

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	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		
1	水	ご飯 牛乳		牛乳				米		741kcal 30.6g
		ぶりの三河みりん焼き	ぶり					砂糖		
		肉じゃが	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	ご飯 牛乳		牛乳				米		822kcal 35.4g
		けんちんしののだの甘みそかけ	すけとうだら 油揚げ 豆腐 みそ	ひじき	にんじん		砂糖			
		焼肉風炒め	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	砂糖 でんぶん	ごま 菜種油		
		のっぺい汁	鶏肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	干しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん			
3	金	ご飯 牛乳		牛乳				米		785kcal 32.1g
		焼きさばのみぞれかけ	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		
		豆腐とわかめのすまし汁	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	ご飯 牛乳		牛乳				米		811kcal 30.7g
		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		
		野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖			
		けんちん汁	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	月見団子						米粉 砂糖		814kcal 32.7g
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン		
		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		
8	水	アップルポンチ				黄桃 バインアップル りんご	砂糖		しゅうまい 3個 808kcal 36.1g	
		麦ご飯 牛乳		牛乳				米 麦		
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉			
		マーボー豆腐	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		
9	木	ひじきと春雨のごま酢あえ	ハム	ひじき	にんじん こまつな		春雨 砂糖	ごま	902kcal 41.2g	
		ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん		
		米粉ミートソース	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			
		鶏肉のカレー風味焼き	鶏肉				でんぶん			
10	金	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	772kcal 32.3g	
		ご飯 牛乳		牛乳				米		
		いわしのかば焼き風	いわし				でんぶん 砂糖	米油		
		五目きんぴら	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		
14	火	さつまいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さつまいも		785kcal 34.0g	
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン		
		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			
		ウインナーと野菜のソテー	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		
15	水	バインアップルのシロップ煮				バインアップル	砂糖		791kcal 33.7g	
		麦ご飯 牛乳		牛乳				米 麦		
		ビビンバ(肉・卵)	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(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
		トック入り中華スープ	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	830kcal 40.3g	
		スライスパン 牛乳		牛乳				パン		
		ポテトサラダサンドの具	ハム			キャベツ きゅうり	じゃがいも	卵なしマヨネーズ		鶏肉 2個
		鶏肉のハーブ焼き	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	758kcal 40.0g	
		ご飯 牛乳		牛乳				米		
		さけの塩こうじ焼き	さけ							
		鉄火みそ	豚肉 大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	菜種油		
20	月	関東煮	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		759kcal 30.7g	
		麦ご飯 牛乳		牛乳				米 麦		
		米粉ハヤシライス	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			
		豆腐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	海藻とごぼうのサラダ		わかめ	にんじん	ごぼう キャベツ		玉ねぎドレッシング	745kcal 35.2g	
		小型ロールパン 牛乳		牛乳				パン		
		焼きそば	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		
		厚焼き卵	卵					砂糖		
		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			



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。



22回 日 曜		献 立 名	主な材料とその働き						 備 考 エネルギー たんぱく質	
			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		
22 水	ご飯	牛乳		牛乳				米		771kcal 23.5g
	豚肉と大根の煮物		豚肉 凍り豆腐 ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく				
	キャベツの香の物あえ				にんじん	キャベツ 大根漬				
	大学いも						さつまいも 砂糖	米油 ごま		
23 木	ソフトめん	牛乳		牛乳				ソフトめん		905kcal 42.0g
	肉みそかけ		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			
	鶏肉の照り焼き		鶏肉				でんぶん 砂糖			
	りんご					りんご				
24 金	ご飯	牛乳		牛乳				米		788kcal 30.7g
	いわししょうが煮		いわし			しょうが		砂糖		
	おろし納豆		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煮		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	ご飯	牛乳		牛乳				米		773kcal 31.1g
	さばの塩焼き		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		
	さいいものみそ汁		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	牛乳		牛乳				パン		777kcal 34.9g
	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		
	豆まめサラダ		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	ご飯	牛乳		牛乳				米		ししゃもフライ 3尾 823kcal 28.5g
	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		
	かきたま汁		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	牛乳		牛乳				パン		854kcal 34.7g
	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	麦ご飯	牛乳		牛乳				米 麦		758kcal 33.4g
	米粉カレーライス		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焼き		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。								平均値	799kcal	33.9g
「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。								基準値	820kcal	33.8g

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と縁起が良いとされています。



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!

かぼちゃ
にんじん
ほうれん草
うなぎ
レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

🍁十五夜の行事🍁

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て蒸したりしたもの。平安時代の女性の服装にちなんで、こう呼ばれます。

今月の愛知産は...

れんこん テンゲンサイ
きゅうり こまつな キャベツ
かぶ さつまいも さいいも
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。

～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！