



10月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 丈夫な体を作る食事をとろう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	みそすいとん汁	鶏肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ 大根 ねぎ	すいとん	
	豚肉とれんこんの甘辛炒め	豚肉		にんじん	れんこん エリンギ にんにく	砂糖	ごま油
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	春雨スープ	豚肉 えび		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	はるさめ	
	豆腐ナゲット(3個)	豆腐 魚肉			たまねぎ	小麦粉	大豆油 米油
	キャベツのあえもの				キャベツ	砂糖	ごま油
3 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆のインド煮	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム		
	コーンサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ どうもろこし	砂糖	サラダ油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
④ 6 月	いも煮	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	さといも 砂糖	
	ほうれん草とツナのおひたし	まぐろ油漬け		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	白ごま
	月見団子					米粉 砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
7 火	白みそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		
	ちくわのお好み揚げ(3個)	ちくわ	青のり		しょうが	小麦粉 でん粉	米油
	ポイル野菜			ブロッコリー			
	小袋卵なしマヨネーズ						卵なしマヨネーズ
8 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	秋味シチュー	チキンウインナー 豆乳	チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム 枝豆	さつまいも くり 白いんげん豆 ホワイトルウ	バター
	ハンバーグのトマトソースかけ	鶏肉 豚肉		黄ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ	砂糖 でん粉	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
9 木	中華海鮮うま煮	いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉			キャベツ	小麦粉	米油
	型抜きチーズ		チーズ				
	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 玄米	
10 金	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
④ 14 火	さわにわん	豚肉 かまぼこ		小松菜 にんじん	たけのこ ごぼう	ながいも	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				大根	砂糖	
	手巻きのり		のり				
15 水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	
	麦みそのみそ汁	豆腐 鶏肉 麦みそ		にんじん	大根 ねぎ えのきたけ	さといも	
	肉野菜いため	豚肉		にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく	砂糖 でん粉	米油
	みかん				みかん		
16 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	砂糖 トマトルウ	
	男鹿なし入りフルーツミックス				梨 パイナップル みかん	砂糖	
	ごはん はっこう乳		はっこう乳			米	
17 金	じゃがいも豚そぼろ煮	生揚げ 豚肉		にんじん	たけのこ たまねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	
	鶏肉とたまねぎのてりかけ	鶏肉			たまねぎ	砂糖 でん粉	米油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	サボテンきしめん汁	豆腐		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ	サボテンきしめん	
20 月	肉団子の甘酢あん	鶏肉 豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	砂糖 でん粉 パン粉	米油

① 都合により献立を変更する場合があります。② すべての食材を表記しているものではありません。③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

日 曜	10月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 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・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	チンゲンサイ入り八宝菜	えび うずら卵 豚肉		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油
	切り干し大根とツナのサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり どうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま サラダ油
	いわしの干し小魚		いわし			砂糖	
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	トックスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ どうもろこし	トック	
	じゃがいも中華いため きらず揚げ	ベーコン おから		にら	たけのこ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 菜種油
	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
23 木	シェフの野菜チャウダー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	
	スラッピージョー	豚肉 牛肉			たまねぎ マッシュルーム	レンズ豆 パン粉 砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚汁	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	さといも	
24 金	さんまフライ	さんま				パン粉	米油
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	小袋ソース						
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
27 月	大根と豚肉の煮物	豚肉 さつま揚げ 大豆	昆布	にんじん	大根	さといも 砂糖	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが		
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	じゃがいもだんご汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	じゃがいも でん粉	
28 火	切り干し大根のソースいため	豚肉	青のり	にんじん	キャベツ 切り干し大根		米油
	バナナチップス				バナナ	砂糖	ココナッツ油
	白玉うどん 牛乳		牛乳			うどん	
	五目うどんの汁	鶏肉 油揚げ		小松菜	大根 ごぼう しいたけ		
29 水	かぼちゃコロッケ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも パン粉	米油
	ミニ洋梨ゼリー				洋梨	砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	きのこのキーマカレー	豚肉		にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく	カレールウ	オリーブ油
30 木	シャキシャキポテトサラダ	まぐろ油漬け			きゅうり どうもろこし	じゃがいも	卵なしマヨネーズ
	ブルーーン				ブルーーン		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	生揚げのみそ煮	生揚げ 豚肉 うずら卵 豆みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しいたけ しょうが	砂糖	米油
31 金	五目きんぴら	鶏肉		にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく	砂糖	白ごま ごま油

山形県の郷土料理

6日(月)
「いも煮」



「いも煮」は山形県の人々の団らんに欠かせない郷土料理の一つです。秋になると、いも煮を作るために大人数で集まり、野外で鍋を囲む「いも煮会」が各地で行われます。

チンゲンサイ



中国野菜のひとつで、愛知県では安城市や碧南市で栽培が盛んに行われています。葉の幅が広く、緑が濃くて、つやのあるものや、茎が肉厚のものを選びましょう。

応募献立

30日(木)
「きのこのキーマカレー」

山王小学校の児童が考えた献立です。

応募者のコメント

野菜、きのこが小さいので嫌いな子も

おいしく食べられます！！



秋田県の特産品を使った献立 16日(木)

春日井市と交流都市である秋田県男鹿市では、梨の生産が行われています。日本海に面している男鹿市は、昼夜の寒暖差が大きいので、甘くて実のひきしまった梨がたくさん収穫できます。



<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
350円 (保護者負担額 285円)	9月分	令和7年10月31日(金)	5,415円	19日
	10月分	令和7年12月1日(月)	6,270円	22日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。

※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

眼科 / 小児眼科

平田眼科

TEL.0568-84-6638

19号沿い 清水屋東