



令和5年10月 献立表

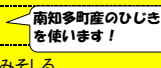
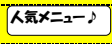
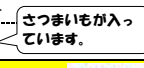
【今月の目標】

好き嫌いをなく食べよう



南知多町学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		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	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	
2	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		613
		★あいちゃんさんおおいりハンバーグ	ぶたにく とりにく		あおじそ あかピーマン きピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう		
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		
3	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		664
		とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン ねぎ		ごまあぶら	
		★あいちゃんのやさしいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	
		しらすいりかいそうサラダ	とりにく たまご	しらすぼし ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
4	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう		
		ゆかりあえ				キャベツ はくさい きゅうり ゆかりこ			
5	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		638
		★こめこホキフライのなんぼんだれかけ	ホキ		ねぎ	ねぎ	こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぶん		
6	金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		624
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
		ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	
		りんご				りんご			
10	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625
		★みそカツ	ぶたにく みそ				さとう こむぎこ パンこ	あぶら	
		やさしいおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
		かきたまじる	とりにく とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん		
11	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		618
		なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが えだまめ	さとう でんぶん		
		ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
		みかん				みかん			
12	木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		629
		とりにくのこうみやき	とりにく						
		マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
		きのこのクリームシチュー	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ	こむぎこ じゃがいも	バター	
13	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		609
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう やきそばめん	ごまあぶら	
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぶん		
16	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619
		★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			
		ツナともやしのあえもの	ツナ			もやし チンゲンサイ	さとう		
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく	さつまいも		
17	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		678
		★オムレツ	たまご						
		ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん		
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
17	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		737
		★あいちゃんさんおおいりハンバーグ	ぶたにく とりにく		あおじそ あかピーマン きピーマン	たまねぎ	でんぶん さとう		
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぶん		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		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	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	
18 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		651
	とりにくのごまよごし	南知多町産のわかめを使います！ 	とりにく とりレバー			でんぷん さとう	あぶら ごま	
	ちくさあえ		こうやどうふ ハム	にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
	ゆばととうふのすましじる		かまぼこ ゆば とうふ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぷん		
「秋の味覚を味わう学校給食の日」 								
19 木	くりいりたきこみごはん		とりにく ちくわ	にんじん	くり えだまめ	アルファかまい さとう		644
	牛乳	旬の食材をおいしくいただきますよ！ 		ぎゅうにゅう				
	にくだんごのきのこあんかけ		にくだんご		ぶなしめじ エリンギ しいたけ たまねぎ	さとう でんぷん		
	フルーツしらたま				みかん パイナップル レモンかじゅう	しらたまだんご さとう		
20 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		601
	★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)		ぶたにく		キャベツ	こむぎこ さとう		
	パンバンジーサラダ	とりにく			きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい ねぎ たまねぎ ししいたけ	ワンタン		
23 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620
	★アジフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	ひじきのいために	南知多町産のひじきを使います！ 	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	さといもたまねぎのみそじる		とうふ みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ だいこん	さといも		
24 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		625
	さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	でんぷん さとう		
	ビーフンいりやさいいいため	ツナ		あおピーマン あかピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	
	はっほうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ ししいたけ はくさい ねぎ	でんぷん		
25 水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		588
	★ウインナーのケチャップソースかけ (小1こ・中2こ)	ウインナー				さとう でんぷん		
	やきそば	人気メニュー♪ 	ぶたにく いか ちくわ	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん ナタデココ	さとう		
26 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641
	★けんちんしのだのにくみそかけ	ぶたにく みそ たら とうふ あぶらあげ だいず		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
27 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		645
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん さとう		
	★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
	やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
30 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
	さばのおろしかけ	さば			だいこん	さとう		
	やさいのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		
	こんさいのみそじる	さつまいもが入っています。 	ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さつまいも		
31 火	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		649
	★パンブキンコロッケ	ハロウィン献立です♪	とりにく		かぼちゃ	こむぎこ ばんこ	あぶら	
	シーフードサラダ		いか えび		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	ミネストローネ		ベーコン だいず	セロリー にんじん パセリ トマト	たまねぎ	マカロニ		
きのこを食べよう		※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。						小650 中830
		エネルギー摂取基準(kcal)						

きのこは秋が旬です。食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。

家庭でも積極的に食べましょう。

～給食で使うきのこの紹介～



エリンギ

コリコリとした歯触りが特徴です。



しめじ

うま味成分が多く、和風、洋風といういろいろな料理に使います。



えのきたけ

国産です。くせがないので、様々な料理に使うこと



しいたけ

国産です。うま味成分のグアニル酸は、加熱すると増えます。干しいたけのもとし汁も、だしとして使います。



きくらげ

愛知県産です。くらげに似たコリコリとした食感から、きくらげと呼ばれています。



秋の味覚を味わおう

秋の味覚と聞いてみなさんは何を思い浮かべますか？くり、さつまいも、さんま、きのこ類などがありますね。 今月の秋の味覚を味わうことのできる献立を紹介しま

12日(木) きのこのクリームシチュー

19日(木) 栗入り炊き込みごはん

23日(月) 里芋と玉ねぎのみそ汁