

令和8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	⑦ 主に体の組織をつくる食品		⑧ 主に体の調子を整える食品		⑨ 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 種類			
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		日本では秋から冬が旬で、脂がのっておいしくなります。ゴマサバは夏が旬で、マサバに比べて脂が少なめです。今日のさばの塩焼きはマサバです。骨に気を付けて食べましょう。	820	33.0
	さばの塩焼き	さば								
	里いものそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう				
	チンゲンサイのごまあえ				もやし	さとう	ごま			
2 金	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		ひじきはどこでとれるでしょうか。①山②畑③海④川。正解は③の海です。ひじきは海でとれる海藻の仲間です。他の食品と組み合わせて使用されることが多く、煮物や炒め物、サラダなど、幅広い楽しみ方があります。	766	33.2
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草		さとう	油			
	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				
	ひじきサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ		ひじき		枝豆、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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」に出てくるいわしをさば焼きにしました。南吉からのおくりものは、かわいさ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。	844	26.0
	いわしのかば焼き					さとう でんぶん、米粉	なたね油			
	キャベツの福神漬あえ				キャベツ、福神漬					
	豆腐と大根のみそ汁 ※南吉からのおくりもの(クッキー)	豆腐、赤みそ 卵	わかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、大根、白ねぎ	小麦粉、さとう	油			
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		青じそは豊橋市や豊川市、田原市などの東三河で多く生産されており、愛知県は生産量が全国1位です。さわやかな香りが特徴で、ビタミンAを豊富に含んでいます。ビタミンAは鼻の粘膜や皮ふを強くしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。	753	33.6
	いか団子のたこやき風	たら、いか				さとう、でんぶん				
	高野豆腐の卵とじ (卵除)	高野豆腐 鶏肉、卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ	さとう				
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		10月は「食品ロス削減月間」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手作りふりかけは、にんじんの皮やピーマンのへた、種を捨てずに使います。食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。	766	29.9
	◎食品ロス削減手作りふりかけ	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				
	チキン竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	なたね油			
	八杯汁	豆腐、油揚げ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、ごぼう 大根、しいたけ					
8 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質を多く含む食材です。大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられます。大豆から作られる食品や調味料には何があるか、ぜひ調べてみてください。	908	46.1
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー、大豆		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル	オレガノ	さとう				
	野菜ソテー			赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし		米油			
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		みそカツは、とんかつに濃厚なみそダレをかけた愛知県の郷土料理です。他にも愛知県では多くのみそ料理が生まれており、みそ煮込みうどんやみそおでん、煮みそなどが有名です。	759	27.7
	みそカツ	豚肉				でんぶん さとう、パン粉	なたね油			
	ボイルキャベツ(味付き)				キャベツ					
	けんちん汁 卓上甘みそ	豆腐、油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ しょうが	里いも さとう	ごま油 ごま			
13 火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		安城市で多く生産されているチンゲンサイは、中国生まれの野菜です。葉は柔らかく、茎はシャキシャキしており、スープや炒め物によく使われます。今日はチンゲンサイの春雨スープに入っています。	814	29.4
	キムタクごはんの具	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白ねぎ はくさいキムチ たくあん漬、つば漬		ごま油			
	揚げえびしゅうまい(3個)	たら、えび			たまねぎ	でんぶん 小麦粉、パン粉	なたね油、ラード			
	チンゲンサイの春雨スープ 角チーズ	ハム		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、メンマ、きくらげ	はるさめ				
14 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		じゃがいもにはさまざまな種類があります。ホクホクとした食感が特徴の男爵や煮くずれにくいメークイン、他にもホッカイコガネやキタアカリ、ベニアカリなどがあります。今日の粉ふきいもには男爵が使われています。	748	25.8
	根菜カレー (乳除)	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、れんこん ごぼう、グリーンピース		カレールー			
	粉ふきいも					じゃがいも				
	フルーツゼリー	豆乳	寒天		パイナップル、もも りんご、ぶどう	さとう				
15 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		【司書より】秋は、さつまいもがおいしい季節ですね。この本ではさつまいもがスイートポテトに大変身します。この本を読んでみなさんもお菓子作りに挑戦してみませんか？	758	30.2
	五目きしめんの汁	鶏肉、かまぼこ、油揚げ		にんじん、小松菜	しいたけ	さとう				
	米粉ししゃもフライの甘酢かけ(2個)		ししゃも			さとう、米粉、でんぶん	なたね油			
	からしあえ ※スイートポテト				もやし、キャベツ、きゅうり	さとう	油			
16 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		根菜とは、土の中で育つ根や茎を食べる野菜のことです。今日の根菜のごま汁には、にんじん、ごぼう、大根と、根菜をたくさん使っています。よくかんで味わいながら食べましょう。	748	28.9
	照り焼きハンバーグ	鶏肉、豚肉			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード			
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	根菜のごま汁	豆腐、油揚げ、麦みそ		にんじん	ごぼう、大根		ごま			
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		ちゃんこは、力士が作ったり、食べたりの料理のことです。今日の塩ちゃんこには肉や野菜などの具材がたっぷり使われています。力士のように力がたくさん出るメニューです。たくさん具材から出たうまみを味わいましょう。	787	31.8
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう、でんぶん	油			
	塩ちゃんこ	鶏肉、生揚げ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、はくさい もやし、レモン	でんぶん、さとう				
	※ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				

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 火	麦ごはん 牛乳 中華飯の具 (卵除) 中華飯の具をかけて食べましょう。 春巻 寒天サラダ	豚肉、いか うずら卵 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん、にら	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、もやし エリンギ きゅうり、とうもろこし	米、大麦 さとう、でんぶ でんぶ、さとう 小麦粉	ごま油 なたね油、ごま油 油	うずらの卵は豊橋市で多く生産されています。鶏の卵に比べて黄身の割合が高く、濃厚な味わい特徴です。のどにのどにさわいようによくかんで食べましょう。	798	28.7
21 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 生揚げの白みそ汁 みかん	豚肉 生揚げ、白みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが みかん	米 さとう、でんぶ じゃがいも		みなさんはおいしいみかんの特徴を知っていますか。おいしいみかんは皮が濃いだいい色で、張りがあり、ヘタが小さめで少し乾いているところがポイントです。みかんを選ぶときの参考にしてみてください。	760	28.8
22 木	ごはん 牛乳 コロッケ まめこサラダ 十三夜献立 ◎十三夜汁	豚肉、牛肉 大豆、ひよこ豆 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ 小松菜	たまねぎ 枝豆、キャベツ はくさい、大根	米 じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉	なたね油、油 ドレッシング	みなさんは「十三夜」を知っていますか。「栗名月」や「巨名月」と呼ばれることもあり、栗や豆をお供えて月見をする行事です。それにちなみ、給食では月に見立てた里もを使った十三夜汁と豆を使ったサラダが出ます。夜にはきれいな月が見られるとよいですね。	788	27.4
23 金	小型ロールパン 牛乳 野菜たっぷり焼きそば ソーセージのケチャップ煮 アーモンド小魚	豚肉、ちくわ ソーセージ	牛乳 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、マッシュルーム グリーンピース	パン 中華めん さとう	米油 アーモンド	今日の焼きそばには野菜がたくさん入っています。野菜は、種類によって根、茎、葉、つぼみ、花、実と食べる部分に違いがあります。今日の給食に使われている野菜はどの部分を食べていいのか考えながら食べましょう。	748	32.8
26 月	ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 すきやき りんご	卵 豚肉、かまぼこ 生揚げ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん にんじん 葉ねぎ	しいたけ グリーンピース こんにゃく はくさい、白ねぎ りんご	米 でんぶ、さとう さとう	油	すきやきは、家庭や地域によって作り方が異なります。関西では、肉を焼いてから、さとう、しょうゆ、酒を直接入れて味付けをし、野菜を入れます。関東では、さとう、しょうゆ、酒を煮立たせ、肉と野菜を同時に入れるのが主流です。みなさんの家ではどのように作っていますか。	790	32.9
27 火	わかめごはん 牛乳 つくね (3個) 豚肉と野菜のしょうが煮 キャベツとれんこんの和風サラダ 卓上和風クリーミードレッシング	鶏肉、鶏レバー 豚肉	牛乳、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 キャベツ、れんこん	米 でんぶ、米粉 さとう じゃがいも さとう	油 ドレッシング	れんこんには多くの穴があり、のぞくと向こう側を見ることが出来ます。「将来の見通しがよくなりますように」という願いがこめられた縁起のよい食べ物とされています。今日はキャベツと一緒にサラダにしました。	788	27.8
28 水	ごはん 牛乳 かれいフライのレモン煮 肉じゃが しそきゅうり	かれい 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 赤しそ	レモン こんにゃく、たまねぎ きゅうり	米 さとう、パン粉 小麦粉、でんぶ じゃがいも さとう	なたね油、油	かれいは、クセが少なくふくらとした身が特徴の白身魚です。煮つけや唐揚げ、フライなどの調理法でよく食べられています。今日はフライを人気のレモン煮にしました。	831	31.5
29 木	くろロールパン 牛乳 ボロニアソーセージ カラフルマリネ コーンスープ (乳除)	ソーセージ 鶏肉	牛乳 牛乳、脱脂粉乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル オリーブオイル ホワイトルウ	くろロールパンは、通常のロールパンに比べて生地が黒いという特徴があります。これは、黒糖という種類のさとうを使用しているからです。黒糖ならではの風味を感じながら食べましょう。	781	33.8
30 金	ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ 豆腐のオイスターソース炒め 中華風サラダ	あじ 豚肉、豆腐 赤みそ	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ きゅうり、とうもろこし	米 パン粉、でんぶ 小麦粉 さとう、でんぶ	なたね油 ごま油 ドレッシング	オイスターソースの「オイスター」は貝類のかきを意味する英語です。貝を使った調味料なので、甘味、うま味、コクがあるのが特徴です。	838	34.3

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

また、10月は食品ロス削減月間です。野菜をおいしく食べ切ことは、食品ロスを減らすことにもつながります。苦手な野菜にも挑戦することで、食品ロスを減らしていけると良いですね。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ

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

