



令和7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

日 曜		献立名	主 材 料 と そ の 働 き						エネ ル ギ ー	
			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	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		591	
		あつあげのそぼろあんかけ	生あげ ぶた肉			しょうが	さとう でんぶん			
		こまつなのナムル			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	22.7	
		ぎょうざとやさいのスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん ねぎ	白菜 キャベツ きくらげ ねぎしょうが	小麦粉			
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		683	
		おろしなっとう	なっとう けずり節		小松菜	大根	さとう			
		とりにくとやさいのとりみに	とり肉 はんぺん		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうがん こんにゃく しいたけ	さとう でんぶん		22.4	
		だいがくいも					さつまいも さとう	菜種油 ごま		
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			
		カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油	666	
		えだまめサラダ	ツナ		にんじん	えだ豆 きゅうり キャベツ		和風ドレッシング		
		わふうドレッシング(クラスよう)								
		ふくじんづけ			しそ	大根 うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		23.5	
		はっこうにゅう		発酵牛乳						
		ごこごはん 牛乳		牛乳			米 麦 きび			
		さといもコロッケ	とり肉				里いも さとう パン粉 小麦粉	菜種油	713	
6	月	ひじきとささみのごまがらめ	とり肉	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	さとう	ごま		
		たまごなしマヨネーズ(クラスよう)						たまごなしマヨネーズ		
		とうふのすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
		おつきみだんご	豆乳				さとう 米粉 いんげん豆 さつまいも		20.5	
7	火	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン			
		ピザサンドのぐ②	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	オリーブ油	642	
		オムレツ	たまご				さとう でんぶん			
		こんさいとキャベツのスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう コーン			29.0	
8	水	スライスチーズ②		チーズ						
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅	さとう でんぶん		595	
		やさいのこんぶあえ	こんぶ		にんじん	白菜 キャベツ きゅうり	さとう			
		くりいりふきよせに	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ	里いも さとう	くり	23.3	
		しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		629	
		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				
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			小麦粉 でんぶん	菜種油	24.0	
10	金	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	さとう	ごま油		
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米			
		にくだんごとやさいのトマトあますに	とり肉 ぶた肉 うずらたまご		にんじん ピーマン チンゲンサイ トマト	玉ねぎ たけのこ エリンギ しょうが	さとう でんぶん	菜種油	631	
		パンパンジーサラダ	とり肉			きゅうり キャベツ もやし コーン		パンパンジードレッシング	23.2	
14	火	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう			
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		ぶりみかわりみりんやき	ぶり			しょうが	さとう		609	
		ごもくにまめ	ぶた肉 大豆 ちくわ		にんじん	こんにゃく	さとう	菜種油	26.8	
15	水	たまふじる	とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ	ふ			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		610	
		おおばいりつくねのてりやき	とり肉 ぶた肉		しそ	れんこん 玉ねぎ	パン粉 さとう でんぶん			
		かにかまときゅうりのすのもの	かに風味かまぼこ	わかめ		きゅうり コーン もやし	さとう		25.1	
		さつまいものみそじる	ぶた肉 油あげ とうふ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さつまいも			
		《しまいとしのひ・オーストラリア ビクトリアしゅう マセドンレンジス》								
		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		655	
		フランクフルトのトマトソースかけ②	チキンソーセージ		トマト		さとう でんぶん			
16	木	オニオンソテー②			ピーマン	玉ねぎ もやし				
		おおむぎとやさいのスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 セロリー ぶなしめじ グリンピース	麦		27.6	
		オレンジゼリー				オレンジ みかん	さとう			
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		640	
17	金	あいちのにくだんご 2こ	とり肉 ぶた肉 大豆 とうふ			玉ねぎ れんこん しょうが	さとう でんぶん	菜種油		
		やさいのおかかあえも	けずり節		小松菜	もやし 白菜	さとう			
		みそおでん	ぶた肉 うずらたまご	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	里いも さとう		25.3	
		むぎごはん 牛乳	はんぺん 生あげ みそ							
20	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			
		マーボーどうふ	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 でんぶん		660	
		ひじきとはるさめのごまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	30.4	
		ごまなしかんそうごさかな		かたくちいわし			さとう			
21	火	《しまいとしのひ・やまがたけんよねざわし》								
		ごはん 牛乳		牛乳			米			674
		ますフライのレモンしょうゆかけ	ます			レモン	パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	菜種油		
		やさいとなめたけのあえもの			小松菜 にんじん	もやし なめたけ	さとう			
		いもに	ぶた肉 生あげ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	里いも さとう		25.6	
		ひとくちゼリー(ようなし)				洋なし	さとう			
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		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	ごま油 菜種油	612	
22	水	どさんこじる	とり肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし コーン しょうが にんにく ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		りんご				りんご			24.5	
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
		カレーソースかけ	ぶた肉 かまぼこ 油あげ		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ねぎ	米粉 でんぶん	食用油	650	
23	木	チキンナゲット	とり肉			にんにく	でんぶん パン粉 小麦粉	ラード 菜種油	26.4	
		コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		さわらのにんにくしょうゆかけ	さわら			にんにく	さとう	ごま油	619	
24	金	きりぼしだいこんのもの	ちくわ ぶた肉 油あげ		にんじん	玉ねぎ 切干し大根 えだ豆	さとう	菜種油		
		みだくさんじる	とり肉 生あげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぶん		28.2	

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・小麦・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			
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		637		
	とうにゅうクリームコロッケ	豆乳 おから	わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン	小麦粉 パン粉	菜種油 大豆油			
	キャベツとたくあんのあえもの おやこに	とり肉 たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 づけ 玉ねぎ 切干し大根 しいたけ ねぎ	さとう さとう でんぶん				
28 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		619		
	たまごなしビビンパのぐ★	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			
	えびしゅうまい 2こ しるビーフン	すけとうだら えび とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 きくらげ ねぎ	でんぶん 小麦粉 ビーフン	ラード			
29 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		A:690 B:640 C:635		
	あげどりのたれかけ	とり肉				さとう でんぶん	菜種油			
	ハムとキャベツのサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油			
	なめこじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ					
	《セレクトデザート》									
	A:さつまいもとりのタルト	豆乳				さつまいも さとう 米粉 でんぶん	くり 植物油			
30 木	B:おちゃブリン	豆乳				さとう		A:28.1 B:27.6 C:27.5		
	C:りんごゼリー				りんご	さとう				
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦				
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう 米粉				
	やさしいとじきのあえもの		ひじき	小松菜 にんじん	白菜 きゅうり	さとう				
	にくじゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう				
31 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		668		
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	植物油			
	やさしいマリネ	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	さとう	菜種油			
	かぼちゃのとうにゅうポタージュ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	米粉 でんぶん	食用油			
※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 26.6

※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、パンにはさんで食べましょう。
★のついたおかずは、ごはんのにせて食べましょう。



10日(金) トマトの日
・肉団子と野菜の
トマト甘酢煮

給食回数 22回

今月の愛知県産の食べ物

だいず・こまつな・きゅうり・チンゲンサイ
キャベツ・とうがん・れんこん・うずらたまご



17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(木) オーストラリア
ビクトリア州 マセドンレンジズ市
21日(火) 山形県米沢市
お楽しみに！！

給食だより

令和7年 10月号
東海市立学校給食センター

秋の味覚を味わおう！



“食欲の秋” “実りの秋” がやってきました。野菜、果物、きのこ、いも類、魚などたくさんのおいしい食べ物が収穫されます。旬の食べ物は栄養価が高くなり、安価で手に入りやすくなります。よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。今月の給食に出る秋の味覚をいくつか紹介します。

さつまいも

食物繊維が多く含まれています。さらに、ヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を防ぎます。加熱しても壊れにくいビタミンCも含まれています。



さといも

便秘予防や胃腸を守る働き、免疫力を高める働きがあります。乾燥に弱いので、軽く湿らせた新聞紙で包んで保存しましょう。



りんご

高血圧などの生活習慣病の予防に効果がある食物繊維や、カリウムを多く含んでいます。食物繊維は皮に多いので、皮ごと食べるのもよいです。



きのこ類

きのこは、低カロリーで、食物繊維やビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にしてくれます。

