

令和7年 10月 分 献 立 表 (小学校)

【今月の目標 好き嫌いをなくしバランスよく食べよう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ あかじそあえ ごまとうにゅうじる	とり肉	牛乳		しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん ねぎ 大根	ごはん でんぶん 米粉 じゃがいも ごま	664	鶏肉のから揚げに使われているのはもも肉です。もも肉は鶏のものにある肉で、筋肉質ですがほどよい脂肪がのっており、ジュシーでコクのある味わいです。
2	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグのきのこだれ オクラとささみのおかかあえ けんちんじる きよほう	とうふ とり肉 オイルささみ かつお節 油あげ	牛乳		玉ねぎ えのきだけ しめじ まいたけ きゅうり こんにゃく 大根 ごぼう きよほう	ごはん じゃがいも 米粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう 里いも	585	10月2日は10(とう)2(ふ)の語呂合わせから、豆腐の日です。豆腐は豆乳を固めて作りますが、凝固剤の種類や固め方により、木綿豆腐や絹ごし豆腐、ソフト豆腐などさまざまな種類の豆腐があります。
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのおやき ひじきのいために さつまいものぶたじる	ほっけ オイルツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳			ごはん さとう さつまいも	621	さつまいもに含まれる、でんぶんを糖に変える酵素は65℃前後でよく働きます。そのため、ゆっくりと加熱することででんぶんの糖化が進み、甘みが増します。
6	月	しらたまうどん ぎゅうにゅう つきみうどん れんこんだんごのあまからに さいのもののりまぶし じゅうごやゼリー	ぶた肉 うずらたまご かまぼこ 油あげ とり肉	牛乳	ねぎ にんじん	えのきだけ はくさい ほししいたけ ごぼう 玉ねぎ れんこん	白玉うどん 里いも でんぶん さとう 里いも お月見ゼリー	687	今日は十五夜、中秋の名月です。一年の中で最も月がきれいに見える日で、月を愛でながら豊作を願います。団子とともに里いもをお供えすることから、いも名月とも呼ばれます。
7	火	ごはん ぎゅうにゅう あきやさいのすぶた パンパンジー はるさめスープ	ぶた肉 オイルささみ とうふ かに風味かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	なす れんこん きゅうり もやし たけのこ ほししいたけ	ごはん 米粉 でんぶん さつまいも さとう さとう 春雨	624	秋野菜の酢豚は北部中学校の生徒が考えた応募献立です。野菜を食べられるようにたくさん入れてくれています。甘酢に合う食材の組み合わせもポイントだそうです。
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき はくさいのしおこんぶあえ かぼちゃのみそしる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳		しょうが はくさい 大根 えのきだけ	ごはん さとう でんぶん	578	しょうが焼きは、肉の臭みを抑えるためにしょうがを入れたことから生まれた料理といわれています。こうした肉などの臭みを抑える効果のことをマスキングといいます。
9	木	ごはん ぎゅうにゅう やさいつくね じゃがいものそばろに たくあんあえ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆 たくあん きゅうり キャベツ	ごはん 里いも でんぶん さとう じゃがいも さとう	651	煮物に欠かせない調味料の一つにみりんがあります。みりんは米から作られる調味料で、料理に甘みやコクを足したり、つや出しをしたりしてくれます。
10	金	クロロールパン ぎゅうにゅう サーモンのつばマスタードいため ほうれんそうサラダ にんじんポタージュ ブルーベリージャム	さけ ハム ベーコン とうにゅう	牛乳	ほうれん草 にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ 玉ねぎ	パン でんぶん 米粉 さとう さとう じゃがいも 米粉ホワイトルウ ブルーベリージャム	734	10月10日は目の愛護デーです。今日の給食に入っている、さけのアスタキサンチン、ほうれん草やにんじんのカロテン、ブルーベリーのアントシアニンは目の健康を保つのに効果的な栄養素です。
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク オムレツ れんこんチップス	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ グリンピース れんこん	ごはん デミグラスソース ハヤシルウ さとう さとう でんぶん	625	れんこんの穴は、大きさに関わらず、9個または10個です。れんこんは泥の中で成長するため、穴は地上の空気を運ぶための通り道となっています。
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ だいずもやしのナムル サムゲタンふうスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	赤ピーマン にら にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし 玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう さとう 米 でんぶん	590	サムゲタンは韓国料理の一つで、鶏肉に米や野菜を詰めて煮込みます。今日は、鶏肉のうま味をきかせただしに、米や野菜を入れてサムゲタン風のスープに仕上げました。
16	木	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーぎょうざ(2コ) ちゅうかふうのはな ベジブロスのワンタンスープ	さば ぶた肉 おかから とり肉 とうにゅう ぶた肉	牛乳		キャベツ にんにく しょうが えだ豆 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ほししいたけ	ごはん カレールウ さとう 小麦粉 さとう ワンタンめん	611	今日は世界の食料問題について考える世界食料デーです。現在でも、食べられるのに捨てられている食品は多くあります。今日は、そんな食材を活用した献立です。
17	金	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう とりにくのがまごおりみかんだれ はつちようみそに あいちやさいのとりみじる	とり肉 はんぺん 生あけ 八丁みそ ぶた肉 油あげ かまぼこ	牛乳	大根菜 小松菜 にんじん	しょうが にんにく みかん こんにゃく はくさい ほししいたけ	ごはん さとう 里いも さとう でんぶん でんぶん	630	食育の日の献立です。蒲郡市は県内一のみかん産地です。温暖な気候や水はけのよい土壌がみかん栽培に適しています。今日は蒲郡みかんをソースとして使いました。
20	月	ごはん ぎゅうにゅう たらのみそマヨオイルやき ごもくきんぴら えびだんごじる	たら みそ ぶた肉 ちくわ えびしんじょ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん 小松菜	れんこん キャベツ	ごはん さとう でんぶん さとう	593	たらのみそマヨオイル焼きは、マヨネーズ風ドレッシングとみそを混ぜた調味料とたらをホイルに包んで焼きました。ホイルに包むと食材のうま味を逃さず調理できます。
21	火	ミニロールパン ぎゅうにゅう やきそば チキンとコーンのケチャップいため フルーツゼリーポンチ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ しょうが コーン みかん パイン もも	パン 焼きそばめん さとう でんぶん いちごゼリー みかんゼリー ナタデココ	627	ケチャップは、一般にトマトケチャップのことを指します。トマトを煮詰めてピューレにしたものに、玉ねぎやセロリなどの野菜、砂糖や酢、香辛料などを加えて作られます。
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2コ) キャベツのしおだれあえ かきたまじる	ししゃも わかめ たまご とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳		キャベツ にんにく えのきだけ まいたけ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぶん さとう でんぶん	580	ししゃもは北海道でしか食べることができないため、からふとししゃもという品種が代用品として食べられています。骨ごと食べられるのでカルシウムが豊富です。
23	木	ごはん ぎゅうにゅう きゅうしよくばんちょうカレーライス りっちゃんのパんきサラダ ひやくみピーンズあげ	牛肉 ハム かつお節 大豆	牛乳	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも カレールウ さとう 米粉 さとう 白いんげん豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆	676	今日は図書コラボ給食です。「給食番長」、「サラダでげんき」、「ハリーポッターと賢者の石」の物語の中に登場する料理を再現しました。
24	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあけのピリからそぼろ きりぼしだいこんとベーコンのいために きのこのぐだくさんみそしる (セレクト)きなこプリン (セレクト)メープルマフィン	生あけ ぶた肉 ベーコン とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ にんにく しょうが 切りぼし大根 コーン えのきだけ しめじ ししいたけ	ごはん さとう でんぶん さとう きなこプリン メープルマフィン	641 667	きなこは大豆を炒って挽いたもので、たんぱく質や食物繊維が豊富です。メープルシロップは砂糖と比べ、カリウムやマグネシウムなどが多く含まれています。セレクト給食は、好みや栄養素の違いを考えて、自分の食事を選択する機会になるよう実施しています。
27	月	わかめごはん ぎゅうにゅう もどりがつおのたつたあげ ほうれんそうのしらあえ ふだまじる	かつお とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが えのきだけ はくさい 大根	ごはん 米粉 でんぶん さとう 焼きふ	601	かつおの旬は春と秋の2回あります。夏に北の海で大きく育ったかつおは、秋になると日本近海に戻ってくるため、この頃にとれるかつおを、戻りがつおといいます。
28	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキ みそおでん こまつなのちりめんあえ	とうふ 魚すり身 ぶた肉 ひじきはんぺん うずらたまご みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 大根 こんにゃく もやし	ごはん さとう でんぶん 里いも さとう さとう	589	ちりめんとは、ちりめんじゃこもいい、ゆでたしらすを天日干ししたものです。水分量が35～50%のものをちりめんじゃこ、65～72%のものをしらす干しといいます。
29	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう やさいとんこつラーメン ショーロンポー ブロッコリーのちゅうかあんかけ	ぶた肉 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ ひじき	はくさい もやし メンマ にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが	ちゅうかめん でんぶん 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも さとう でんぶん	576	ショーロンポーは「小さな籠(かご)で蒸した中華まん」という意味です。薄い皮に肉や野菜を使ったあんを包んで蒸す、点心の一つです。
30	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき しばづけのあえもの ゆばのすましじる	さわら みそ とり肉 かまぼこ とうふ ゆば	牛乳		しばづけ きゅうり キャベツ 大根 えのきだけ	ごはん さとう	584	今日は京都府の郷土料理です。京都府は寺院が多く、肉や魚を使わない精進料理が古くから作られ、大豆や野菜の加工品の技術が発達してきました。
31	金	ごはん ぎゅうにゅう くりいりコロッケ だいずのいそに じゅうさんやじる	大豆 とり肉 はんぺん とうふ かまぼこ	牛乳	ひじき わかめ ねぎ	玉ねぎ えのきだけ 大根	ごはん くり じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいももち	649	11月1日は、十三夜です。十五夜に次いで月がきれいに見える日です。十三夜は豆やくりをお供えすることから、豆名月やくり名月と呼ばれます。

今月は、ごはん、牛乳、豚肉、大豆、卵、うずら卵、チンゲン菜、三つ葉、キャベツ、れんこん、切り干し大根、いちご、みかんが愛知県産です。

給食実施回数 22回

今月は、小松菜、さつまいもが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

みんなで減らそう!

10月は「食品ロス削減月間」です。どんなことが

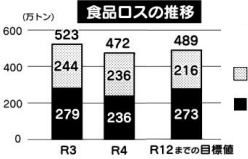
食品ロス

できるか考えてみましょう。



どのくらい発生しているの?

食品ロスの量は、近年、減少傾向にあります。しかし、未だに毎日100gの食品を捨てている状況です。



食品ロスを減らすには?

1 買いすぎない 2 作りすぎない 3 食べ残さない

食品ロスを減らすコツは3つの「ない」です。食費の無駄遣いを防ぎ、ごみを減らすことにも繋がります。

今月の給食費引き落とし日
10月7日(火)
※前日までに入金をお願いします



江南市給食献立表はこちら