



10月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 丈夫な体を作る食事をとろう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		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・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
① 1 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	いりどり	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう	
	さば銀紙焼き 冷凍りんご	さば 米みそ			りんご	さとう さとう	
② 4 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	スタミナ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 合わせみそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも	
	まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのみ	まぐろ油漬			キャベツ しょうが 大根	さとう さとう	米油
5 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	八宝菜	うずら卵 いか 豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	さとう でん粉	ごま油
	揚げえびしゅうまい(3個) 冷凍洋なし	えび たら			たまねぎ 洋なし	パン粉 でん粉 小麦粉 さとう	米油
6 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	ミネストローネ			トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	じゃがいも ひよこ豆 さとう	
	シェフのハンバーグ いちごジャム	牛肉 豚肉			たまねぎ いちご	さとう 水あめ	
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	じゃがいも	
	ひじき入りとりそば 米粉のブルーベリータルト	鶏肉 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし 枝豆 しょうが ブルーベリー	さとう さとう 米粉 水あめ	ショートニング
8 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	いも煮	牛肉		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	さといも さとう	
	れんこんと鶏肉の甘酢あえ 野菜ふりかけ	鶏肉 かつお節			れんこん	でん粉 さとう さとう	米油 白ごま
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	大根と豚肉の煮物	うずら卵 豚肉		にんじん さやいんげん	大根	さといも さとう	
	おひたし 冷凍パイナップル	かまぼこ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ パイナップル	さとう 白ごま 米油	
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	厚揚げカレー丼	生揚げ 豚肉 かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉	
	サボテン入りサラダ	まぐろ油漬		にんじん サボテン	とうもろこし 切り干し大根	さとう 白ごま 米油	
13 水	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	チンゲンサイ入り春雨スープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ	
	えびと大豆の揚げ物 ココア牛乳のもと	えび 大豆				でん粉 さとう	米油 ココア
14 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	トマトルウ さとう	
	男鹿なし入り フルーツミックス 干し小魚				みかん パイナップル 梨	さとう さとう でん粉	
15 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚肉とたまねぎのうま煮	豚肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	野菜コロッケ きゅうりの塩昆布あえ		昆布		たまねぎ ごぼう きゅうり	じゃがいも パン粉 さとう	米油
18 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	ちくわのみみじ揚げ(3個) もやしのゆかり和え	ちくわ		にんじん ゆかり	もやし	小麦粉 でん粉 さとう	米油
③ 19 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ひきずり	焼き豆腐 鶏肉		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	さとう	
	いわしのしょうが煮 冷凍アプリコット	いわし			しょうが アプリコット	さとう さとう	

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		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・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
20	レーズンロールパン はっこう乳		はっこう乳		レーズン	パン	
水	秋味シチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム 枝豆	さつまいも くり さとう ホワイトルウ	バター
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし		米油
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	あじフライ 冷凍黄桃	あじ			黄桃	パン粉 さとう	米油
22 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉	
	パンバンジーサラダ ミニアセロラゼリー	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし アセロラ	さとう	白ごま
25 月	麦ごはん 牛乳 さつまいも汁		牛乳			米 大麦 さつまいも	
	愛知の肉だんご(3個) のり佃煮	油揚げ 豆みそ 鶏肉 豚肉		にんじん	大根 ねぎ ごぼう たまねぎ		菜種油
	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン	
26 火	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	さとう	
	チキンナゲット(3個) コールスロー	鶏肉		にんじん	キャベツ	パン粉	米油 ドレッシング
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
27 水	ちゃんこ汁	鶏肉 生揚げ		にら	たまねぎ ねぎ はくさい しらたき もやし えのきたけ	パン粉	
	さんまのかば焼き みかん	さんま			みかん	でん粉 さとう	米油
28 木	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのカレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	根菜サラダ ブルーベリー			にんじん	ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし ブルーベリー	さとう	卵なし マヨネーズ
29 金	麦ごはん 牛乳 わかめスープ		牛乳			米 大麦	
	わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし		白ごま ごま油
	ビビンバ	卵 牛肉		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根 にんにく	さとう	
	米粉のかぼちゃマフィン	豆乳		かぼちゃ		さとう 米粉	

- 都合により献立を変更する場合があります。
- すべての食材を表記しているものではありません。
- 主食となるめん類は前日に製造しています。
- ④マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。

春日井市のホームページで
アレルギー献立表が見られます。



山形県の郷土料理

8日(金) いも煮

山形県では、親しい人たちと「いも煮鍋」を囲んで、収穫に感謝する会があります。保存技術がなかった昔に、寒さに弱いさといもが冬の寒さで痛んでしまう前に、みんなで持ち寄って食べるのが目的でした。



応募献立

8日(金)

れんこんと鶏肉の甘酢あえ

応募者コメント

かりかりに揚げたれんこんが、子どもに食べやすく、甘酸っぱいたれの肉でごはんがすすみます。

秋田県の特産品を使った献立

14日(木)

男鹿なし入りフルーツミックス

春日井市の交流都市である秋田県男鹿市では、寒暖の差が大きいので、甘くて実がしまったおいしいなしを作ることができます。

ホテルの味を給食に

6日(水)

シェフのハンバーグ

シェフの特製ソースで食べるハンバーグです。

給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
285円	9月分	19	5,415円	令和3年11月1日(月)
	10月分	21	5,985円	令和3年11月30日(火)

- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。
- ※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

中矢歯科
naboya dental clinic
☎ 89-0077 休診 木・日・祝