



令和6年10月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
いもを食べよう

東海市立学校給食センター

小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんばく質
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	658	
		マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん		
		しゅうまい 2こ こまつなのナムル	ぶた肉 とり肉 すけとうだら			玉ねぎ 小松菜 にんじん	でんぷん パン粉 小麦粉 さとう ごま油 ごま油		
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			米	658	
		やさいとツナのおかかあえ	ツナ けずり節		小松菜 にんじん		さとう		
		ごじる だいがくいも	大豆 とうふ とり肉 みそ 豆乳		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	さつまいも さとう 菜種油 ごま		
3	木	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン	641	
		ピザサンドのぐ①	ベーコン		ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	さとう パン粉		
		だいたずなゲット やさいスープ スライスチーズ②	とり肉 大豆 きな粉 ぶた肉		にんじん にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう コーン	さとう でんぷん 菜種油		
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	623	
		さんまのぎんがみやき	さんま みそ				さとう 米粉		
		やさいのごまあえ みだくさんじる	ぶた肉 生あげ		にんじん にんじん 小松菜	白菜 もやし 切干し大根 大根 なめこ	さとう ごま 里いも		
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			米	603	
		いわしのうめこ	いわし		赤しそ	梅	さとう でん粉		
		きりぼしだいこんのもの さわにわん	ちくわ とり肉 油あげ ぶた肉		にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干し大根 えだ豆 ごぼう 大根 たけのこ ねぎ しいたけ	さとう 菜種油		
8	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦	598	
		やきにくふういため	ぶた肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	さとう		
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし ねぎ きくらげ	ワンタンの皮		
9	水	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん	672	
		きつねじる	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ			
		コロツケ ハムとキャベツのサラダ	ぶた肉 牛肉 ハム けずり節粉		にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 さとう 菜種油 菜種油		
10	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦	668	
		トマトバターチキンカレー	とり肉	チーズ	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぷん		
		やさいのマリネ ヨーグルト	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	さとう 菜種油		
11	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	644	
		かつおフライのソースかけ	かつお				パン粉 小麦粉 さとう でんぷん		
		かにかまときゅうりのすのもの のっぺいじる	かに風味かまぼこ とり肉 生あげ		にんじん ねぎ	きゅうり コーン もやし ごぼう 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ	さとう 里いも でんぷん		
15	火	ごこごはん 牛乳		牛乳			米 麦 きび	625	
		さばのしおやき	さば						
		れんこんのきんぴら とうふのすましじる	ぶた肉 ちくわ 油あげ かまぼこ とうふ		さやいんげん にんじん ねぎ	れんこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	さとう ごま油		
16	水	《しまいとしのひ・オーストラリア クロスロールパン 牛乳	ビクトリアしゅう マセドンレンジスし				クロスロールパン	663	
		バジルチキンソテー	とり肉		バジル パセリ	にんにく			
		しろいんげんまめいりポテトサラダ たまごなしマヨネーズ(クラスよう)	ハム		にんじん	きゅうり コーン	さとう じゃがいも 白いんげん豆 米粉 でんぷん		
17	木	ごはん 牛乳		牛乳			米	612	
		さわらのてりやき	さわら				さとう でんぷん		
		おろしなっとう くりいりふきよせに	なっとう けずり節 とり肉		小松菜 にんじん さやいんげん	大根 ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ	さとう 里いも さとう くり		
18	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	611	
		あいちのくいだんご 2こ やさいのじゃこあえ	とり肉 大豆 ぶた肉 豆ふ しらす干し		小松菜 にんじん	玉ねぎ れんこん しょうが もやし キャベツ	でんぷん さとう さとう 菜種油 菜種油		
		ひきずり	とり肉 焼き豆ふ かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ しらす	さとう		
21	月	《しまいとしのひ・やまがたけんよねざわし》						594	
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
		だだちやまめはんぺん ひやする いもに	はんぺん 油あげ ぶた肉 生あげ みそ		小松菜 にんじん にんじん ねぎ	だだちや豆 キャベツ こんにゃく しいたけ 大根 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	さとう 里いも さとう		
22	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	603	
		ハンバーグのきのこあんかけ	とり肉 ぶた肉			ぶなしめじ エリンギ えのきたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん じゃがいも		
		はくさいのこんぶあえ とりにくとやさいのうまに	こんぶ とり肉 はんぺん		にんじん にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく しいたけ	さとう 里いも さとう		
23	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	650	
		ミートソースかけ	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく	さとう でんぷん 米粉		
		あじフリッター コールスローサラダ	あじ とり肉	おきあみ あおさ		キャベツ コーン きゅうり	小麦粉 でんぷん さとう 大豆油 菜種油		
24	木	ごはん 牛乳		牛乳			米	606	
		さけフライのレモンしょうゆかけ	さけ			レモン	さとう パン粉 でんぷん 小麦粉		
		いそかあえ さつまいものみそじる	とり肉 油あげ とうふ みそ	のり	小松菜 にんじん にんじん ねぎ	コーン 大根 ねぎ	さとう さつまいも		
25	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	607	
		あつあげのごまだれかけ	生あげ				さとう でんぷん		
		キャベツのゆかりあえ			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		
28	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦	674	
		ハヤシライス	ぶた肉 とりレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご	じゃがいも 米粉 でんぷん		
		オムレツ かいそうとごぼうのサラダ サウザンドレッシング(クラスよう)	たまご ツナ	わかめ くきわかめ		ごぼう コーン えだ豆	でんぷん さとう 大豆油 サウザン ドレッシング		

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
29 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		662
	いわしのかばやき	いわし				さとう 米粉 でんぷん	菜種油	
	ごもくにまめ	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	こんにやく えだ豆	さとう	菜種油	
	ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	里いも		
30 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	たまごなしビビンバのぐ★	ぶた肉 大豆 みそ		小松菜 にんじん	もやし にんにく	さとう	ごま油 ごま	
	チヂミ	とり肉 ぶた肉		ねぎ にんじん	ねぎ	米粉 さとう	ごま油 菜種油	
	ピリからスープ	とり肉 生あげ		にんじん チンゲンサイ	白菜 切干し大根 白菜キムチ			
31 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			サンドイッチロールパン		A: 774 B: 717 C: 698
	ウインナーのケチャップソースかけ◎	ウインナー				さとう でんぷん		
	やさしいソテー	ぶた肉		ピーマン	キャベツ もやし			
	かぼちゃのとうにゅうポタージュ	とり肉 豆乳		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	米粉 でんぷん	食用油	
	《セレクトデザート》							
	A: おこめのタルト	たまご	牛乳 乳製品			小麦粉 さとう 米粉	食用油	
	B: スイートポテト					さつまいも さとう	菜種油 大豆油	
C: ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

基準値 650
26.8

◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。
★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。



©2011 東海種福高校

10日(木)トマトの日
・トマトバターチキンカレー
★トマト給食人気投票で1位になったメニューです!

給食回数 22回

今月の愛知県産の食べ物

こまつな・チンゲンサイ・れんこん・キャベツ
だいず・きりぼしだいこん

18日(金)
東海市
もぐもぐ食育デー

～東海市と姉妹都市の献立～
16日(水) オーストラリア
ビクトリア州 マセドンレンジズ市
21日(月) 山形県米沢市

お楽しみに!!



給食だより

令和6年 10月号
東海市立学校給食センター



～スポーツで力を発揮するための食事～

スポーツの秋、運動をするときに自分もっている力を十分に発揮するために必要なのは、体調を整えることです。私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。日ごろから栄養バランスの良い食事を取り、健康な体作りを心がけましょう。

健康な体をつくるためのポイント



日常の分 成長に使う分 運動の分

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物や牛乳・乳製品を一緒にとりましょう。運動量が増えれば、その分エネルギーや栄養素の必要量が多くなります。朝・昼・夜の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとるようにします。「補食」は、エネルギーや栄養素を補う役割をします。補食には、おにぎりやサンドイッチなどの主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

・・・ご飯、パン、麺類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

・・・肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

・・・野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



運動時の食事のポイント

☆食事は、運動の3～4時間前までにとるようにします。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



☆運動前に補食をとる場合は、エネルギー補給ゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



☆水分補給は運動の前と運動している間にこまめに行いましょう。



☆運動後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間が空いてしまう場合は、補食をとりましょう。

