

令和7年 10月 分 献立表 (中学校)

【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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質			
1	水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		742	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いきました。
		さわらの西京焼き	さわら みそ			砂糖				
		しば漬けの和え物			しば漬け きゅうり キャベツ					
		ゆばのすまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐 ゆば	三つ葉	大根 えのきだけ					
2	木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		729	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。
		豆腐ハンバーグのきのこだれ	豆腐 鶏肉		玉ねぎ えのきだけ しめじ まいたけ	じゃがいも 米粉パン粉 砂糖 でんぶん	油			
		オクラとささみのおかか和え	オイルささみ かつお節	オクラ	きゅうり	砂糖				
		けんちん汁	油揚げ	にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里いも				
3	金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		828	鶏肉のから揚げに使われているのはもも肉です。もも肉は鶏のももにある肉で、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。
		鶏肉のから揚げ	鶏肉		しょうが にんにく	でんぶん 米粉	油			
		赤じそ和え		赤じそふりかけ	もやし キャベツ					
		ごま豆乳汁	豚肉 豆腐 豆乳	にんじん ねぎ	大根	じゃがいも	ごま			
6	月	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		827	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。
		月見うどん	豚肉 うずら卵 かまぼこ 油揚げ	ねぎ	えのきだけ はくさい 干しいたけ					
		れんこん団子の甘辛煮	鶏肉	にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん	里いも でんぶん 砂糖	油			
		里芋ののりまぶし			きゅうり	里いも	油			
7	火	十五夜ゼリー		青のり			お月見ゼリー		792	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。
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		ほっけの塩焼き	ほっけ							
		ひじきの炒め煮	オイルツナ	ひじき	にんじん	コーン	砂糖			
8	水	さつまいもの豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも		799	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。	
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		秋野菜の酢豚	豚肉	ピーマン にんじん	なす れんこん	米粉 でんぶん さつまいも 砂糖	ごま油 油			
		パンバンジー	オイルささみ		きゅうり もやし	砂糖	ごまごま油			
9	木	春雨スープ	豆腐 かに風味かまぼこ	わかめ	チンゲン菜	春雨		747	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。	
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		しょうが	砂糖 でんぶん				
		白菜の塩昆布和え		昆布	はくさい 大根					
10	金	かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	にんじん かぼちゃ ねぎ	えのきだけ			984	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。	
		クロロールパン 牛乳		牛乳			パン			
		サーモンの粒マスタード炒め	さけ		玉ねぎ しめじ	でんぶん 米粉 砂糖	油			
		ほうれん草サラダ	ハム	ほうれん草	キャベツ	砂糖	マヨネーズ			
14	火	にんじんポタージュ	ベーコン 豆乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ		830	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。	
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム				
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		野菜つくね	鶏肉		玉ねぎ ごぼう れんこん	里いも でんぶん 砂糖				
15	水	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖		800	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。	
		たくあん和え			たくあん きゅうり キャベツ					
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		ハッシュドポーク	豚肉	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ グリンピース	デミグラスソース ハヤシルウ 砂糖	油			
16	木	オムレツ	卵			砂糖 でんぶん	油	804	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。	
		れんこんチップス			れんこん		油			
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		さばカレーようざ(3コ)	さば 豚肉		キャベツ にんにく しょうが	カレールウ 砂糖 小麦粉	油			
17	金	中華風うの花	おから 鶏肉 豆乳	ねぎ	枝豆 にんにく しょうが	砂糖	ごま油	801	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。	
		ベジブロスのワンタンスープ	豚肉	にんじん チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	ワンタンめん				
		あいちの大根菜ご飯 牛乳		牛乳	大根菜	ご飯				
		鶏肉の蒲郡みかんだれ	鶏肉		しょうが にんにく みかん	砂糖	油			
20	月	八丁みそ煮	はんぺん 生揚げ 八丁みそ		こんにゃく	里いも 砂糖 でんぶん		762	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。	
		愛知野菜のとりみ汁	豚肉 油揚げ かまぼこ	小松菜 にんじん	はくさい 干しいたけ	でんぶん				
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		ブルコギ	豚肉	赤ピーマン には	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油			
21	火	大豆もやしのナムル		茎わかめ	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま	755	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。	
		サムゲタン風スープ	鶏肉	にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが	米 でんぶん	ごま油			
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		たらのみそマヨオイル焼き	たら みそ			砂糖 でんぶん	ドレッシング			
22	水	五目きんぴら	豚肉 ちくわ	にんじん いんげん	れんこん	砂糖	油	781	けチャップは、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。	
		えび団子汁	えびしんじょ 豆腐 油揚げ	にんじん 小松菜	キャベツ					
		ミニロールパン 牛乳		牛乳			パン			
		焼きそば	豚肉	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが	焼きそばめん	油			
23	木	チキンとコーンのケチャップ炒め	鶏肉	トマト	コーン	砂糖 でんぶん	油	766	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。	
		フルーツゼリーポンチ			みかん パイン もも	いちごゼリー みかんゼリー ナタデココ				
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		ししゃもフライ(3コ)	ししゃも			パン粉 小麦粉 でんぶん	油			
24	金	キャベツの塩だれ和え	わかめ		キャベツ にんにく	砂糖	ごま油	871	今日は図書コラが給食です。「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。	
		かきたま汁	卵 鶏肉 かまぼこ 豆腐	ねぎ にんじん	えのきだけ まいたけ	でんぶん				
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		給食番長カレーライス	牛肉	にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも カレールウ	油			
27	月	りっちゃんのにんぎサラダ	ハム かつお節	昆布 トマト にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	820 846	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。	
		百味ビーンズ揚げ	大豆			米粉 砂糖	油			
		ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
		厚揚げのピリ辛そぼろ	生揚げ 豚肉		キャベツ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	油			
28	火	切り干し大根とベーコンの炒め煮	ベーコン		切り干し大根 コーン	砂糖	油	778	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。	
		きのこの具だくさんみそ汁(セレクト)きなこプリン(セレクト)メープルマフィン	豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	えのきだけ しめじ しいたけ					
		きなこプリン								
		メープルマフィン								
29	水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		781	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。
		豆腐ステーキ	豆腐 魚すり身	ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		みそおでん	豚肉 ひじきはんぺん うずら卵 みそ	にんじん	大根 こんにゃく	里いも 砂糖				
		小松菜のちりめん和え		ちりめん	小松菜	もやし	砂糖			
30	木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		734	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。
		野菜豚骨ラーメン	豚肉	にんじん ねぎ	はくさい もやし メンマ にんにく					
		ショーロンポー(2コ)	豚肉 鶏肉	ひじき	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でんぶん 小麦粉 パン粉 砂糖				
		ブロッコリー中華あんかけ		ブロッコリー	じゃがいも 砂糖 でんぶん					
31	金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		828	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供えることから、豆名月やくり名月と呼ばれます。
		くり入りコロッケ			玉ねぎ	くり じゃがいも 砂糖	油			
		大豆の磯煮	大豆 鶏肉 はんぺん	ひじき		パン粉 小麦粉 でんぶん				
		十三夜汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	えのきだけ 大根	じゃがいももち			

今月は、ご飯、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。

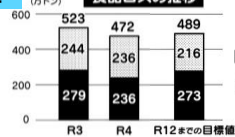
みんなで減らそう!

10月は「食品ロス削減月間」です。どんなことができますか考えてみましょう。

食品ロス



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いたします。



江南市給食献立表はこちら