



令和6年10月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日	曜	献立名		体内での働き						エネルギー (kcal) 小中	
				〔赤〕 主に体をつくるものになる食品		〔緑〕 主に体の調子を整えるものになる食品		〔黄〕 主にエネルギーのものになる食品			
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
				魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類		
1	火	ごはん 牛乳	さんまのかば焼き	さんま	[牛乳]		しょうが	[ごはん] さとう でんぶん	なたね油	563	
			こまつなのあえもの			こまつな にんじん	もやし	さとう		719	
			すまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ				
2	水	ソフトめん 牛乳	肉みそソース	豚ひき肉 豚レバー ちくわ 豆みそ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース	[ソフトめん] さとう でんぶん		651	
			切干大根とツナのごまあえ	まぐろ油漬		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま	826	
3	木	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ（小2中3）	豚肉	[牛乳]	にら	キャベツ たまねぎ	[ごはん] 小麦粉	ラード なたね油	564	
			中華きゅうり				きゅうり	さとう	ごま油	748	
			肉団子スープ	鶏団子 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ねぎ				
4	金	ロールパン 牛乳	ミニオムレツ	たまご	[牛乳]			[ロールパン] でんぶん		635	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん		814	
			フルーツと寒天のゼリーあえ		寒天		パイン缶 みかん缶	ぶどうゼリー さとう			
7	月	ごはん 牛乳	ツナ甘辛煮	まぐろ油漬	[牛乳]		しょうが	[ごはん] さとう		593	
			たくあん				たくあん漬			771	
			手巻きのり		のり						
			スタミナ豚汁	豚肉 豆みそ 米みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	じゃがいも			
8	火	わかめごはん 牛乳	コロッケ	豚肉 牛肉	[牛乳]	にんじん パセリ	たまねぎ	[わかめごはん] じゃがいも 小麦粉	なたね油	620	
			ささみとみつばの和風サラダ	ささみ油漬		みつば にんじん	キャベツ もやし		和風ドレッシング	796	
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも	ごま油		
9	水	ごはん 牛乳	五目ごはん	鶏肉 ちくわ 油揚げ	[牛乳]	にんじん	ぶなしめじ こんにゃく	[ごはん] さとう		619	
			はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん	青のり			小麦粉 でんぶん	なたね油	799	
			切干大根の白みそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		にんじん こまつな	たまねぎ 切干大根 干しいたけ				
10	木	ミルク ロールパン 牛乳	パンプキンシチュー	鶏肉	[牛乳] 牛乳	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	[ミルクロールパン]	ホワイトルウ 生クリーム	645	
			ほうれん草のサラダ	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	809	
			★ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
11	金	ごはん 牛乳	春巻き	大豆粉	[牛乳]	にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	[ごはん] 小麦粉 でんぶん さとう はるさめ	ラード 大豆油 なたね油	637	
			もやしナムル				もやし		ごま油	809	
			八宝菜	豚肉 いか えび 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ	さとう でんぶん	ごま油		
15	火	麦ごはん 牛乳	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ にんにく	[麦ごはん] じゃがいも	カレールウ デミグラスソース	562	
			ツナサラダ	まぐろ油漬			キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング	735	
			福神漬				だいこん かりんとう なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう			
16	水	ごはん 牛乳	さつまいもと大豆のかりんとう揚げ	大豆	[牛乳]			[ごはん] さつまいも でんぶん さとう 黒さとう	なたね油	633	
			豆乳鍋	豚肉 焼き豆腐 豆乳 米みそ		にんじん	こんにゃく はくさい ねぎ エリンギ			817	
			ココアパウダー					ココアパウダー			
17	木	ごはん 牛乳	チキンライス	鶏肉	[牛乳]	にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ マッシュルーム	[ごはん]	オリーブ油	543	
			ホキレモンバジルオイル焼き	ホキ（魚）					レモンバジルオイル	703	
			ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー	じゃがいも			
18	金	ごはん 牛乳	愛知の肉団子（小2中3）	鶏肉 豚肉 大豆	[牛乳]		たまねぎ れんこん	[ごはん]		544	
			愛知のじゃこキャベツ		しらす干し		たくあん漬 キャベツ		ごま ごま油	726	
			根菜汁	豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも			
21	月	ごはん 牛乳	和風ハンバーグきのこあん	豚肉 鶏肉 大豆粉	[牛乳]		たまねぎ エリンギ えのきたけ	[ごはん] でんぶん さとう	ラード	593	
			和風ポテトサラダ	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	卵なしマヨネーズ	759	
			沢煮わん	豚肉	にんじん		だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ				
22	火	麦ごはん 牛乳	マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 豆みそ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	[麦ごはん] さとう でんぶん	ごま油	611	
			パンバンジーサラダ	ささみ油漬			キャベツ きゅうり		パンバンジードレッシング	789	
			★ブルーヨーグルト		ヨーグルト		ブルー				
23	水	ごはん 牛乳	あじフライ	あじ 大豆粉	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉	なたね油	585	
			なめたけあえ			ほうれんそう	もやし なめたけ			752	
			合わせみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ				
24	木	ごはん 牛乳	厚揚げのカレー煮	豚肉 生揚げ かまぼこ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ ねぎ	[ごはん]	カレールウ	574	
			おかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	もやし キャベツ	さとう		743	
			小魚		かたくちいわし						
25	金	中華めん 牛乳	しょうゆラーメン	焼き豚 なた	[牛乳]	にんじん	はくさい とうもろこし ねぎ	[中華めん] さとう	ごま油	562 721	
			しゅうまい（小2中3）	鶏肉 豚肉 大豆粉			たまねぎ	小麦粉	ラード		
			華風あえ				キャベツ きゅうり 紅しょうが	さとう はるさめ	ごま油		
			（中のみ）チーズ		チーズ						
28	月	ロールパン 牛乳	コックオーヴァン	鶏肉	[牛乳]	トマト	たまねぎ	[ロールパン] さとう 米粉	オリーブ油	640	
			キャロットラペ			にんじん	にんにく	さとう	オリーブ油 バジルオイル	808	
			ベーコンと野菜のスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも			
29	火	ごはん 牛乳	サーモンフライ	サーモン 大豆粉	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉	なたね油	661	
			ごまとひじきの五色あえ	まぐろ油漬		ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま	849
			いものこ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	だいこん ねぎ えのきたけ	さといも			
30	水	ごはん 牛乳	豚肉とたまねぎのうま煮	豚肉 かまぼこ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ	[ごはん] さとう		625	
			いかたっぷりカツ	いか 大豆粉		にんじん	キャベツ	小麦粉	なたね油	828	
			みかん				みかん				
31	木	ごはん 牛乳	ハヤシライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース	[ごはん] じゃがいも さとう	ハヤシルウ デミグラスソース	631	
			カラフルサラダ			赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		かんきつドレッシング	796	
			★かぼちゃプリン					かぼちゃプリン			

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。
★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※〔〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。



さかな した

魚に親しもう！

皆さんは、家庭や給食などで魚が出たとき、魚を残さず食べることができていますか。魚は健康に良いすぐれた食品です。秋には、さんまやさば、さけなど食べやすくあぶらののったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。給食にもさまざまな種類の魚が登場します。

さかな えいよう

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。

不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。



世界の料理を紹介します 10月28日(月) フランス献立

●コックオーヴァン

フランス語で鶏肉の赤ワイン煮を意味するコックオーヴァンは、ブルゴーニュ地方で生まれた料理です。

鶏肉をおいしく食べるために、赤ワインを使ってじっくり煮込み、やわらかくしたことから始まったとされています。

●キャロットラペ

「ラペ」はフランス語で「おろし器ですりおろす」という意味があり、キャロットラペは、千切りにしたにんじんのサラダです。給食では、細切りにしたにんじんを使って作ります。

毎月19日は

「食育の日」～おうちでごはんの日～

献立表、食育だよりがご覧いただけます。
右の二次元コードをスマートフォン等で読み込むと、
北名古屋市役所ホームページへと移動します。

今月の給食費・教材費 口座振替日は10月10日(木)

