

令和7年
学校給食10月分予定献立表



今月の目標
旬の食べ物を知ろう
東浦町学校給食センター



22回		献立名	主な材料とその働き						 備考 エネルギー たんぱく質
日	曜		赤 体をつくる		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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		581kcal 25.1g
		ぶりのみかわみりんやき	ぶり				砂糖		
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
2	木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		654kcal 30.3g
		けんちんしののだのあまみそかけ	すけとうたら 油揚げ 豆腐 みそ	ひじき	にんじん		砂糖		
		やきにくふういため	豚肉			玉ねぎ キャベツ たけのこ エリンギ にんにく しょうが 干しいたけ こんにゃく ねぎ	砂糖 でんぶん	ごま 菜種油	
		のっぺいじる	鶏肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ		さといも でんぶん		
3	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		616kcal 26.9g
		やきさばのみそだれかけ みぞれかけ	さば			大根	砂糖		
		れんこんのきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん	れんこん こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま	
		とうふとわかめのすましじる	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ			
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		651kcal 25.7g
		さけフライのレモンソースかけ	さけ			レモン	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
		やさしいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		
		けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ 干しいたけ	さといも		
7	火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		650kcal 26.3g
		オムレツのケチャップソースかけ	卵				砂糖		
		さといものクリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	さといも じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油	
		アップルポンチ				黄桃 バインアップル りんご	砂糖		
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		しゅうまい 1.2年1個 3年～2個 627kcal 29.3g
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉		
		マーボーどうふ	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	
		ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき	にんじん こまつな		春雨 砂糖	ごま	
9	木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		703kcal 32.9g
		こめこミートソース	豚肉 鶏レバー		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ	砂糖		
		とりにくのカレーふうみやき	鶏肉				でんぶん		
		かぼちゃサラダ	ハム		かぼちゃ	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		607kcal 26.8g
		いわしのかばやきふう	いわし				でんぶん 砂糖	米油	
		ごもくきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま	
		さつまいものみそしる	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さつまいも		
14	火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		638kcal 27.8g
		ボークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖		
		ウインナーとやさしいのソテー	ウインナー		ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	でんぶん	菜種油	
		バインアップルのシロップに				バインアップル	砂糖		
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		630kcal 27.9g
		ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 みそ 卵 鶏レバー			にんにく しょうが	砂糖 でんぶん		
		ビビンバ(やさしい)		にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
		トックいりちゅうかスープ	豚肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ きくらげ	トック			
16	木	ヨーグルト(★)		ヨーグルト			砂糖		とりにく 1.2年1個 3年～2個 676kcal 33.5g
		スライスパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		
		ポテトサラダサンドのぐ	ハム			キャベツ きゅうり	じゃがいも	卵なしマヨネーズ	
		とりにくのハーブやき	鶏肉				でんぶん	菜種油	
17	金	シーフードチャウダー	えび いか	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ とうもろこし	小麦粉	バター 菜種油	
		ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		さけのしおこうじやき	さけ						
		てっかみそ	豚肉 大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	菜種油	
20	月	かんとうに	鶏肉 生揚げ さつま揚げ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	さといも		599kcal 32.9g
		むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		
		こめこハヤシライス	豚肉 鶏レバー		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		
		とうふハンバーグのガーリックソースかけ	鶏肉 豆腐			玉ねぎ レモン にんにく	砂糖 米粉パン粉		
21	火	かいそうとごぼうのサラダ		わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ		玉ねぎドレッシング	600kcal 26.0g
		こがたロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		
		やきそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	あおさ	にんじん	キャベツ	やきそばめん	菜種油	
		あつやきたまご	卵				砂糖		
22	水	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 バインアップル	砂糖		619kcal 29.7g

裏につづきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)しています。

令和7年
学校給食10月分予定献立表



今月の目標

旬の食べ物を知ろう

東浦町学校給食センター



22回		主な材料とその働き						 ひだいちゅん 備考 エネルギー たんぱく質	
日	曜	献立名	赤 体をつくる		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	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・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖		油脂・種実
22	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		615kcal 19.8g
		ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 凍り豆腐 ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく			
		キャベツのこうのものあえ			にんじん	キャベツ 大根漬			
		だいがくいも					さつまいも 砂糖	米油 ごま	
23	木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		707kcal 33.7g
		にくみそかけ	豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	でんぶん 砂糖		
		とりにくのてりやき	鶏肉				でんぶん 砂糖		
		りんご				りんご			
24	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		621kcal 25.6g
		いわししょうがに	いわし			しょうが	砂糖		
		おろしなとう	納豆 かつお節		こまつな にんじん	大根	砂糖		
		じゃがいものそぼろに	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
27	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		609kcal 25.8g
		さばのしおやき	さば						
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング	
		さいいものみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	さいいも		
28	火	スライスパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		631kcal 29.0g
		スラッピージョー	豚肉		ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	パン粉 砂糖	菜種油	
		まめめめサラダ	大豆 ハム			枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ 白菜 かぶ	じゃがいも		
29	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		ししゃもフライ 1.2年1尾 3年～2尾 626kcal 22.9g
		ししゃもフライのソースかけ	ししゃも				小麦粉 パン粉	米油	
		さつまいものごまあえ				枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
		かきたまじる	卵 豆腐		にんじん こまつな ねぎ	干しいたけ たまねぎ ねぎ	でんぶん		
30	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		681kcal 28.2g
		やきウインナーのトマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖		
		コーンクリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油	
		みかん				みかん			
31	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		598kcal 27.5g
		こめこカレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		
		さけのハーブマヨネーズやき	さけ					卵なしマヨネーズ	
		キャベツサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。

「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配送されます。

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼び、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をする縁起が良いとされています。

十五夜の行事食



月見団子

米から作る団子。満月に見立てた丸い形のほか、里いもの形などもあり、地域によって違いがあります。

きぬかつぎ

里いもを皮付きでゆでたり蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。



2025年の十五夜は10月6日、十三夜は11月2日です。

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

～東浦町 食育推進だより～



東浦町では、10月を「骨折予防月間」としています!

丈夫な骨を作るためには、骨を強くする栄養素の摂取が欠かせません。朝食は、一日の始まりにカルシウムやビタミンDを取り入れる絶好の機会です。

<骨を強くする栄養素・食材>

- カルシウム ...乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)、青菜(小松菜、チンゲンサイ)、干しえび、木綿豆腐、納豆
- ビタミンD ...脂の多い魚(鮭、さんま、いわし)、キノコ類(きくらげ、干しいたけ)、卵黄
- たんぱく質 ...卵、納豆、ヨーグルト、魚、鶏むね肉
- ビタミンK ...納豆、ブロッコリー、小松菜

栄養バランスを意識した朝食を食べ、体を動かして丈夫な骨をつくりましょう!

今月の愛知産は...

れんこん チンゲンサイ
きゅうり こまつな キャベツ
かぶ さつまいも さといも
にんにく パセリ みかん

～食育の日～

10月17日(金)の給食では、愛知県の郷土料理を紹介します。

●鉄火みそ●

大豆や野菜などを混ぜ、調理した常備食です。赤みそを使います。「鉄火」とは、「熱した鉄のように赤い」という意味です。力仕事に携わる人々のお弁当のおかずにも重宝されました。昔は、たんぱく質や食物繊維がとれる貴重な栄養源でもありました。



毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」