

令和7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 種実類			
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		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ね。	815 36.3	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				さとう				
	里いものそぼろ煮	豚肉、はんぺん		にんじん、さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう				
	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			チンゲンサイ	キャベツ		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。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 でんぶん	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	でんぶん				
3 金	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「ウイナナーソーセージ」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			
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				
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。地元野菜をおいしくいただきますよ。	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、でんぶん 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、でんぶん	ごま油			
8 水	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 でんぶん	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			
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。今日はドラフの具に入っています。ごはんときよく混ぜて食べましょう。	790 25.5	
	チキンときこのドラフの具	鶏肉		にんじん	たまねぎ、しめじ		米油			
	コーンフライ				とうもろこし	小麦粉、さとう パン粉、でんぶん	油 なたね油			
	スコッチブロス	ベーコン、大豆		にんじん	キャベツ	じゃがいも、大麦				
10 金	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。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。	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、でんぶん	ごま油			
	かにしゅうまい (2個)	たら、かに			たまねぎ	でんぶん、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			
14 火	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、でんぶん、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					
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パンポタージュです。	752 28.2	
	パンパンポタージュ (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			
	野菜ソテー	ベーコン		赤パブリカ	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		「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、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	
	ヤンニョムチキン	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油、ごま油			
	大根のナムル		のり	にんじん、チンゲンサイ	大根		ごま油			
	◎トックスープ アジア大会応援献立	ベーコン	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、とうもろこし 白ねぎ、きくらげ	米粉、でんぶん				
17 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、でんぶん	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			

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 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 	牛乳 ひじき、寒天		キャベツ、きゅうり	米 さとう さとう		さばは秋から冬の旬の魚で、DHAという 体によい脂が多く含まれています。DHA は、脳を活性化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	
21 火	きしめん 牛乳 肉きしめんの汁 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 	きしめん 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。	779 26.7	
22 水	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	米、大麦 さとう、でんぶ もち米、米、パン粉 でんぶ、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、体の中で脳や体を動かすエネルギーになっ たり体温のもになる熱をつくりだします。	748 31.8	
23 木	麦ごはん 牛乳 えびのカレー(乳除) 図書コーナーメニュー 「ノラネコくんだん カレーライス」 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	米、大麦 じゃがいも さとう、でんぶ さとう	カレールー 油	【図書より】『ノラネコく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 がやさいとエビをめぐって、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 ると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といいます。	790 28.1	
24 金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ちゃんこ煮 寒天サラダ	さんま  鶏肉	牛乳		もやし、ごぼう こんにゃく、たまねぎ	米 さとう、でんぶ さとう、でんぶ	なたね油	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 寄りなくなってしまうからです。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	
27 月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 からしあえ 新美南吉献立 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		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 小麦粉、さとう	ごま 油	今日は、新美南吉の「ごんぎつね」にちな んだ献立です。「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	
28 火	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 食品ロス削減献立	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	
29 水	麦ごはん 牛乳 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。 ◎鶏ごぼうフライ けんちん汁	豚肉 鶏肉 豆腐、油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん にんじん チンゲンサイ	はくさい、白ねぎ、白菜キムチ たくあん漬、つぼ漬 ごぼう、たまねぎ こんにゃく、たまねぎ	米、大麦 パン粉、小麦粉 でんぶ、さとう 里いも	ごま油 油、なたね油 ごま油	つぼ漬は名前の通り、天日干した大根を 「つぼ」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してくれます。	795 29.5	
30 木	ごはん 牛乳 ねぎ入り卵焼き 豚肉と野菜の細切り炒め さっぱりきゅうり きらず揚げ	卵、かつお 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんじん ピーマン	白ねぎ 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	米 さとう さとう、でんぶ 小麦粉、さとう	油 ごま油	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。	747 28.0	
31 金	ごはん 牛乳 栗コロッケ  大豆の親子サラダ 十三夜献立 鶏団子汁 さかなふりかけ	大豆 鶏肉、生揚げ 削り節	牛乳		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



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

