

| 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 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 | | 小中 | |
| 1 | 火 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 597 | | |
| | | ★てりやきハンバーグ | ぶたにく とりにく | | | たまねぎ | さとう でんぷん | | | | |
| | | やさいのおかかあえ | はなかつお | | こまつな | キャベツ もやし コーン | さとう | | | | |
| | | ぶたじる  | 南知多町産のわかめを使います! | ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | わかめ | にんじん ねぎ | えのきたけ だいこん ねぎ | | | 720 | |
| 2 | 水 | むぎごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | むぎごはん | | 645 | | |
| | | ★はるまき | ぶたにく | | にんじん | キャベツ もやし | こむぎこ あぶら | | | | |
| | | ビーフンいりやさしいため | ツナ | | あかピーマン あおピーマン | キャベツ | ビーフン さとう | ごまあぶら | | 783 | |
| | | はっぼうたん | ぶたにく いか | | にんじん ねぎ | もやし たけのこ しいたけ ねぎ はくさい | でんぷん | | | | |
| 3 | 木 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 636 | | |
| | | ★いわしのうめに  | 今月の食べ物カレンダーはいわしです! | いわし | | | うめ | さとう | | | |
| | | こうや豆腐のたまごとじに | とりにく こうや豆腐 かまぼこ たまご | | にんじん ねぎ | しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ | さとう でんぷん | 779 | | | |
| | | 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 | | | | | |
| 4 | 金 | ツイストロールパン 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ツイストロールパン | | 651 | | |
| | | きのこのクリームシチュー | とりにく とうにゅう | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん | たまねぎ しめじ エリンギ | じゃがいも こむぎこ | バター | | | |
| | | ★パンブキンコロケ | とりにく | | | かぼちゃ | こむぎこ | パンこ | | 838 | |
| | | りんご | | | | りんご | | | | | |
| 7 | 月 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 599 | | |
| | | さわらのこうみソースかけ | さわら | | | しょうが | さとう でんぷん | | | | |
| | | 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 | にんじん | えだまめ | さとう | | ごまあぶら | 730 |
| | | とうふのすましじる  | とうふ とりにく あぶらあげ かまぼこ | わかめ | にんじん ねぎ | えのきたけ たまねぎ ねぎ | | | | | |
| 8 | 火 | 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 | | 664 | | |
| | | ハヤシライス | ぎゅうにく | チーズ | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ エリンギ | じゃがいも こむぎこ さとう | バター | | | |
| | | ★ひとくちカツ | ぶたにく | | | | こむぎこ | パンこ | | あぶら | 821 |
| | | こんさいとみずなのサラダ | ハム | | みずな | キャベツ れんこん コーン | | ドレッシング | | | |
| 9 | 水 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 620 | | |
| | | ピビンバ(にくたまごそばろ) | ぶたにく たまご | | | にんにく | さとう | | | | |
| | | ピビンバ(ナムル)  | 混ぜごはんにして食べましょう! | みそ | にんじん こまつな | もやし | さとう | ごまあぶら | | 740 | |
| | | 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 たまねぎ ねぎ しいたけ | ワンタンのかわ | | | | |
| | | ★とうにゅうプリン | とうにゅう | | | | さとう | | | | |
| 10 | 木 | ソフトめん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ソフトめん | | 694 | | |
| | | ミートソースかけ  | 10月10日は目の愛護デーです。 | ぶたにく だいち | 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 でんぷん | | | | |
| | | ★オムレツ | たまご | | | | | あぶら | | 835 | |
| | | ダイコンサラダ | ツナ | | | だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり | | | | | |
| 11 | 金 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 636 | | |
| | | さばのてりやき | さば | | | しょうが | さとう でんぷん | | | | |
| | | にくじゃが | ぶたにく はんぺん | | にんじん | たまねぎ えだまめ しょうが こんにやく | さとう | じゃがいも | | 773 | |
| 15 | 火 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 584 | | |
| | | さけのごまマヨネーズやき | さけ | | | | | マヨネーズ ごま | | | |
| | | こまつなとあぶらあげのあえもの  | あぶらあげ | | こまつな にんじん | キャベツ | さとう | | | 718 | |
| | | たまねぎとじゃがいものみそじる  | とうふ みそ | わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ ねぎ | じゃがいも | | | | |
| 16 | 水 | 【秋の味覚を味わう学校給食の日】 | | | | | | | 613 | | |
| | | くりいりたきこみごはん  | 給食センターで炊飯します! | とりにく ちくわ | にんじん | しめじ えだまめ | アルファかまい くり さとう | | | | |
| | | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | |
| | | やさいのふくめに | がんもどき はんぺん | | にんじん さやいんげん | だいこん れんこん | さとう | | | 735 | |
| | | ツナともやしのあえもの | ツナ | | チンゲンサイ | もやし | さとう | | | | |
| ★ヨーグルト | | ぎゅうにゅう | | | さとう | | | | | | |

| 日 曜 | 献 立 名 | 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 | | エネルギー (kcal) |
|------|-------------------------|----------------------|----------------------|-----------------|---------------------------|------------------|-----------|--------------|
| | | 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 | |
| 17 木 | むぎごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | むぎごはん | | 644 807 |
| | ★しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ) | ぶたにく とりにく だいず | | あかピーマン きピーマン | たまねぎ | こむぎこ さとう でんぷん | | |
| | マーボ豆腐 | ぶたにく とうふ みそ だいず | | にんじん ねぎ | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ | さとう でんぷん | ごまあぶら | |
| | かいそうサラダ | とりにく | ふのり とさかのり こんぶ わかめ | | キャベツ きゅうり | さとう | ごまあぶら | |
| 18 金 | [お魚の日] ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 652 800 |
| | まぐろのケチャップソースあえ | まぐろ | | | | でんぷん さとう | あぶら | |
| | きんぴらごぼう | ぶたにく はんぺん | | にんじん | ごぼう えだまめ | さとう | ごまあぶら | |
| | たまふじる | とりにく とうふ かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ ねぎ | たまふ | | |
| 21 月 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 621 779 |
| | ★あいちのにくだんご(小2こ・中3こ) | とりにく ぶたにく だいず | | | たまねぎ れんこん | さとう でんぷん | | |
| | うのはなのいりに | おから はんぺん | | にんじん | えだまめ コーン | さとう | あぶら | |
| | かきたまじる | とりにく たまご とうふ かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ねぎ しいたけ | でんぷん | | |
| 22 火 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 628 769 |
| | ★いわしのしょうがに | いわし | | | しょうが | さとう | | |
| | かんとうに | はんぺん なまあげ うずらたまご | こんぶ | にんじん | だいこん こんにゃく | さといも | | |
| | はるさめのあまずあえ | ハム | | | きゅうり キャベツ | はるさめ さとう | | |
| 23 水 | むぎごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | むぎごはん | | 616 758 |
| | ユーリンチー | とりにく | | | にんにく しょうが ねぎ | でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら | |
| | ちゅうかめんいりサラダ | とりにく たまご | | にんじん | キャベツ きゅうり | ちゅうかめん さとう | 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 | | にんじん チンゲンサイ | しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ | でんぷん | | |
| 24 木 | ちゅうかめん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ちゅうかめん | | 598 735 |
| | たまりしょうゆラーメン | ぶたにく かまぼこ | わかめ | にんじん ねぎ | もやし たけのこ ねぎ | | | |
| | ★やきぎょうざ(小2こ・中3こ) | ぶたにく | | にんじん | キャベツ たまねぎ | こむぎこ でんぷん さとう | | |
| | パンバンジーサラダ | とりにく | | | キャベツ きゅうり コーン | さとう | ごま | |
| | ★とうふスナック | とうふ | | | | さとう こむぎこ | | |
| 25 金 | きなこあげパン 牛乳 | きなこ | ぎゅうにゅう | | | こがたロールパン さとう | あぶら | 629 801 |
| | トマトスパゲッティ | ベーコン | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ にんにく | スパゲッティ さとう | オリーブあぶら | |
| | ツナサラダ | ツナ | | | キャベツ きゅうり コーン | | マヨネーズ | |
| | ★はっこうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | さとう | | |
| 28 月 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 597 729 |
| | ★アジフライのなんばんソースかけ | あじ | | ねぎ | ねぎ | こむぎこ パンこ さとう | あぶら ごまあぶら | |
| | 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 | | |
| | 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 | | | |
| 29 火 | こがたロールパン 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | こがたロールパン | | 618 760 |
| | ウィンナーのケチャップソースに | ウィンナー | | トマト パセリ | エリンギ たまねぎ | さとう | | |
| | やきそば | ぶたにく いか ちくわ | あおのり | 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 | | パインアップル みかん ナタデココ | さとう | | |
| 30 水 | むぎごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | むぎごはん | | 593 741 |
| | ★れんこんサンドフライ | とりにく | | | れんこん たまねぎ | パンこ こむぎこ | あぶら | |
| | きりぼしだいこんのごまずあえ | ハム | | | きりぼしだいこん きゅうり コーン | さとう | ごま ごまあぶら | |
| | 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 | でんぷん | | |
| 31 木 | ナン 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ナン | | 592 723 |
| | とりにくのこうみやき | とりにく | | | | | | |
| | キーマカレー | ぶたにく だいず | チーズ | にんじん かぼちゃトマト | にんにく しょうが たまねぎ | じゃがいも | | |
| | 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。

給食予定回数 22回

きのこは秋が旬で、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれています。特に食物繊維は腸内環境を改善するので、便秘や腸の病気予防に役立ちます。そのためいろいろな料理でとりたい食品です。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 |  しめじ |  えのきたけ |  しいたけ |
| コリコリとした歯触りが特徴です。 | うま味成分が多く、和風、洋風といろいろな料理に使います。 | くせがないので、様々な料理に使うことができます。 | うま味成分のグアニル酸は、加熱すると増えます。給食では干しいたけのもとし汁も、だしとして使います。 |

きのこは冷凍でうま味がアップ

きのこは、冷凍保存することができます。冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分やうま味がとけ出し料理の味が増します。調理をする時は、解凍せずに、凍ったまま使しましょう。



小650
中830