

10月の学校給食こんだて（令和7年度）

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

【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	麦ごはん	牛どん		砂糖	牛肉	糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが
		みそ汁			油揚げ、わかめ、信州みそ	ねぎ
	牛乳	パインアップル				パインアップル(冷・有機栽培)
2 木	ソフトめん	あんかけスパ風めん	◎	油、砂糖、でん粉	ポークウインナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ
		白身魚のアーモンドフライ		小麦粉、パン粉、アーモンド油	ホキ	
	牛乳					
3 金 	ごはん	みそ煮込みきしめん		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
		揚げつくね		でん粉、油	鶏肉	キャベツ
	牛乳	鬼まんじゅう		米粉、さつまいも、砂糖		
6 月	ごはん	チンジャオロースー	◎	油、砂糖、でん粉、ごま油	豚肉	にんじん、ピーマン、たけのこ
		フィッシュナゲット		でん粉、油、米粉パン粉	すけとうだらすり身	たまねぎ
	牛乳					
7 火	ごはん	じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも、油、砂糖	牛肉、焼きちくわ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん
		もずくスープ			とうふ、もずく	ねぎ
	牛乳					
8 水	ごはん	どてどんぶり		砂糖	豚肉、棒はんぺい、みそ	こんにゃく、にんじん、ごぼう、ねぎ
		きゅうりの土佐あえ		砂糖	けずりぶし	きゅうり
	牛乳	ピーチゼリー		砂糖		もも
9 木	ごはん	魚の照り焼き風味		でん粉、油、砂糖	さわら	
		だいこん汁		でん粉	油揚げ	にんじん、だいこん、ほうれんそう、干しいたけ
	牛乳					
10 金 	ごはん	ビビンバ	◎	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
		ゆばのコンソメスープ			ゆば	みつば、とうもろこし
	牛乳	乳酸菌飲料		砂糖	脱脂粉乳	
14 火	ごはん	高野どうふの煮しめ		砂糖	鶏肉、焼きちくわ 高野どうふ	にんじん、たけのこ
		肉みそ		砂糖	豚肉、だいずペースト、みそ	にんじん、たまねぎ
	牛乳	ポリポリフィッシュ		砂糖	かたくちいわし	
15 水	ごはん	チャプスイ		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
		細切りこんぶのうま煮		砂糖	焼きちくわ、細切りこんぶ	にんじん
	牛乳	はっ酵乳		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳	
16 木	きしめん	カレーきしめん		油、カレールウ、でん粉	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
		フライビーンズ		ひよこ豆、でん粉、油、砂糖		
	牛乳					

- * ◎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	ジャージャー飯		レンズ豆、油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	ねぎ、しょうが								
					そえ野菜				キャベツ							
				牛乳	ワンタンとえびのスープ		ワンタンめん、でん粉	ベーコン、むきえび	ねぎ							
20	月		ごはん	魚の和風マリネ		でん粉、油、砂糖	あじ	にんじん、たまねぎ、しょうが								
					とうふの五目スープ		でん粉	ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ							
				牛乳	キャロットみかんゼリー		砂糖		にんじん、みかん、レモン							
21	火		ロウカット 玄米ごはん	ハヤシシチュー		じゃがいも、油、小麦粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、にんにく								
					もやしのフレークあえ		砂糖	まぐろ油漬	にんじん、もやし							
				牛乳												
22	水		ごはん	鹿児島汁		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								
					揚げどうふ		でん粉、油、砂糖	高野どうふ、きな粉								
				牛乳	ふりかけ		発芽玄米、米ぬか、でん粉 砂糖	焼きのり、けずりぶし								
23	木		プレーン ロールパン	ポトフ		じゃがいも、油	ポークウインナ	にんじん、たまねぎ、パセリ								
					キャロットラペ		オリーブ油、マーマレード		にんじん、とうもろこし							
				牛乳	豆乳ブラマンジェ		砂糖	豆乳								
24	金		ごはん	マーボーどうふ	◎	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								
					塩きゅうり				きゅうり							
				牛乳												
27	月		ごはん	ヒレカツ		小麦粉、パン粉、油	豚肉									
					おかかキャベツ			けずりぶし	にんじん、キャベツ							
				牛乳	みそ汁			とうふ、もずく、みそ 信州みそ	ねぎ							
28	火		ごはん	まぜまぜチャーハン		油	豚肉、高野どうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく								
					ぎょうざ		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												
29	水		ごはん	ビーフンスープ	◎	ビーフン、油、でん粉	豚肉、鶏卵	にんじん、はくさい、ねぎ								
					ばらばらサーモン			さけフレーク	えだまめ							
				牛乳	青りんごゼリー		砂糖		りんご							
30	木		サンド イッチ ロールパン	ドライカレーサンド		油、小麦粉	むきえび、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ								
					はくさいのクリームスープ	◎	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	グレープゼリー		砂糖		ぶどう							
31	金		ごはん	台湾から揚げ		砂糖、でん粉、油	鶏肉	しょうが、にんにく								
					青菜いため		油	しらす干し	チンゲン菜、にんにく							
				牛乳	わかめスープ		はるさめ	わかめ	ねぎ							
1か月平均				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
				606	21.8	17.5	310	80	2.3	3.0	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	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。