



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<br>ル<br>ギ<br>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<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品       | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻                                                                  | 3群<br>緑黄色野菜             | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ              | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖         | 6群<br>油脂・種実      |                   |
| 1   | 水 | ご飯 牛乳                             |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米                           |                  | 750               |
|     |   | 厚揚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                    |                  |                   |
|     |   | 小松菜のナムル                           |                           |                                                                                     | 小松菜 にんじん                | もやし                              | さとう                         | ごま ごま油           | 27.9              |
|     |   | ぎょうざと野菜のスープ                       | 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 | ご飯 牛乳                             |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米                           |                  | 850               |
|     |   | おろし納豆                             | なっとう けずり節                 |                                                                                     | 小松菜                     | 大根                               | さとう                         |                  |                   |
|     |   | 鶏肉と野菜のとうみ煮                        | 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                    |                  |                   |
|     |   | 大学芋                               |                           |                                                                                     |                         |                                  | さつまいも さとう                   | 菜種油 ごま           | 26.4              |
| 3   | 金 | ご飯 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              | 816               |
|     |   | 枝豆サラダ                             | 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         |                   |
|     |   | 和風ドレッシング(クラス用)                    |                           |                                                                                     |                         |                                  |                             |                  |                   |
| 6   | 月 | 福神漬                               |                           |                                                                                     | しそ                      | 大根 うり なす れんこん<br>きゅうり しょうが なた豆   | さとう                         |                  | 27.1              |
|     |   | 発酵乳                               |                           | 発酵乳                                                                                 |                         |                                  |                             |                  |                   |
|     |   | 五穀ご飯 牛乳                           |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米 麦 きび                      |                  |                   |
|     |   | 里芋コロッケ                            | とり肉                       |                                                                                     |                         |                                  | 里いも さとう パン粉 小麦粉             | 菜種油              | 858               |
| 7   | 火 | 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<br>たまごなしマヨネーズ |                   |
|     |   | 卵無しマヨネーズ(クラス用)                    |                           |                                                                                     |                         |                                  |                             |                  |                   |
|     |   | 豆腐のすまし汁                           | かまぼこ とうふ                  |                                                                                     | にんじん ねぎ                 | 玉ねぎ えのきたけ ねぎ                     |                             |                  |                   |
|     |   | お月見団子                             | 豆乳                        |                                                                                     |                         |                                  | さとう 米粉<br>いんげん豆 さつまいも       |                  | 23.6              |
| 7   | 火 | スライスパン 牛乳                         |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | スライスパン                      |                  |                   |
|     |   | ピザサンドの具◎                          | 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            | 736               |
|     |   | オムレツ                              | たまご                       |                                                                                     |                         |                                  | さとう でんぶん                    |                  |                   |
|     |   | 根菜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              |                             |                  | 33.5              |
| 8   | 水 | スライスチーズ◎                          |                           | チーズ                                                                                 |                         |                                  |                             |                  |                   |
|     |   | ご飯 牛乳                             |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米                           |                  |                   |
|     |   | いわしの梅煮                            | いわし                       |                                                                                     | 赤しそ                     | 梅                                | さとう でんぶん                    |                  | 747               |
|     |   | 野菜の昆布和え                           |                           | こんぶ                                                                                 | にんじん                    | 白菜 キャベツ きゅうり                     | さとう                         |                  |                   |
| 9   | 木 | 栗入り吹き寄せ煮                          | とり肉                       |                                                                                     | にんじん さやいんげん             | ごぼう れんこん たけのこ<br>こんにゃく しいたけ      | 里いも さとう                     | くり               | 27.9              |
|     |   | 白玉うどん 牛乳                          |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 白玉うどん                       |                  | 800               |
|     |   | きつね汁                              | とり肉 かまぼこ 油あげ              |                                                                                     | にんじん ねぎ                 | 白菜 ねぎ                            |                             |                  |                   |
|     |   | ちくわの磯辺揚げ 2本                       | ちくわ                       | あおさ                                                                                 |                         |                                  | 小麦粉 でんぶん                    | 菜種油              | 29.6              |
| 10  | 金 | 五目きんぴら                            | 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              |                   |
|     |   | わかめご飯 牛乳                          |                           | 牛乳 わかめ                                                                              |                         |                                  | 米                           |                  |                   |
|     |   | 肉団子と野菜のトマト甘酢煮                     | とり肉 ぶた肉 うずらたまご            |  | にんじん ピーマン<br>チンゲンサイ トマト | 玉ねぎ たけのこ<br>エリンギ しょうが            | さとう でんぶん                    | 菜種油              | 777               |
|     |   | パンパンジーサラダ                         | とり肉                       |                                                                                     |                         | きゅうり キャベツ<br>もやし コーン             |                             | パンパンジードレッシング     | 27.4              |
| 14  | 火 | パンパンジードレッシング(クラス用)                |                           |                                                                                     |                         |                                  |                             |                  |                   |
|     |   | ブルーベリーゼリー                         |                           |                                                                                     |                         | ブルーベリー                           | さとう                         |                  |                   |
|     |   | ご飯 牛乳                             |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米                           |                  |                   |
|     |   | ぶり三河みりん焼き                         | ぶり                        |                                                                                     |                         | しょうが                             | さとう                         |                  | 765               |
| 15  | 水 | 五目煮豆                              | ぶた肉 大豆 ちくわ                |                                                                                     | にんじん                    | こんにゃく                            | さとう                         | 菜種油              | 32.2              |
|     |   | 玉ふ汁                               | 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                           |                  |                   |
|     |   | ご飯 牛乳                             |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米                           |                  |                   |
|     |   | 大葉入りつくねの照り焼き                      | 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                |                  | 761               |
| 16  | 木 | かにかまときゅうりの酢の物                     | かに風味かまぼこ                  | わかめ                                                                                 |                         | きゅうり コーン もやし                     | さとう                         |                  | 29.8              |
|     |   | さつま芋のみそ汁                          | 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                       |                  |                   |
|     |   | 《姉妹都市の日・オーストラリア ビクトリア州 マセドンレンジズ市》 |                           |                                                                                     |                         |                                  |                             |                  |                   |
|     |   | 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                 |                  | 795               |
| 16  | 木 | フランクフルトのトマトソースかけ◎                 | チキンソーセージ                  |                                                                                     | トマト                     |                                  | さとう でんぶん                    |                  |                   |
|     |   | オニオンソテー◎                          |                           |                                                                                     | ピーマン                    | 玉ねぎ もやし                          |                             |                  |                   |
|     |   | 大麦と野菜のスープ                         | とり肉                       |                                                                                     | にんじん                    | 玉ねぎ キャベツ 白菜<br>セロリー ぶなしめじ グリンピース | 麦                           |                  | 33.5              |
|     |   | オレンジゼリー                           |                           |                                                                                     |                         | オレンジ みかん                         | さとう                         |                  |                   |
| 17  | 金 | 麦ご飯 牛乳                            |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米 麦                         |                  |                   |
|     |   | 愛知の肉団子 2個                         | 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              | 780               |
|     |   | 野菜のおかか和え                          | 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<br>はんぺん 生あげ みそ | こんぶ                                                                                 | にんじん                    | 大根 こんにゃく                         | 里いも さとう                     |                  | 29.3              |
| 20  | 月 | みそおでん                             |                           |                                                                                     |                         |                                  |                             |                  |                   |
|     |   | 麦ご飯 牛乳                            |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米 麦                         |                  |                   |
|     |   | マーボー豆腐                            | ぶた肉 ぶたレバー とうふ<br>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                    |                  | 828               |
|     |   | ひじきと春雨のごま酢和え                      | 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           | 37.3              |
| 21  | 火 | ごま無し乾燥小魚                          |                           | かたくちいわし                                                                             |                         |                                  | さとう                         |                  |                   |
|     |   | 《姉妹都市の日・山形県米沢市》                   |                           |                                                                                     |                         |                                  |                             |                  |                   |
|     |   | ご飯 牛乳                             |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米                           |                  | 840               |
|     |   | 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<br>小麦粉 さとう         | 菜種油              |                   |
| 22  | 水 | 野菜となめ茸の和え物                        |                           |                                                                                     | 小松菜 にんじん                | もやし なめたけ                         | さとう                         |                  |                   |
|     |   | 芋煮                                | 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                     |                  | 30.7              |
|     |   | 一口ゼリー(洋なし)                        |                           |                                                                                     |                         | 洋なし                              | さとう                         |                  |                   |
|     |   | ご飯 牛乳                             |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米                           |                  |                   |
| 22  | 水 | 焼き肉風炒め                            | 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          | 767               |
|     |   | 道産子汁                              | とり肉 みそ                    |                                                                                     | にんじん ねぎ                 | 玉ねぎ もやし コーン<br>しょうが にんにく ねぎ      | じゃがいも                       | ごま油              |                   |
|     |   | りんご                               |                           |                                                                                     |                         | りんご                              |                             |                  | 28.9              |
|     |   | ソフトめん 牛乳                          |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | ソフトめん                       |                  |                   |
| 23  | 木 | 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              | 833               |
|     |   | チキンナゲット 2個                        | とり肉                       |                                                                                     |                         | にんにく                             | でんぶん パン粉 小麦粉                | ラード 菜種油          | 33.7              |
|     |   | 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              |                   |
|     |   | ご飯 牛乳                             |                           | 牛乳                                                                                  |                         |                                  | 米                           |                  |                   |
| 24  | 金 | 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              | 793               |
|     |   | 切干し大根の煮物                          | 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              |                   |
|     |   | 実だくさん汁                            | 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                  |                  | 35.8              |

| 日 曜                                                 | 献立名              | 主 材 料 と そ の 働 き     |                    |                   |                     |                             |             | エネルギー<br>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<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・小麦・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜       | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖         | 6群<br>油脂・種実 |                            |             |
| 27 月                                                | ご飯 牛乳            | 豆乳 おから              | 牛乳                 | にんじん              | 玉ねぎ コーン             | 米                           |             | 798                        |             |
|                                                     | 豆乳クリームコロッケ       |                     | わかめ                |                   | キャベツ きゅうり 大根づけ      | 小麦粉 パン粉                     | 菜種油 大豆油     |                            |             |
|                                                     | キャベツとたくあんの和え物    |                     |                    |                   | さとう                 |                             |             | 27.0                       |             |
| 28 火                                                | 親子煮              | とり肉 たまご かまぼこ        |                    | にんじん ねぎ           | 玉ねぎ 切干し大根 しいたけ ねぎ   | さとう でんぶん                    |             |                            |             |
|                                                     | 麦ご飯 牛乳           |                     | 牛乳                 |                   |                     | 米 麦                         |             | 792                        |             |
|                                                     | 卵無しビビンバの具★       | 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      |                            |             |
| 29 水                                                | えびしゅうまい 3個       | すけとうだら えび           |                    |                   | 玉ねぎ                 | でんぶん 小麦粉                    | ラード         |                            |             |
|                                                     | 汁ビーフン            | とり肉                 |                    | にんじん ねぎ           | 白菜 きくらげ ねぎ          | ピーフン                        |             | 31.5                       |             |
|                                                     | ご飯 牛乳            |                     | 牛乳                 |                   |                     | 米                           |             |                            |             |
| 30 木                                                | 揚げ鶏のたれかけ         | 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         | A:842<br>B:792<br>C:787    |             |
|                                                     | なめこ汁             | 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       |                             |             |                            |             |
| 31 金                                                | 《セレクトデザート》       |                     |                    |                   |                     |                             |             |                            |             |
|                                                     | A:さつまいもと栗のタルト    | 豆乳                  |                    |                   |                     | さつまいも さとう<br>米粉 でんぶん        | くり 植物油      | A:33.5<br>B:33.0<br>C:32.9 |             |
|                                                     | B:お茶プリン          | 豆乳                  |                    |                   |                     | さとう                         |             |                            |             |
| 32 土                                                | C:りんごゼリー         |                     |                    |                   | りんご                 | さとう                         |             |                            |             |
|                                                     | 麦ご飯 牛乳           |                     | 牛乳                 |                   |                     | 米 麦                         |             | 799                        |             |
|                                                     | さばの銀紙焼き          | さば みそ               |                    |                   |                     | さとう 米粉                      |             |                            |             |
| 33 日                                                | 野菜とひじきの和え物       |                     | ひじき                | 小松菜 にんじん          | 白菜 きゅうり             | さとう                         |             | 32.8                       |             |
|                                                     | 肉じゃが             | 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                   |             |                            |             |
|                                                     | クロスロールパン         |                     | 牛乳                 |                   |                     | クロスロールパン                    |             | 835                        |             |
| 34 月                                                | 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         |                            |             |
|                                                     | 野菜のマリネ           | ツナ                  |                    | にんじん              | キャベツ 玉ねぎ きゅうり       | さとう                         | 菜種油         |                            |             |
|                                                     | かぼちゃの豆乳ポタージュ     | 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         | 30.2                       |             |
| ※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。 |                  |                     |                    |                   |                     |                             |             | 基準値                        | 830<br>34.2 |

◎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。



10日(金)トマトの日  
・肉団子と野菜の  
トマト甘酢煮

も  
ぐ  
も  
ぐ



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！！



### 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

## 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などが多く  
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。

