

令和8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						1食分 (kcal) 小中
				〔赤〕主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品		
				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	木	サンドイッチ パンズパン 牛乳	バーガー用ハンバーグのケチャップソース	鶏肉 豚肉 大豆粉	〔牛乳〕		たまねぎ	〔サンドイッチパンズパン〕 でんぷん さとう	ラード	689 828
			コーンサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ		コーンクリーミードレッシング	
			スコッチブロス	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも 白いんげん豆 大麦		
2	金	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〕 でんぷん さとう	なたね油	620 800
			ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり			
			かしわ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			
5	月	ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン	鶏肉	〔牛乳〕		しょうが にんにく	〔ごはん〕 でんぷん はちみつ さとう	なたね油 ごま油	668 862
			もやしと干しえびのナムル		干しえび	こまつな	もやし 切干大根		ごま ごま油	
			クッパ風スープ	たまご ベーコン		にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ	でんぷん		
6	火	ソフトめん 牛乳	カレーソース	豚肉	〔牛乳〕	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	〔ソフトめん〕 じゃがいも	カレールウ デミグラスソース	734 930
			くじら竜田揚げの甘酢だれ	くじら		にんじん	しょうが たまねぎ	でんぷん さとう	なたね油	
			冷凍みかん				みかん			
7	水	ごはん 牛乳	豚すき焼き	豚肉 焼き豆腐	〔牛乳〕	にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ えのきたけ	〔ごはん〕 さとう		569 740
			切干大根とツナのごまあえ	まぐろ油漬			切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま	
			小魚		かたくちいわし			さとう		
8	木	ミルクロールパン 牛乳	パンガシウスフライのソースかけ	パンガシウス	〔牛乳〕			〔ミルクロールパン〕 パン粉	なたね油	689 863
			コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング	
			かぼちゃのポタージュ	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ		ホワイトルウ 生クリーム	
			ブルーベリージャム				ブルーベリー	水あめ さとう		
9	金	ごはん 牛乳	キャベツ入り平つくね	鶏肉	〔牛乳〕		キャベツ	〔ごはん〕	ラード	548 705
			なめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ なめたけ			
			スタミナ豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん にら	たまねぎ ごぼう こんにゃく にんにく	じゃがいも		
13	火	ごはん 牛乳	秋の香りごはんの具	鶏肉 油揚げ	〔牛乳〕	にんじん	ぶなしめじ まいたけ 干しいたけ こんにゃく	〔ごはん〕 さとう		552 713
			いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	さとう		
			焼きかまぼこのすまし汁	豆腐 焼きかまぼこ		にんじん ほうれんそう	はくさい			
14	水	中華めん 牛乳	とんこつラーメンスープ	豚肉	〔牛乳〕	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ねぎ きくらげ	〔中華めん〕		622 756
			揚げぎょうざ(小2中3)	豚肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	なたね油	
			中華風海そうサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし		塩中華ドレッシング	
15	木	ごはん 牛乳	いも煮	豚肉 生揚げ	〔牛乳〕	にんじん	ねぎ こんにゃく	〔ごはん〕 さといも さとう		582 743
			なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐 豆みそ 米みそ		チンゲンサイ	なめこ だいこん			
			★ぶどうゼリー				ぶどう	さとう		
16	金	ごはん 牛乳	愛知のれんこん入りつくね(小2中3)	鶏肉	〔牛乳〕		れんこん たまねぎ	〔ごはん〕		542 717
			愛知のじゃこチンゲンサイ		しらす干し	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たくあん		ごま油 ごま	
			八杯汁	豆腐 油揚げ		にんじん	こんにゃく 干しいたけ えのきたけ ごぼう ねぎ	でんぷん		
20	火	ごはん 牛乳	さばの銀紙焼き	さば 米みそ	〔牛乳〕			〔ごはん〕 さとう		595 764
			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	
			沢煮わん	豚肉		にんじん みつば	だいこん ごぼう たけのこ 干しいたけ			
21	水	りんごパン 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆	〔牛乳〕	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	〔りんごパン〕 じゃがいも さとう でんぷん		639 736
			イタリアンサラダ			黄パプリカ	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング	
			★ヨーグルト		ヨーグルト					
22	木	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	〔牛乳〕		しょうが にんにく	〔ごはん〕 でんぷん	なたね油	607 778
			磯香あえ		のり	こまつな	キャベツ	さとう		
			さつまいもの白みそ汁	豆腐 米みそ	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ ぶなしめじ	さつまいも		
23	金	ごはん 牛乳	チキンライスの具	鶏肉	〔牛乳〕	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース マッシュルーム	〔ごはん〕	オリーブ油	567 726
			オムレツ	たまご				でんぷん		
			コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
			ココアパウダー					ココアパウダー		
26	月	麦ごはん 牛乳	マーボー豆腐	豚肉 大豆 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 でんぷん	ごま油	587 752
			肉まん	豚肉 大豆粉			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	ラード ごま油 牛脂	
			中華きゅうり				きゅうり	さとう	ごま油	
27	火	わかめごはん 牛乳	あじの塩焼き	あじ	〔牛乳〕			〔わかめごはん〕		580 727
			鶏肉とみつばの和風サラダ	ささみ油漬		にんじん みつば	キャベツ もやし		和風ドレッシング	
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも	ごま油	
28	水	くろロールパン 牛乳	カレー風味のメンチカツ	鶏肉 鶏レバー	〔牛乳〕		たまねぎ	〔くろロールパン〕 パン粉	なたね油	684 867
			カラフルサラダ			赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ えだまめ とうもろこし		かんきつドレッシング	
			クリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 生クリーム	
29	木	ごはん 牛乳	ツナの甘辛煮	まぐろ油漬	〔牛乳〕		キャベツ しょうが	〔ごはん〕 さとう		578 751
			千切りたくあん				たくあん			
			手巻きのり		のり					
30	金	麦ごはん 牛乳	ごまみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 豆みそ 米みそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん ごぼう		ごま	581 746
			ハヤシライス	豚肉	〔牛乳〕	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	〔麦ごはん〕 じゃがいも さとう	ハヤシルウ デミグラスソース	
			フレンチサラダ			にんじん	とうもろこし キャベツ レモン	さとう	オリーブ油	
ハロウィン献立			★パンプキンパバロア	豆乳		かぼちゃ		さとう		

※献立内容は都合により変更する場合があります。※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。

★おいしい笑顔で祝おう！20周年記念給食★

市制20周年記念給食の第二弾として、10月6日に、昭和の人氣メニューが登場します。

皆さんにご協力いただいたアンケート結果をもとに、「ソフトめん、カレーソース、くじら竜田揚げの甘酢だれ、冷凍みかん」に決定しました。「くじら」は皆さんにおいしく食べてもらえるよう竜田揚げにし、甘酢だれをかけてアレンジしています。

昭和の人氣メニューをおいしく食べて、おうちの人とぜひ話に花を咲かせてくださいね。



10月8日 目の愛護デー献立

10月10日は「目の愛護デー」です。目を健康に保つために必要なビタミンAを多く含むにんじん、かぼちゃを使った献立となっています。また、目の疲れをとるアントシアニンが含まれたブルーベリーをジャムで付けました。

10月15日 今月の郷土料理

山形県

「いも煮」は、さといもを牛肉やねぎ、こんにゃくなどを煮込んだ山形県を代表する郷土料理です。山形県では、秋になると家族や友人が河川敷に集まり、大きな鍋でいも煮を楽しむ「いも煮会」が開かれ、秋の風物詩となっています。地域や家庭ごとに具材が異なり、給食では牛肉の代わりに豚肉や厚揚げを使っておいしく仕上げています。

毎月19日は『食育の日』～おうちでごはんの日～

「あいち食育いきいきプラン2030」では、「食育の日」である毎月19日に合わせ、この日を「おうちでごはんの日」とし、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に食卓を囲むよう勧めています。



献立表は保護者連絡ツール「teturu」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認ください。北名古屋市 献立表

