



令和8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	体をつくるもとになるもの		主な材料とその働き 体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		エネルギー (kcal)	メッセージ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	穀類・いも類・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質		
1 木	ごはん ぎゅうにゅう カオマンガイ(むしどりのタイふううまだれかけ) ヤムウンセン(はるさめサラダ) トムヤムクン れいとうパイ	とり肉 みそ ぶた肉 えび	牛乳		にんにく しょうが レモン きくらげ むらさき玉ねぎ セロリ レモン マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ レモン パイ	ご飯 さとう 春雨 さとう さとう		572	今日は愛知県で開催されているアジア競技大会にちなんだタイ料理です。タイ料理は、一つの料理に甘味・辛味・酸味・うま味が詰め込まれており、それらが絶妙に混ざり合った、奥深い味わいが楽しめます。
2 金	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキのそぼろあんかけ だいこんのうめあえ きのこたっぷりみそしる	とうふ たら とり肉 オイルツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり 梅 しめじ えのきたけ まいたけ	ご飯 さとう でんぷん さとう	油	542	10月2日は10(とう)2(ふ)の語呂合わせから、豆腐の日です。今日は豆腐を水切りしてステーキ状に焼いてそぼろをかけたり、みそ汁に入れたりしました。
5 月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのからあげ いりうのはな けんちんじる きよほう	ほっけ おから ぶた肉 とうにゅう とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ こんにゃく 大根 ごぼう はくさい きよほう	ご飯 でんぷん 米粉 さとう	油 油 ごま油	589	ほっけは北日本の海に生息する魚です。秋は産卵で沿岸に集まるため、北日本では油ののったほっけがよくとれます。鮮度の低下が早く、干物にされることが多いですが、揚げ物や焼き物にもおいしいです。
6 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しおラーメン チンジュワンズ(にくだんごのもちごめむし)(2コ) きゅうりたけのこやしのちゅうかあえ	焼きぶた なた ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ にんにく 玉ねぎ しょうが しいたけ	ちゅうかめん もち米 でんぷん パン粉 さとう さとう	油 ごま油	638	中国語でチンジュは真珠、ワンズは丸い団子という意味です。チンジュワンズは、肉団子の周りにもち米が付いており、もち米が真珠に見えることから名付けられました。
7 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソース こうやどうふのたまごじ キャベツのしらすこんぶ	ぶた肉 高野どうふ とり肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん ねぎ しらす干し こんぶ	しょうが りんご 玉ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	ご飯 さとう でんぷん さとう		658	カタクチイワシの稚魚を軽く干したものがしらす干し、さらにじっくり乾燥させたものがちりめんです。そのため、しらす干しはふっくら柔らかく、ちりめんは歯ごたえがあります。
8 木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう サーモンカツのトマトソース ビーンズサラダ キャロットポタージュ ブルーベリーゼリー	さけ 大豆 ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく えだ豆 きゅうり レモン 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう でんぷん パン粉 小麦粉 さとう じゃがいも 米粉ホワイトルウ ブルーベリーゼリー	油 オリーブオイル	816	10月10日は目の愛護デーです。今日の給食には、目の健康を守る栄養がたっぷり入った、ブルーベリー、にんじん、さけなどの食材を使っています。しっかり食べて、目を大切にしましょう。
9 金	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ ブロッコリーとささみのチーズあえ ぐだくさんみそしる のり	オイルツナ オイルささみ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ のり	牛乳	ブロッコリー 小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ えだ豆 しょうが こんにゃく なす	ご飯 さとう さとう		694	スポーツの秋です。今日は12日のスポーツの日にちなんだ給食で、スポーツ前にエネルギーを効率よく補給できるおにぎりをイメージした献立にしました。ご飯にツナそぼろをのせ、のりで巻いて食べましょう。
13 火	ごはん ぎゅうにゅう もどりがつおとじゃがいものあまからいため チンゲンサイのごまあえ なめこじる	かつお とうふ 油あげ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん にぼし粉 ねぎ	きゅうり なめこ 大根	ご飯 米粉 でんぷん じゃがいも さとう さとう	油 ごま	590	なめこはきのこの一種で、特有のぬめりがあります。このぬめり成分には、うま味や栄養が多く含まれており、腸内環境を整えたり免疫力を高めたりする効果があります。
14 水	ごはん ぎゅうにゅう あげきょうざ(2コ) ぎゅうにくとやさいのほそぎりいため サンラータン	ぶた肉 牛肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にら にんじん ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ はくさい しょうが にんにく ほししいたけ 玉ねぎ	ご飯 さとう 小麦粉 でんぷん さとう でんぷん	油 ごま油 ごま油 ごま油	650	ぎょうざは中国では水ぎょうざが主流で、主食として食べられます。日本では、中国から伝わった後に焼きぎょうざが独自に広まり、副食として食べられるようになりました。
15 木	ごはん ぎゅうにゅう トンテキ あいませ あおさじる	ぶた肉 油あげ とうふ かまぼこ	牛乳	にんにく にんじん ねぎ	にんにく れんこん ほししいたけ こんにゃく 大根 えのきたけ	ご飯 さとう さとう		596	今日は三重県の郷土料理です。三重県は海・山・川に恵まれた土地で、そこでとれる豊富な食材を生かした料理が、古くから根付いています。
16 金	ごこごはん ぎゅうにゅう だいちミートいりりからそぼろ こまツナあえ さつまいものあわせみそしる	ぶた肉 大豆ミート オイルツナ とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 大根	ごこごはん さとう さとう さつまいも		632	今日は世界食料デーです。世界の食料を守るために、気候変動に強い雑穀、環境への負担が少ない大豆ミート、江南市産の野菜(小松菜・大根)を取り入れました。
19 月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのいちじくソース こんさいきんぴら はちようみそしる	とり肉 はんぺん ぶた肉 とうふ 油あげ 八丁みそ	牛乳		いちじく 玉ねぎ れんこん ごぼう はくさい	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぷん さとう	油 ごま油	638	毎月19日は食育の日です。給食では愛知県産や江南市産の産物を使った献立にしています。今日は愛知県産のいちじく、れんこん、八丁みそを取り入れました。
20 火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおろしに ひじきのにつけ かきたまじる	さんま 油あげ オイルツナ たまご かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 コーン えのきたけ はくさい	ご飯 さとう でんぷん さとう でんぷん		587	さんまは漢字で秋(あき)刀(かたな)魚(さかな)と書きます。秋に旬を迎え、刀のように銀色で細長い形をしていることから、この漢字が付きましました。
21 水	ソフトめん ぎゅうにゅう ごもくあんかけ だいちとさつまいものかりんとう ほうれんそうのおひたし	とり肉 かまぼこ 油あげ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ほししいたけ もやし	ソフトめん でんぷん さつまいも 米粉 さとう さとう	油	683	秋はさつまいもがおいしい時期です。食物繊維とビタミンCが豊富で、自然な甘さとほっこりする味が特徴です。今日は揚げたさつまいもと大豆をかりんとうにしました。
22 木	ごはん ぎゅうにゅう たらのヤンニョム さんしよナムル サムゲタンふうスープ (セレクト)ラフランスゼリー (セレクト)スイートポテト	たら さんま とり肉 ささみ	牛乳	にんにく にんじん ねぎ	にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ はくさい にんにく しょうが	ご飯 米粉 でんぷん さとう さとう 米 でんぷん ラフランスゼリー スイートポテト	油 ごま油	586 613	韓国では「食べ物は薬であり、健康の源である」という考え方が根付いています。韓国料理には、新陳代謝を高めるしょうがやにんにくなどの香味野菜や、腸内環境を整えるキムチなどの発酵食品が多く使われています。
23 金	ごはん ぎゅうにゅう くりコロッケ えだまめとキャベツのあえもの つきみだんごいりすましじる		牛乳			ご飯 さつまいも じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉 米粉 さとう さとう	くり 油	639	今日は旧暦9月13日、十三夜です。十三夜とは、十五夜の次に美しい月とされ、収穫したくりや豆を月にお供えします。そのため、くり名月、豆名月とも呼ばれます。
26 月	ごはん ぎゅうにゅう やきとり はちようみそのごもくみそいため のっぺいじる	とり肉 ぶた肉 八丁みそ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ もやし 大根 こんにゃく	ご飯 水あめ さとう さとう 里いも でんぷん	ごま油	582	八丁味噌の五目みそ炒めは宮田中学校の応募献立です。地元野菜と八丁味噌を使って、野菜が苦手な人でも食べやすいように考えてくれました。
27 火	クロワッサン ぎゅうにゅう ミートボールスパゲッティ しろみずかなフライ ひじきのサラダ	とり肉 ぶた肉 ほき オイルツナ	牛乳	にんじん パセリ トマト ひじき	玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり 黄ピーマン	クロワッサン スパゲッティ トマトルウ パン粉 でんぷん 水あめ パン粉 小麦粉 さとう	油 油 油	732	今日は図書コラボ給食で、「カリオストロの城」など、本に登場する料理をいただきます。食べ物に挑戦するきっかけとなったり、食べる楽しさを感じたりする給食です。
28 水	ごはん ぎゅうにゅう ねぎいりあつやきたまご ぶたにくとなまあげのにも しらあえ	たまご ぶた肉 生あげ はんぺん とうふ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜		ご飯 さとう でんぷん さとう さとう	油 ごま	605	白和えは、水切りした豆腐に白ごまや調味料を合わせ、具材と和えた料理です。豆腐によって、具材が白い衣をまとったように見えることから、白和えと呼ばれます。
29 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー カラフルやさいのつばマスタードサラダ れんこんチップス	ぶた肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ りんご 黄ピーマン キャベツ きゅうり れんこん	麦ご飯 じゃがいも カレールウ さとう	油 油 油	608	マスタードはからし菜の種子をすりつぶしたもので、まろやかな辛味があります。サラダに入れる辛味と酸味が味のアクセントになるとともに、香りも豊かです。
30 金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(2コ) たねごとピーマンのおかかいため だいこんまるごとみそしる りんご	ししゃも はんぺん とうふ みそ	牛乳	かつお節 ピーマン	玉ねぎ 大根 りんご	ご飯 パン粉 小麦粉 さとう	油 油	601	10月30日は食品ロス削減の日です。魚は頭から丸ごと食べられるししゃもにしたり、野菜のピーマンは種ごと、大根は皮ごと使ったりして、食品ロスを減らしています。また、りんごは皮付きで出します。

今月は、ごはん、牛乳、豚肉、卵、いちじく、大豆、のり、チンゲン菜、ブロッコリー、大根、れんこんが 愛知県産です。

給食実施回数 21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。

スポーツで力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングはもちろんですが、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えておくことが大切です。

食事を整えて、スポーツで力を発揮しよう!

体づくりのために!

主食、主菜、副菜の組み合わせ



乳製品、果物をプラス



スポーツ当日には!

炭水化物を中心に!



油っぽいものを避け、消化のよいものを!



こまめに水分補給!



江南市給食献立表はこちら