

10月の学校給食こんだて（令和7年度）

第3ブロック 熱田区・中川区・港区

【めあて】 米について知ろう

名古屋市教育委員会

日 曜	こ ん だ て		除 去 食	食 品 の 主 な は た ら き		
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
1 水		ごはん		きしめん(乾)	鶏肉(名古屋コーチン) 花かまぼこ、油揚げ、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ
				でん粉、油	鶏肉	キャベツ
		牛乳		米粉、さつまいも、砂糖		
2 木		サンドイッチ		油、小麦粉	むきえび、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ
		ロールパン	◎	でん粉	ベーコン、 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん、はくさい、ぶなしめじ
		牛乳		砂糖		ぶどう
3 金		ロウカット		じゃがいも、油、小麦粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、にんにく
		玄米ごはん		砂糖	まぐろ油漬	にんじん、もやし
		牛乳				
6 月		麦ごはん		砂糖	牛肉	糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが
					油揚げ、わかめ、信州みそ	ねぎ
		牛乳				パインアップル(冷・有機栽培)
7 火		ごはん		油	豚肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく
				小麦粉、でん粉、油	だいず、ひじき、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、にら
		牛乳				
8 水		ごはん	◎	油、砂糖、 白ごま	牛肉、みそ	しょうが、にんじん、こまつな、だいこん こだいずもやし、にんにく
					ゆば	みつば、とうもろこし
		牛乳		砂糖	脱脂粉乳	
9 木		ソフトめん	◎	油、砂糖、でん粉	ポークウインナ、ベーコン うずら卵	にんじん、たまねぎ、キャベツ
				小麦粉、パン粉、アーモンド 油	ホキ	
		牛乳				
10 金		ごはん		小麦粉、パン粉、油	豚肉	
					けずりぶし	にんじん、キャベツ
		牛乳			とうふ、もずく、みそ 信州みそ	ねぎ
14 火		ごはん		さつまいも	豚肉、油揚げ、みそ	にんじん、はくさい、ごぼう、しょうが
				でん粉、油、砂糖	高野豆腐、きな粉	
		牛乳		発芽玄米、米ぬか、でん粉 砂糖	焼きのり、けずりぶし	
15 水		ごはん		油、砂糖、でん粉	豚肉、ベーコン、いか	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし
				砂糖	焼きちくわ、細切りこんぶ	にんじん
		牛乳		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳	
16 木		プレーン		じゃがいも、油	ポークウインナ	にんじん、たまねぎ、パセリ
		ロールパン		オリーブ油、マーマレード		にんじん、とうもろこし
		牛乳		砂糖	豆乳	

- * ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。
- * アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表(調理場用献立表)」に記載されています。
- * 調理済み流通食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。
- * 名古屋市公式ウェブサイト(<http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html>)に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

日 曜		こ ん だ て		除 去 食	食 品 の 主 な は た ら き										
					エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる								
17	金	ごはん 牛乳	魚の照り焼き風味 だいこん汁		でん粉、油、砂糖 でん粉	さわら 油揚げ	にんじん、だいこん、ほうれんそう、干しいたけ								
20	月	ごはん 牛乳	ジャージャー飯 そえ野菜 ワンタンとえびのスープ		レンズ豆、油、砂糖、でん粉 ワンタンめん、でん粉	豚肉、みそ ベーコン、むきえび	ねぎ、しょうが キャベツ ねぎ								
21	火	 牛乳	魚の和風マリネ とうふの五目スープ キャロットみかんゼリー		でん粉、油、砂糖 でん粉 砂糖	あじ ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、しょうが にんじん、たまねぎ、ねぎ にんじん、みかん、レモン								
22	水	ごはん 牛乳	どてどんぶり きゅうりの土佐あえ ピーチゼリー		砂糖 砂糖 砂糖	豚肉、棒はんぺい、みそ けずりぶし	こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ きゅうり もも								
23	木	きしめん 牛乳	カレーきしめん フライビーンズ		油、カレールウ、でん粉 ひよこ豆、でん粉、油、砂糖	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ								
24	金	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 もずくスープ		じゃがいも、油、砂糖	牛肉、焼きちくわ とうふ、もずく	にんじん、たまねぎ、さやいんげん ねぎ								
27	月	ごはん 牛乳	チンジャオロースー フィッシュナゲット	◎	油、砂糖、でん粉、ごま油 でん粉、油、米粉パン粉	豚肉 すけとうだらすり身	にんじん、ピーマン、たけのこ たまねぎ								
28	火	ごはん 牛乳	高野どうふの煮しめ 肉みそ ポリポリフィッシュ		砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉、焼きちくわ 高野どうふ 豚肉、だいずペースト、みそ	にんじん、たけのこ にんじん、たまねぎ								
29	水	 牛乳	台湾から揚げ 青菜いため わかめスープ		砂糖、でん粉、油 油 はるさめ	鶏肉 しらす干し わかめ	しょうが、にんにく チンゲン菜、にんにく ねぎ								
30	木	ごはん 牛乳	マーボーどうふ 塩きゅうり	◎	油、砂糖、でん粉、ごま油	牛肉、豚肉、とうふ、みそ	にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうが きゅうり								
31	金	ごはん 牛乳	ビーフンスープ ぱらぱらサーモン 青りんごゼリー	◎	ビーフン、油、でん粉 砂糖	豚肉、鶏卵 さけフレーク	にんじん、はくさい、ねぎ えだまめ りんご								
1か月平均			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g	g
			606	21.8	17.5	310	80	2.3	3.0	180	0.60	0.49	20	3.5	2.1

* 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。

* みそ煮込みきしめん、どてどんぶり、あんかけスパ風めん、カレーきしめん、鬼まんじゅうは「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取組です。

* 台湾から揚げは新献立です。今月のパインアップルは、有機JAS認証を取得した有機（オーガニック）パインアップルです。