



令和6年 10月献立表



犬山市立南部中学校

今月の目標

栄養バランスを考えて食事をしよう

日	曜	献立名	体の中での働き					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・いも類・砂糖)	6群 (油脂)
1	火	白飯 牛乳 けんちん信田の肉みそがけ キャベツの梅おかか和え しらす入りつみれ汁	豆腐 油揚げ たら 豚肉 赤みそ かつおぶし たら	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ねぎ(緑)	しょうが キャベツ きゅうり ねり梅 えのきだけ 大根 ごぼう ねぎ(白)	米 砂糖 でんぷん	油
2	水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ もやし中華和え 中華風コーンスープ	鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ(緑)	しょうが にんにく もやし 切干大根 玉葱 コーン ねぎ(白)	麦 米 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま
3	木	麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き ほうれん草の和風サラダ のっぺい汁	いわし ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	ほうれん草 ねぎ(緑)	しょうが コーン キャベツ ごぼう 大根 ねぎ(白)	麦 米 米粉 でんぷん 砂糖	油
4	金	ハンズパン 牛乳 ハンバーガー(煮込みハンバーグ・ゆでキャベツ) コンソメスープ 野菜ゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ 玉葱	パンズパン 米粉 でんぷん じゃがいも 砂糖 じゃがいも	野菜ゼリー
7	月	麦ご飯 牛乳 手巻きご飯(ツナそぼろ・手巻きのり) きゅうりのたくわん和え 寄せ鍋	ツナ 高野豆腐 鶏肉 豆腐 さけ たら	牛乳 のり		しょうが 玉葱 きゅうり 干切り大根漬 玉葱 れんこん 白菜 しめじ ねぎ(白) しらす	砂糖 でんぷん	油 ごま
8	火	白飯 牛乳 ブルコギ丼 チョレギサラダ トックスープ	豚肉 わかめ のり 鶏肉	牛乳	にんじん いら ほうれん草 ねぎ(緑) にんじん	しょうが にんにく 玉葱 切干大根 キャベツ 大根 ねぎ(白)	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油
9	水	しよいめし 牛乳 わかさぎの唐揚げ かんぴょうの和え物 お講汁	鶏肉 油揚げ わかさぎ かつおぶし 豆腐 ミックスみそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ(緑)	切干大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく かんぴょう 干切り大根漬 大根 ねぎ(白)	α化米 α化もち米 米粉 小麦粉	油 ごま
10	木	白飯 牛乳 豆腐ステーキの大葉おろしソース 小松菜のじゃこチーズ和え かぼちゃ入りみそ汁 ブルーベリーゼリー	豆腐 たら 油揚げ ミックスみそ	牛乳 ひじき 煮干し しらす ひじき チーズ	にんじん ほうれん草 大葉 こまつな かぼちゃ にんじん ねぎ(緑)	キャベツ 玉葱 大根 もやし えのきだけ 玉葱 ねぎ(白)	米 砂糖 でんぷん	ブルーベリーゼリー
11	金	ソフト麺 牛乳 あんかけスパゲティ れんこんのごまドレッシング 手作り抹茶ブラウニー	ウインナー ツナ 白いんげん豆 卵 おから	牛乳	にんじん トマト ピーマン 抹茶	玉葱 キャベツ マッシュルーム れんこん きゅうり	砂糖 小麦粉 ホワイトチョコレート	バター
15	火	白飯 牛乳 酢鶏 もずくと豆腐のスープ ヨーグルト	鶏肉 大豆 ベーコン 豆腐	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが 玉葱 たけのこ 干しいたけ えのきだけ	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 ごま油
16	水	白飯 牛乳 さばの塩焼き カレーおから すいとん汁	さば おから 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ(緑) にんじん	玉葱 枝豆 大根 ねぎ(白)	米 砂糖 小麦粉 白玉粉	油
17	木	りんごパン 牛乳 さつまいものクリームシチュー 大豆入りナゲット 元氣サラダ	鶏肉 白いんげん豆 鶏肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんじん にんじん	玉葱 にんにく コーン きゅうり キャベツ	りんごパン さつまいも 小麦粉	バター 油
18	金	白飯 牛乳 かつおと大豆のごまがらめ ゆかり和え 秋なすのみそ汁	かつお 大豆	牛乳	にんじん ゆかりこ にんじん ねぎ(緑)	キャベツ きゅうり なす えのきだけ ねぎ(白)	米 でんぷん 砂糖	油 ごま
21	月	白飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 千草和え 吉野汁 ふりかけ	竹輪 油揚げ 鶏肉 ふりかけ	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん にんじん ねぎ(緑)	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ(白)	米 小麦粉 砂糖	油 ごま
22	火	白飯 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豚肉 大豆ミート 豚レバー 豆腐 赤みそ 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ(緑) いら	玉葱 しょうが にんにく ねぎ(白) 玉葱 キャベツ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 切干大根	でんぷん 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま油
23	水	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ りんご	豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん にんじん	玉葱 グリンピース マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり りんご	麦 米 じゃがいも	油 油
24	木	金芽玄米ご飯 牛乳 ホキの揚げ煮 小松菜と切干大根のごま和え みそけんちん汁	ホキ 鶏肉 豆腐 ミックスみそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ねぎ(緑)	しょうが 切干大根 大根 こんにゃく ねぎ(白)	金芽玄米 米 でんぷん 砂糖	油 ごま
25	金	白玉うどん 牛乳 五目うどん 米粉コロッケ ごぼうとささみのサラダ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 牛肉 ささみオイル漬け	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ(緑) にんじん パセリ にんじん	白菜 干しいたけ ねぎ(白) 玉葱 きゅうり ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 米粉	ごま ノンエッグマヨネーズ
28	月	さつまいもご飯 牛乳 れんこんサンドフライ 小松菜とツナの和え物 秋のみのり汁 乾燥小魚	鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ ミックスみそ	牛乳 塩昆布 牛乳	こまつな にんじん ねぎ(緑)	れんこん 玉葱 しいたけ もやし えのきだけ まいたけ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ(白)	α化米 α化もち米 さつまいも パン粉 でんぷん 小麦粉	油 ごま
29	火	白飯 牛乳 厚揚げのチリソース パンパンジーサラダ 寒天入り中華スープ	厚揚げ 豚肉 ささみオイル漬け 豆腐	牛乳	ピーマン ねぎ(緑) にんじん チンゲンサイ	玉葱 たけのこ にんにく しょうが ねぎ(白) きゅうり もやし 玉葱 干しいたけ	米 砂糖	ごま油 油 ごま ごま油
30	水	白飯 牛乳 みそ煮込みおでん 愛知県食材入り肉団子 ほうれん草のなめだけ和え	鶏肉 うすら卵 厚揚げ はんぺん 赤みそ 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐	牛乳		大根 こんにゃく 玉葱 れんこん しょうが	米 砂糖	油
31	木	麦ご飯 牛乳 ドライカレー かぼちゃのチーズ焼き ツナとキャベツのスープ	豚肉 大豆 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト かぼちゃ にんじん	玉葱 にんにく グリンピース 枝豆 玉葱 コーン キャベツ	麦 米 でんぷん	油 ノンエッグマヨネーズ 油

★ 牛乳は毎日つきます。
★ 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

★ 食材は、体の中での働きによって6群に分けられています。
★ 汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

給食回数：22回

○給食欠食の取扱いについて

病気やけが等による長期(連続して4日以上)の欠席又は出席停止が見込まれる場合、欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目より対応可能です。
復食については決まっている場合は併せてお伝えください。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承ください。