



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 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
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	
		卵無しマヨネーズ(クラス用)						たまごなしマヨネーズ	
		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 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 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 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	777
		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	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 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		780
		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	
		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 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	はんぺん 生あげ みそ						
		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 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 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 しょうが にんにく ねぎ	じゃがいも	ごま油 菜種油	
		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 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	A:842	
	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	B:792	
	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			C:787	
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 米粉 でんぶん	くり 植物油	A:33.5	
	B:お茶プリン	豆乳				さとう		B:33.0	
32 土	C:りんごゼリー				りんご	さとう		C:32.9	
	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		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
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。									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。

