こめこ、でんぶん	なたねあぶら、ごまあぶら ごまあぶら	「トック」は、韓国語で「おもち」のこと です。日本のおもちには「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」という昔ながらの もち米でつくられていて、もち米よりも もちもちと伸びにくいのが特徴です。	695	24.8	
	ごはん たらのぎんがみやき ひきずり きゅうりともやしのごまじょうゆあえ	たら、みそ とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい、しろねぎ きゅうり、もやし	こめ さとう、でんぶん さとう さとう	あぶら ごま、ごまあぶら	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	
20 月	ごはん さばのおかか キャベツのしそひじきあえ ぶたじる	さば、かつおおし ひじき、かんでん ぶたにく、あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき、かんでん にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり だいごん、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		

日 曜	こ 献 だ 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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 ばく 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	きしめん にきしめんのしる さつまいものてんぷら ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう	さとう	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はでんぷん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。	651	23.0
22 水	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	ぶたにく、いか、あさり ぶたにく、とりにく	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	こめ、おおむぎ さとう、でんぶ もちごめ、こめ、パンこ でんぶ、さとう	さとう	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、体の中で糖や脂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
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 だしふんにゅう	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	こめ、おおむぎ じゃがいも	さとう、でんぶ さとう	【司書より】「ノラネコぐんだんカレーライス」では、夜中にお店に遊び込んだノラネコたちがやさしいエビをゆめて、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、ノラネコたちは無事食べることができたのでしょうか。	632	23.5
24 金	ごはん さんまのかばやき ちゃんこに かんてんサラダ	さんま とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	もやし、ごぼう こんにやく、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	こめ さとう、でんぶ さとう、でんぶ	なたねあぶら	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って、冷たい海を好むさんまが日本に近寄らなくなりました。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
27 月	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 ⑤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	にんじん	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	こめ さとう、でんぶ さとう	さとう	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」に出てくる食べ物であるいわしを、しょうがが煮にしました。また、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。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
28 火	こがたロールパン ◎しょ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	ぶたにく ちくわ ソーセージ	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	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。	617	26.2
29 水	むぎごはん キムタクごはんのぐ ◎とりごぼうフライ けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん にんじん、チンゲンサイ	はくさい、しろねぎ、はくさいキムタクあんづけ、つばづけ ごぼう、たまねぎ こんにやく、たまねぎ	こめ、おおむぎ さとう パンこ、こむぎこ でんぶ、さとう	さとう	つばづけは名前の通り、大目しした大根を「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、鹿児島県生まれの漬物です。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
30 木	ごはん ねぎいりたまごやき ぶたにくとやさいのほそぎりいため さっぱりきゅうり きらずあげ	たまご、かつお ぶたにく おから	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ピーマン	しろねぎ キャベツ、もやし、たけのこ きくらげ、しょうが、にんにく きゅうり	こめ さとう さとう、でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	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が見えた目がよくなって、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、お腹を持って食べましょう。	613	24.2
31 金	ごはん くりコロケ だいずのおやさサラダ とりだんごじる さかなふりかけ	じゅうさんや こんだて だいず とりにく、なまあげ けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな だいこん、たまねぎ	えだまめ、きゅうり、キャベツ 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、こむぎこ、でんぶ さとう	さとう	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。	639	21.4
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									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

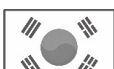
揚げ物や油を多く使った料理は控え、主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



運動の前後にしっかり水分をとりましょう。

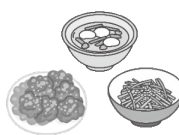


今月のアジア大会応援献立



<韓国料理>

ヤンニョムチキン
大根のナムル
トックスープ



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。

◎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～うちでごはんの日～」です。



こんげつ(今月)のきゅうしょく(食生活)にとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

