

10月の学校給食こんだて（令和8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 木 	ごはん		小麦粉、パン粉、油、砂糖	豚肉、みそ	
					キャベツ
	牛乳		きしめん(乾)	花かまぼこ、油揚げ	ほうれんそう
			米粉、でん粉、砂糖		
2 金 	ごはん		油、砂糖	鶏肉、油揚げ	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう
			白玉もち	信州みそ	にんじん、だいこん、ほうれんそう
	牛乳				
5 月	ごはん		でん粉、油、砂糖	さくら	
			油、でん粉	豚肉	にんじん、はくさい、ねぎ、たけのこ
	牛乳				
6 火 	ごはん	◎	油、砂糖、でん粉、 ごま油	豚肉	にんじん、ピーマン、たけのこ
				とうふ、もずく	ねぎ
	牛乳		砂糖		にんじん、みかん、レモン
7 水	ソフトめん		油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
			さつまいも、油、砂糖		
	牛乳				
8 木 	ごはん		小麦粉、パン粉、油	豚肉	
			砂糖		にんじん、はくさい、ほうれんそう
	牛乳			花かまぼこ、ゆば、わかめ	
9 金 	ごはん		油、砂糖	鶏肉、棒はんぺい	糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、さやいんげん
				油揚げ、みそ	なす、ねぎ
	牛乳				パインアップル(冷・有機栽培)
13 火	麦ごはん		油	鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、トマト さやいんげん、にんにく
			でん粉、油、砂糖	だいず	
	牛乳				
14 水	ごはん		さといも	豚肉、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
			でん粉、油、米粉パン粉	だいず、豚肉、鶏肉	たまねぎ
	牛乳				
15 木	ごはん	◎	ビーフン、油、でん粉	豚肉、 鶏卵	にんじん、はくさい、こまつな、干しいたけ
			砂糖	油揚げ、けずりぶし	キャベツ、さやいんげん
	牛乳		砂糖		りんご
16 金	サンド イッチ パンズ		油、砂糖、パン粉	牛肉、豚肉	たまねぎ、ピーマン
					キャベツ
	牛乳		油、砂糖	ハム	たまねぎ、とうもろこし
			砂糖	脱脂粉乳	

- * ◎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						
19	月		ごはん	生揚げと豚肉のみそいため煮			油、砂糖	豚肉、生揚げ、みそ		にんじん、たけのこ、ねぎ、しょうが						
			牛乳	ふのすまし汁			ふ	花かまぼこ		みつば						
20	火		ごはん	ワンタンスープ			ワンタンめん、油、でん粉	豚肉		にんじん、はくさい、こまつな、もやし						
			牛乳	れんこんチップス			油			れんこん						
				ババロアシュークリーム			小麦粉、油	鶏卵、脱脂粉乳、加糖練乳								
21	水		ごはん	和風ハンバーグ			じゃがいも、でん粉、砂糖	豚肉、鶏肉		たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ						
			牛乳	呉汁			油	とうふ、だいずペースト 信州みそ		はくさい、ねぎ						
22	木		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、ほうれんそう、だいこん こだいずもやし、にんにく						
			牛乳	わかめスープ			はるさめ	わかめ		ねぎ						
				乳酸菌飲料			砂糖	脱脂粉乳								
23	金		うどん	五目うどん		◎	油、でん粉	豚肉、 うずら卵		にんじん、はくさい、もやし、ねぎ						
			牛乳	揚げどうふ			でん粉、油、砂糖	高野どうふ								
26	月		ごはん	魚のたつた揚げ			でん粉、油	あじ		しょうが						
			牛乳	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						
				グレープゼリー			砂糖			ぶどう						
27	火		ロウカット 玄米ごはん	そぼろごはん			レンズ豆、油、砂糖	まぐろ油漬		にんじん、たまねぎ、とうもろこし、しょうが						
			牛乳	和風みそワンタン			ワンタンめん、油	鶏肉、みそ、信州みそ		はくさい、ねぎ、しょうが						
28	水		プレーン ロールパン	魚のラタトゥイユソース			米粉、油、オリーブ油、砂糖	さけ		たまねぎ、トマト、ピーマン、ズッキーニ にんにく						
			牛乳	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						
				豆乳プリンタルト			米粉、でん粉、砂糖、油	豆乳		とうもろこし						
29	木		ごはん	親子煮		◎	じゃがいも、砂糖	鶏肉、 鶏卵		にんじん、たまねぎ、さやいんげん						
			牛乳	ばらばらフレーク			油、砂糖	まぐろ油漬		にんじん、しょうが						
30	金		ごはん	ルーロー飯			油、砂糖、でん粉	豚肉		たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく						
			牛乳	青菜いため			油	ハム		チンゲン菜、にんにく						
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
				602	21.4	17.1	311	79	3.0	2.9	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	3.3	2.0

- * 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。
- * みそカツ、とりめし、きしめん汁、ういろうは「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。
- * 和風みそワンタンは新献立です。
- * プレミアム給食として、市制施行の日に特別献立を実施します。実施日に、右のマークをつけています。
- * 今年度は愛知県及び名古屋市で「アジア・アジアパラ競技大会」が開催されます。今月はルーロー飯やビビンバなどを提供します。

こん げつ <今月のめあて>
こめ 米について知ろう
こめ 米は主 食であり、わたし 私たちの食生活を支えている大切な食べ物です。