

令和6年10月分 学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		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・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1	火	ごはん 牛乳		豆腐 油あげ みそ	牛乳	ねぎ	だいこん なめこ	米		685
		なめこ汁		かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油	863
		豚肉のしょうが焼き		ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	でんぶん	油	
2	水	クロスロールパン 牛乳			牛乳			クロスロールパン		
		さつまいもときのこのクリーム煮	スプーン	とり肉	牛乳 生クリーム ポタージュスープの素 ホワイトルウ	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム えだまめ	さつまいも 白いんげん豆	油	708
		ハーブソテー 黄桃		ベーコン		にんじん パセリ バジル オレガノ	キャベツ とうもろこし にんにく もも	マカロニ	油	833
3	木	ビビンバ 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ぜんまい	米 砂糖	油 ごま油	700
		キムチスープ		とりだんご みそ		にんじん	はくさい 白菜キムチ 根深ねぎ	はるさめ	油	
		チヂミ		豆腐 おから		にんじん にら	たまねぎ	米粉 じゃがいも でんぶん	油 ごま油	829
4	金	ごはん 牛乳		豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう	米		670
		のっぺい汁🍲🍲		さんま みそ				でんぶん		
		さんまの銀紙焼き ビーンズサラダ	マヨネーズ（個袋）	ツナ 大豆			キャベツ えだまめ	砂糖 米粉	白いんげん豆 ひよこ豆	828
7	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
		すいとん		油あげ		こまつな	だいこん しいたけ 根深ねぎ	すいとん		642
		キャベツ入りつくね 五目きんぴら🍲🍲		とり肉 ぶた肉 けずりぶし ぶた肉		にんじん	キャベツ しょうが こんにゃく ごぼう	砂糖 でんぶん	ごま ごま油 油	784
8	火	なめし 牛乳		豆腐 油あげ みそ	牛乳	だいこんのは ねぎ	だいこん しめじ	米		628
		みそ汁		いか				パン粉 小麦粉 でんぶん	油	
		いかフライ🍲 こまつなあえ		ツナ		こまつな	キャベツ もやし	砂糖		763
9	水	ごはん 牛乳			牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	米		650
		筑前煮🍲🍲		とり肉 ちくわ				砂糖	油	
		さばの塩焼き わかめサラダ		さば	わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング	794
10	木	<目を大切にしよう給食>								
		ごはん 牛乳		豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ		米		661
		すまし汁 鶏肉とレバーのごまみそがらめ キャベツのゆかりあえ ブルーベリーゼリー	直送	とり肉 とりレバー みそ	わかめ	ゆかりこ	しょうが キャベツ もやし うめ ブルーベリー	でんぶん 砂糖	油 ごま	810
11	金	スライスパン 牛乳			牛乳			スライスパン		
		ポークビーンズ	スプーン	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	砂糖	油	670
		フレンチサラダ チョコマーガリン 小魚🐟🐟		ハム		にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	油 大豆チョコクリーム	739
15	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
		生揚げの五目煮		ぶた肉 生あげ ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	油	634
		肉だんご めかぶの酢の物	小2こ 中3こ	とり肉 大豆	めかぶ		たまねぎ きゅうり もやし しょうが	パン粉 砂糖	油	790
16	水	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳		ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトめん	油 ハヤシルウ	668
		オムレツ		卵				砂糖 でんぶん	油	
		クランチサラダ	フレンチドレッシング（個袋）	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油 フレンチドレッシング	868
17	木	ごはん 牛乳		とり肉 豆腐 みそ	牛乳		だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米		681
		さつま汁		ししゃも 大豆				さつまいも		
		子持ちししゃもフライ ごまあえ	ソース（クラス1本） 小2こ 中3こ	油あげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	パン粉 小麦粉 でんぶん	油	870
18	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
		つみれ汁		つみれ 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ しょうが	パン粉 砂糖	油	661
		豆腐ハンバーグおろしソース 大豆の磯煮		豆腐 とり肉 ぶた肉 大豆 とり肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく	パン粉 砂糖 でんぶん	油	810
21	月	ごはん 牛乳		とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	もやし	米	ごま油 ごま 油	670
		わかめスープ		ぶた肉	わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	でんぶん 砂糖	油	828
		酢豚			あんにんどうふ		パイン みかん もも			
22	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
		高野豆腐の卵とじ		ぶた肉 高野豆腐 卵		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	砂糖	油	635
		いわしの梅煮 磯香あえ		いわし	のり	こまつな	うめ しょうが だいこん キャベツ	砂糖	ごま	779
23	水	シーフードカレー🍲🍲 牛乳	スプーン	ツナ いか	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	米	油 カレルルウ	624
		りっちゃん元気サラダ		ハム けずりぶし	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	
		ミニトマト	ビニール手袋 小2こ 中3こ			ミニトマト				770
24	木	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		
		オニオンスープ	スプーン	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		バター	696
		白身魚フライ ポテトサラダ	マヨネーズ（個袋）	ホキ		にんじん	えだまめ	パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油 マヨネーズ	819
25	金	ごはん 牛乳		ぶた肉 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが	米		699
		豆腐の中華風煮		ぶた肉			たまねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	油	
		しゅうまい パンバンジー	小2こ 中3こ パンバンジードレッシング（個袋）	ぶた肉 とり肉			きゅうり もやし	パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 パンバンジードレッシング	868
28	月	豚丼 牛乳		ぶた肉	牛乳		こんにゃく たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	687
		白みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん しめじ			
		れんこんサンドフライ		とり肉			れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 でんぶん 小麦粉	油	869
29	火	ごはん 牛乳			牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく しいたけ	米		617
		野菜のうま煮		とり肉				じゃがいも 砂糖		
		ポテトチーズ揚げ 切干大根のサラダ🍲🍲		たら いとよりだい ツナ	チーズ	みずな	きりぼしだいこん キャベツ	じゃがいも でんぶん 砂糖	油 塩ドレッシング	752
30	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
		中華スープ		なると	わかめ	にんじん	もやし しいたけ 根深ねぎ		油 ごま油	621
		春巻き		ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぶん	油 ごま油	754
31	木	春雨と野菜の炒め煮		ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ 砂糖	油 ごま油	
		チキンライス 牛乳	スプーン	とり肉	牛乳	にんじん トマトジュース	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米	バター	628
		ポトフ	スプーン	ウインナー		にんじん	だいこん キャベツ	じゃがいも	油	
		豆乳かぼちゃグラタン	スプーン	おから 豆乳 大豆		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも 米粉 砂糖	油	737

※献立、材料は都合により変更することがあります。

10月10日は目の愛護デー

～目を大切にしましょう～

目の健康のためには、バランスのよい食事やしっかり睡眠をとることなど、規則正しい生活をするのが大切です。最近では、スマートフォンやタブレット、ゲームなどの普及で、目を使いすぎる人が増えています。みなさんも目の愛護デーに、目の大切さについて考えてみましょう。

目の働きをよくする栄養素に、ビタミンAとアントシアニンがあります。10日（木）の給食は、ビタミンAが豊富なレバーを使った「鶏肉とレバーのごまみそがらめ」、アントシアニンを含む赤じそで和えた「キャベツのゆかりあえ」、「ブルーベリーゼリー」です。

田原市は農業王国

作ったところが
わかると安心だね

10月に使う田原産の野菜

給食の情報は 田原市HPで検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。

給食センター

かみかみ献立

かみごたえのある食材を使用した献立です。

田原市給食センター：TEL45-5030 FAX45-3315