



令和5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		
2月	ごはん 牛乳	ヤニニヨムチキン	鶏肉	[牛乳]	にんにく	[ごはん] でんぶん さとう はちみつ	ごま油 なたね油	625 801	
		中華きゅうり			きゅうり	さとう	ごま油		
		トックスープ		わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ 干しいたけ	トック		
3火	ごはん 牛乳	関東煮	うずら卵 ちくわ 生揚げ 豚肉	[牛乳]こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	[ごはん] さといも さとう	588 812	
		揚げもち(小1中2)		のり		もち さとう	植物油		
		小魚		かたくちいわし		さとう			
4水	中華めん 牛乳	しょうゆラーメン	豚肉 なんと	[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	573 728	
		焼きぎょうざ(小2中3)	鶏肉 豚肉 大豆粉		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉		ごま油 ラード
		春雨サラダ	ハム			きゅうり キャベツ とうもろこし	はるさめ さとう		ごま油
5木	ごはん 牛乳	あじフライ	あじ 大豆粉	[牛乳]			[ごはん] パン粉	585 751	
		なめたけあえ			ほうれんそう	なめたけ もやし			
		合わせみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ ねぎ			
6金	ごはん 牛乳	油ふの卵とじ	たまご	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース	[ごはん] さとう 油ふ	577 721	
		こまつなのすまし汁	かまぼこ		こまつな にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ			
		ずんだもち				えだまめ	もち さとう いんげんまめ		
10火	レーズン ロールパン 牛乳	パンクキンシチュー	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	[レーズンロールパン]	696 869	
		ベーコンサラダ	ベーコン		赤ピーマン	キャベツ とうもろこし			ホワイトルウ 生クリーム
		ミニブルーベリーゼリー					ミニブルーベリーゼリー		
11水	うどん 牛乳	五目うどん	鶏肉 油揚げ	[牛乳]	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	[うどん]	627 751	
		はんぺん磯辺揚げ	はんぺん	青のり			小麦粉 でんぶん		なたね油
		みかん				みかん			
12木	ごはん 牛乳	春巻き	鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たけのこ	[ごはん] 小麦粉	679 848	
		切干大根のナムル		のり	こまつな	きゅうり 切干大根	さとう		ごま油
		豆腐の中華煮	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	でんぶん		ごま油
13金	ごはん 牛乳	さば梅じそドレッシング焼き	さば	[牛乳]			[ごはん]	621 805	
		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		梅じそオイルドレッシング
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	さといも		卵なしマヨネーズ
16月	ごはん 牛乳	おろしそハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]	しそ	だいこん たまねぎ	[ごはん] でんぶん 米パン粉 さとう	552 707	
		梅びしおあえ	まぐろ油漬			梅びしお キャベツ きゅうり もやし	さとう		
		はくさいのすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	はくさい たまねぎ えのきたけ			
17火	ソフトめん 牛乳	肉みそかけ	豚ひき肉 豚レバー ちくわ 豆みそ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	[ソフトめん] でんぶん さとう	689 815	
		切干大根のとツナのごまあえ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり もやし 切干大根	さとう		ごま
		★ヨーグルト		ヨーグルト					
18水	ごはん 牛乳	チキンライス	鶏肉 大豆粉	[牛乳]	にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ	[ごはん]	634 823	
		ホキレモンベツバー焼き	ホキ(魚)						レモンベツバーオイルドレッシング
		ベーコンときのこのミルクスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	じゃがいも		ホワイトルウ 生クリーム
19木	ごはん 牛乳	厚焼きたまご	たまご	[牛乳]			[ごはん] さとう	553 713	
		愛知のじゃこキャベツ		しらす干し		たくあん漬 キャベツ			ごま油 ごま
		具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ			
20金	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	596 778	
		福神漬				だいこん なた豆 ぶり なす れんこん きゅうり しょうが			カレールウ デミグラスソース
		兄弟豆サラダ	大豆				えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり		コーンクリームドレッシング
23月	ロールパン 牛乳	焼きそば	豚肉 ちくわ 大豆たんぱく	[牛乳]青のり	にんじん	キャベツ 紅しょうが	[ロールパン] 焼きそばめん	656 778	
		肉団子スープ	鶏団子		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ とうもろこし ねぎ			
		★マスカットゼリー					マスカットゼリー		
24火	ごはん 牛乳	オムレツデミグラスソース	たまご	[牛乳]			[ごはん] でんぶん さとう	554 718	
		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			大豆油 ハヤシルウ デミグラスソース
		ミネストローネ	ベーコン		トマト パセリ にんじん	たまねぎ はくさい セロリ	さとう じゃがいも		かんきつドレッシング
25水	ごはん 牛乳	豆乳鍋	豚肉 豆腐 豆乳 米みそ	[牛乳]	にんじん	こんにやく はくさい ねぎ	[ごはん]	651 835	
		さつまいもと大豆のかりんとう揚げ	大豆				さつまいも でんぶん さとう 黒さとう		なたね油
		ミニぶどうゼリー(2個)					ミニぶどうゼリー		
26木	わかめごはん 牛乳	コロッケ	豚肉 牛肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[わかめごはん] じゃがいも パン粉	627 805	
		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			なたね油 大豆油
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	さといも		和風ドレッシング
27金	ごはん 牛乳	秋の香りごはん	鶏肉 ちくわ	[牛乳]	にんじん	ぶなしめじ こんにやく	[ごはん] さとう くり	611 788	
		さんま塩焼き(中骨あり)	さんま						
		切干大根の白みそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		こまつな にんじん	たまねぎ 切干大根 干しいたけ			
30月	ミルク ロールパン 牛乳	チキンカツ	鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]			[ミルクロールパン] パン粉	601 788	
		コールスローサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり			大豆油 なたね油
		カレーコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		コールスロドレッシング
31火	麦ごはん 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	[麦ごはん] じゃがいも さとう	657 829	
		ツナサラダ	まぐろ油漬		赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり			ハヤシルウ デミグラスソース
		★かぼちゃプリン					かぼちゃプリン		フレンチドレッシング

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレー、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・大豆は北名古屋産又は愛知県産農産物 ※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。

目の健康にビタミンAを!

10月10日(火)は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー うなぎ ぎんだら

今月の郷土料理 10月6日(金)「宮城献立」

●油ふの卵とじ

油ふとは、宮城県北部に昔から伝わる食材で、小麦粉のたんぱく質成分のグルテンを、油で揚げて作った揚げふです。給食では卵でとじて、うまみたっぷりのおかずになります。



●ずんだもち

宮城県ではもちを食べる機会が多く、たくさんの種類のもちがあります。えだまめをくわいて作るずんだもちも、その一つです。あざやかなうすみどり色で、お客様用に出されることが多いです。



今月の給食費・教材費 口座振替日は 10月10日(火)

毎月19日 『食育の日』～おうちでごはんの日～