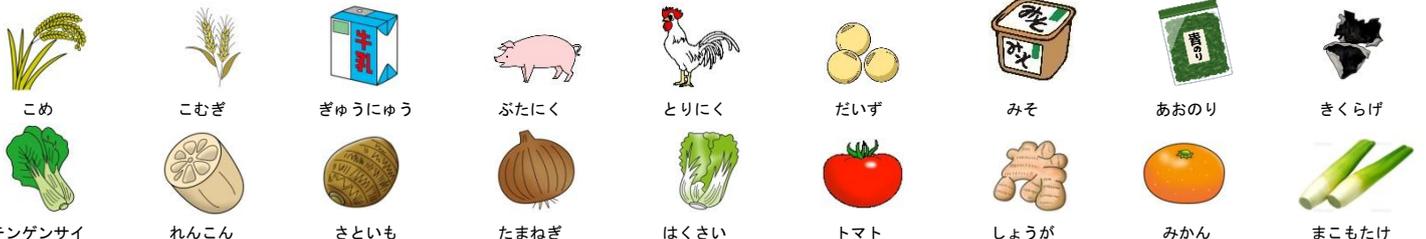


令和7年10月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			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	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質			
1 水	大	ごはん 牛乳 えびといかのやさいはんぺん	えび いか たら				たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめ		あぶら	583
	小	こうやどうふのそぼろに	こうやどうふ はんぺん とりにく		にんじん さやいんげん		だいこん たまねぎ しょうが しいたけ	さとう			27.1
	皿	あぶらあげとこまつなのあえもの	あぶらあげ		こまつな		キャベツ もやし	さとう			
2 木	大	ごはん 牛乳 ★たまごいりローローハンのぐ [うずらたまご]	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ		しょうが たけのこ	さとう		ごまあぶら	586
	小	ビーフンスープ	豚肉を甘辛く煮込んだ 台湾料理です。ごはん のせて食べましょう。	ベーコン	にんじん はねぎ		しろねぎ たまねぎ はくさい しいたけ	さとう		ピーマン	22.7
	皿	みかん(生)					みかん				
3 金	大	ごはん 牛乳 キムタクどんのぐ	ぶたにく		はねぎ		はくさい はくさいキムチ たくあんづけ しろねぎ	こめ		かたくりこ	593
	皿	いわしのしょうがに	いわし				しょうが	さとう		ごまあぶら	23.8
	小	けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん		しょうが ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	さとう		ごまあぶら	
6 月	大	ごはん 牛乳 さといも コロケ						こめ			
	皿	ひじきの ために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん		グリーンピース とうもろこし	さとう		ごまあぶら	651
	小	つきよの すましじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ		だいこん はくさい しろねぎ				21.8
7 火	皿	しらすまうどん 牛乳						こめ			
	大	ごもきのごうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ		はくさい しろねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	うどん			591
	小	ごぼういりつくね(2こ) だいたいのおやこサラダ わふうクリーミードレッシング	とりにく だいたい		にんじん		たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう		あぶら ドレッシング	25.0
8 水	大	わかめごはん 牛乳 あじのたつたあげ	あじ					こめ			
	小	ちくぜんに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん		こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	さとう		あぶら	611
	皿	ツナきゅうり	まぐろあぶらづけ		にんじん		きゅうり	さとう			23.6
9 木	大	ごはん 牛乳 しゅうまい(2こ)	ぶたにく					こめ			
	皿	ちりゅうしよさいのひ かんこくふうまこモチケの いためもの			はねぎ にんじん		たまねぎ まももたけ きりぼしだいこん しろねぎ	さとう		ごまあぶら ごま	586
	小	とりだんごとはるさめの ちゅうかスープ	とりにく		にんじん		たまねぎ はくさい もやし	さとう		ごまあぶら	19.9
10 金	「目の愛護デー」にちなんで献立です。										
	大	ごはん 牛乳 にんじんピラフのぐ	ぶたにく		にんじん		たまねぎ えだまめ	こめ		あぶら	647
	小	さけメンチカツ パンブキンスープ	さけ たら ベーコン とうにゅう		かぼちゃ にんじん		たまねぎ たまねぎ	さとう		あぶら	21.5
14 火	皿	くろロールパン 牛乳						こめ			
	大	とりにくのひとくちからあげ	とりにく				しょうが	さとう		あぶら	713
	小	とうにゅうやさいスープ	ウインナー とうにゅう		にんじん パセリ		たまねぎ キャベツ とうもろこし	さとう			27.0
15 水	大	ごはん 牛乳 シャキシャキ そぼろどんの具	ぶたにく					こめ			
	皿	しろみざかなフリッター(2こ)	たら				たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん グリーンピース	さとう		あぶら	625
	小	ちりゅうだいたいのごじる	ぶたにく だいたい とうふ みそ		にんじん はねぎ		だいこん はくさい こんにゃく しろねぎ	さとう		あぶら	26.3

愛知県産の食材(10月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

- ※食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
- ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルゲンの除去食を提供します。
- ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【10月学校給食献立月目標】
すきらいなく食べよう



日曜	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)				
		魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実					
たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質							
16	大 むぎごはん 牛乳 小 マコモタケいりあきやさいの キーマカレー 血 ポロニアステーキ 血 こんにやくサラダ 血 ごまドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん ほもたけ	こめ むぎ カレールウ		654				
17	大 ごはん 牛乳 血 さばのみそぎんがみやき 小 にくじゃが 血 ごまひじきサラダ	さば みそ ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう			こめ さとう じゃがいも さとう		645				
20	大 ごはん 牛乳 小 ★いかいりはっほうさい 【いか】 血 やきぎょうざ(2こ) 血 ちゅうかあえ	ぶたにく いか ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	こめ かたくりこ さとう		617				
21	大 ごはん 牛乳 小 つくねのさっぱり 血 だいがくいも 血 きゅうりのこんぶあえ	とりにく なまあげ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ	こめ パンこ さつまいも さとう	あぶら	643				
22	大 ごはん 牛乳 血 ぶたにくとだいのあげに 血 たくあんあえ 小 なめこのみそしる	ぶたにく だいの どうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ たくあんづけ だいこん はくさい なめこ しろねぎ	こめ かたくりこ さとう	あぶら	615				
23	血 サンドイッチロールパン 牛乳 血 ロングウインナー ケチャップ 小 やさいソテー 大 あきのみかくとうにゅうシチュー	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ マッシュルーム どうもろこし	パン さつまいも ホワイトルウ	あぶら	627				
24	大 ごはん 牛乳 血 れんこんサンドフライ 血 りつちゃんのサラダ 小 いしかりじる	とりにく チキンハム かつおぶし さけ みそ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり どうもろこし	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	577				
27	大 ごはん 牛乳 小 すぶた 血 ビーフンとやさいのいためもの 血 れいとろスライスパインアップル	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン キャベツ パインアップル	こめ かたくりこ さとう	あぶら	623				
28	大 ごはん 牛乳 血 あつやきたまご 血 けいちゃん 小 やさいたっぷり しろだしじる	ぶたにく たまご とりにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく ごぼう だいこん えのきたけ	こめ さとう タピオカこ さとう	あぶら	585				
29	大 ソフトめん 牛乳 小 にくみそかけ 血 ちくわのいそべあげ(2ほん) 小 キャベツともやしのゆかりあえ	ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん しそ	たまねぎ たけのこ しめじ しろねぎ キャベツ もやし	ソフトめん さとう かたくりこ てんぷらこ	あぶら	662				
「食品ロス削減の日」にちなんで献立です。												
30	大 ごはん 牛乳 血 だいこんぼとじゃこのふりかけ 血 チキメンチカツ 小 かわつきやさいのみそしる	ベーコン かつおぶし とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ だいこんぼ にんじん	たまねぎ なす だいこん はくさい	こめ さとう こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	618				
31	血 クロスロールパン 牛乳 血 ハンバーグのソースかけ 小 レーズンかぼちゃサラダ マヨドレッシング 大 マカロニいりコンソメスープ	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ レーズン たまねぎ キャベツ どうもろこし	パン さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	645				
今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
	623	24.3	27.6	362	92	3.2	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.4	2.1

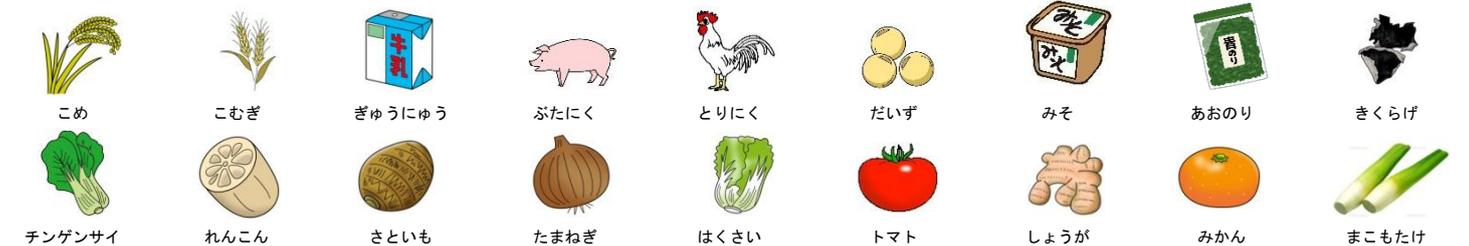
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸
 今月の我が家の自慢料理
 今月、9日(木)に知立西小学校3年3組 野々山泰志さん、6年3組 野々山柚花さんの「韓国風マコモタケの炒め物」、16日(木)に来迎寺小学校3年3組 池部明莉さん、1年1組 池部 重さんの「マコモタケ入り秋野菜のキーマカレー」を取り入れました。お楽しみに！

令和7年10月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			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	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質		
1 水	大	ごはん 牛乳 えびといかのやさいはんぺん	えび いか たら	ぎゅうにゅう			たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめ		747
	小	こうやどうふのそぼろに	こうやどうふ はんぺん とりにく		にんじん さやいんげん		だいこん たまねぎ しょうが しいたけ	さとう		33.9
	皿	あぶらあげとこまつなのあえもの	あぶらあげ		こまつな		キャベツ もやし	さとう		
2 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	★たまごいりルーローハンのぐ [うずらたまご]	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ		しょうが たけのこ	さとう	ごまあぶら	747
	小	ビーフンスープ	豚肉を甘辛く煮込んだ 台湾料理です。ごはん のせて食べましょう。	ベーコン	にんじん はねぎ		しろねぎ たまねぎ はくさい しいたけ	さとう	ピーマン	28.0
3 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	キムタクどんのぐ	ぶたにく		はねぎ		はくさい はくさいきムチ たくあんづけ しろねぎ	かたくりこ	ごまあぶら	761
	小	いわしのしょうがに けんちん汁	いわし とうふ あぶらあげ		にんじん		しょうが さとう	さとう	さといも ごまあぶら	29.1
6 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	さといも コロケ	とりにく					さといも こむぎこ パンこ	あぶら	810
	小	ひじきの つぎよの すましじる	『十五夜』に ちなんだ献立です。	まぐろあぶらづけ かまぼこ	ひじき	にんじん	グリーンピース とうもろこし	さとう	ごまあぶら	26.2
7 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん		729
	小	ごもきのごうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ		はくさい しろねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	さとう		30.8
8 水	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ		
	皿	あじのたつたあげ	あじ		にんじん		こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ	かたくりこ	あぶら	838
	小	ちくぜんに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん		さとう さといも	さとう	ごまあぶら	32.3
9 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	しゅうまい(3こ)	ぶたにく				たまねぎ	こむぎこ		769
	小	ちりゅうしよくざいのひ かんこくふうまこモチケの いためもの			はねぎ にんじん		まこもたけ きりぼしだいこん しろねぎ	さとう	ごまあぶら ごま	25.4
10 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	にんじんピラフのぐ	とりにく		にんじん		たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	828
	小	さけメンチカツ	さけ たら				たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	26.6
14 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	くらロールパン		ぎゅうにゅう				パン		
	小	とりにくのひとくちからあげ	とりにく				しょうが	かたくりこ	あぶら	910
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		
	皿	シャキシャキ そぼろどんの具	とりにく				たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん グリーンピース	さとう かたくりこ	あぶら	824
	小	しろみざかなフリッター(3こ)	たら				だいこん はくさい こんにゃく しろねぎ	こむぎこ	あぶら	33.3

愛知県産の食材（10月分の予定）



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です。
 ※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルギーの除去食を提供します。
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



【10月学校給食献立月目標】
 すきらいなく食べよう
 がつがつこうきゅうしよくんだてつぎもくじょう



日曜	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実		
たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
16 木	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		837 30.0
	小	マコモタケいりあきやさいの キーマカレ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん ほもたけ	カレールウ		
	血	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく				かたくりこ		
	血	こんにやくサラダ ごまドレッシング		わかめ		こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		816 33.8
	血	さばのみそぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	小	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		
	血	ごまひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808 32.9
	小	★いかいりはっほうさい 【いか】	ぶたにく いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう		
	血	やきぎょうざ(3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら	
	血	ちゅうかあえ	チキンハム			キャベツ とうもろこし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	
21 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		827 23.0
	小	つくねのさっぱり	とりにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが しろねぎ たまねぎ しめじ	パンこ		
	血	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら	
	血	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			
22 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		794 28.7
	血	ぶたにくとだいたいのあげに	ぶたにく だいた			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	
	血	たくあんあえ				キャベツ			
	小	なめこのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい なめこ しろねぎ			
23 木	血	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		764 30.7
	血	ロングウインナー ケチャップ	ウインナー					あぶら	
	小	やさしいソテー			にんじん ピーマン	キャベツ			
	大	あきのみかくとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし	さつまいも ホワイトルウ		
24 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		755 28.1
	血	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	血	りつちゃんのサラダ		こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
	小	いしかりじる	チキンハム かつおぶし さけ みそ とうふ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん こんにやく しろねぎ			
27 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		797 27.2
	小	すぶた	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう	あぶら	
	血	ビーフンとやさいのいためもの	ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ	ビーフン	ごまあぶら	
	血	れいとうスライスリンアップル				リンアップル	さとう		
28 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		744 32.9
	血	あつやきたまご けいちゃん	たまご とりにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう タピオカこ さとう	あぶら	
	小	やさしいたっぷり しろだし	なまあげ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	さといも		
	血	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
29 水	大	にくみそかけ	ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ しろねぎ	さとう かたくりこ		847 37.1
	血	ちくわのいそべあげ(2ほん)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら	
	小	キャベツともやしのゆかりあえ			しそ	キャベツ もやし			
	「食品ロス削減の日」にちなんで献立です。								
30 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		817 31.1
	血	だいこんぼとじゃこのふりかけ	ベーコン かつおぶし	ちりめんじゃこ	だいこんば			ごま ごまあぶら	
	血	チキンメンチカツ	とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	小	かわつきやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	なす だいこん はくさい	さつまいも		
31 金	血	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		826 28.9
	血	ハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	
	小	レーズンかぼちゃサラダ マヨドレッシング			かぼちゃ	レーズン		ドレッシング	
	大	マカロニいりコンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ライスマカロニ		

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
	800	30.2	25.8	408	115	4.4	293	0.73	0.56	32	5.7	2.7


 今月の我が家の自慢料理

今月は、9日(木)に知立西小学校3年3組 野々山泰志さん、6年3組 野々山柚花さんの「韓国風マコモタケの炒め物」、16日(木)に来迎寺小学校3年3組 池部明莉さん、1年1組 池部重さんの「マコモタケ入り秋野菜のキーマカレ」を取り入れました。お楽しみに！