

令和8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	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 種実類			
1 木	りんごパン 牛乳 ほうれん草入りオムレツ キャベツのツナ煮 ひじきサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ	卵 まぐろ油漬	牛乳	ほうれん草 にんじん	りんご キャベツ、たまねぎ 枝豆、とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油	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で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
2 金	ロウカット玄米ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 揚げえびしゅうまい(3個) チンゲンサイの春雨スープ 角チーズ	豚肉 たら、えび ハム	牛乳	葉ねぎ にんじん、チンゲンサイ	はくさい、白ねぎ はくさいキムチ たくあん漬、つば漬 たまねぎ たまねぎ、メンマ、きくらげ	米、玄米 でんぶ 小麦粉、パン粉 はるさめ	ごま油 なたね油、ラード	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、茎はシャキシャキとしており、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
5 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 里いものそばろ煮 チンゲンサイのごまあえ	さば 鶏肉、はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	こんにやく、たまねぎ もやし	米 里いも、さとう さとう	ごま	日本でとれるサバには、マサバとゴマサバがあります。マサバは秋から冬が旬で、脂の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。骨に気をつけて食べましょう。	820	33.0
6 火	ごはん 牛乳 いか団子のたこやき風 高野豆腐の卵とじ(卵除) キャベツのかおりあえ	たら、いか 高野豆腐 鶏肉、卵	牛乳	にんじん さやいんげん 青じそ	たまねぎ、はくさい キャベツ	米 さとう、でんぶ さとう		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
7 水	ソフトめん 牛乳 大豆入りミートソース 若鶏のハーブ焼き 野菜ソテー	豚肉、鶏レバー、大豆 鶏肉	牛乳	にんじん バジル 赤パプリカ	たまねぎ、グリーンピース オレガノ キャベツ、とうもろこし	ソフトめん じゃがいも、さとう さとう	米油	「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
8 木	ごはん 牛乳 ◎食品ロス削減手作りふりかけ チキン竜田揚げ 八杯汁	まぐろ油漬、かつお節 鶏肉 豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが こんにやく、ごぼう 大根、しいたけ	米 さとう でんぶ なたね油	なたね油	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
9 金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ のり酢あえ 根菜のごま汁	鶏肉、豚肉 のり 豆腐、油揚げ、麦みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ、もやし ごぼう、大根	米 さとう、でんぶ さとう	ラード ごま	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
13 火	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 はるさめ	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
14 水	麦ごはん 牛乳 根菜カレー(乳除) 粉ふきいも フルーツゼリー	鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ、れんこん ごぼう、グリーンピース パイナップル、もも りんご、ぶどう	米、大麦 じゃがいも さとう	カレールウ	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ずれしにくいメークイン、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
15 木	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 卓上和風クリームドレッシング	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 こんにやく 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	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
16 金	きしめん 牛乳 五目きしめんの汁 米粉ししゃもフライの甘酢かけ(2個) からしあえ ☆スイートポテト	鶏肉、かまぼこ、油揚げ ししゃも	牛乳	にんじん、小松菜	しいたけ もやし、キャベツ、きゅうり	きしめん さとう さとう、米粉、でんぶ さとう	なたね油 油	【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
19 月	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	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		みなさんはいよいよ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たい色で、張りがあり、ヘタが小さめで少しかれ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

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		牛乳			米、大麦		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 が特徴です。のどにのどに ようによくかんで食べましょう。	798	28.7
	中華飯の具 (卵除)	豚肉、いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油			
	春巻	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶ、さとう 小麦粉	なたね油 ごま油、油			
	寒天サラダ		寒天	にんじん	きゅうり、とうもろこし					
21 水	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		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 いるのか考えながら食べましょう。	748	32.8
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ、もやし しょうが	中華めん				
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油			
	アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド			
22 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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いもを使っ 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
	コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉	なたね油、油			
	まめこサラダ	大豆、ひよこ豆			枝豆、キャベツ		ドレッシング			
	◎十三夜汁	鶏肉	わかめ	にんじん 小松菜	はくさい、大根	里いも				
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		ちゃんこは、力士が作ったり、食べた りする料理のことです。今日の塩ちゃん こには肉や野菜などの具材がたっぷり と使われています。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	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、さとう				
	☆ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				
26 月	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、さとう、パン粉	なたね油			
	ポイルキャベツ (味付き)				キャベツ					
	けんちん汁	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 しょうが	里いも	ごま油			
27 火	卓上甘みそ	みそ				さとう	ごま	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 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
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれん草 にんじん	しいたけ グリーンピース	でんぶ、さとう	油			
	すきやき	豚肉、かまぼこ 生揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく はくさい、白ねぎ	さとう				
28 水	りんご				りんご			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 てくるいわしをかは焼きにしました。南 吉からのおりものは、かわいいつ 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
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	いわしのかは焼き	新美南吉献立	いわし			さとう でんぶ、米粉	なたね油			
	キャベツの福神漬あえ				キャベツ、福神漬					
29 木	豆腐と大根のみそ汁	豆腐、赤みそ	わかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、大根、白ねぎ			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
	☆南吉からのおくりもの (クッキー)	卵				小麦粉、さとう	油			
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン				
	ボロニアソーセージ	ソーセージ								
30 金	カラフルマリネ			にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン	さとう	オリーブオイル	かれいは、クセが少なくふっくらと 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
	コーンスープ (乳除)	鶏肉	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモン	さとう、パン粉 小麦粉、でんぶ	なたね油、油			
30 金	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう		摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 13.20	
	しそきゅうり			赤しそ	きゅうり					

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

