



# 令和 6年 10月 分 献 立 予 定 表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小	中			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		638	806			
		いわしのしょうがに	いわし			生姜	砂糖						
		ごもくきんぴら	豚肉 さつまいも		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	油 ごま油			25.4	31.0	
		さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ 大根	さつまいも						
2	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		619	808			
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ 干し椎茸	パン粉 小麦粉	油					
		ちぐさあえ	ツナ		小松菜 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖				24.4	30.6	
		さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸							
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		610	770			
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぶん	油					
		パンパンジーサラダ	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング			28.4	34.4	
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	でんぶん						
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		634	823			
		ごぼういりつくね(小2中3こ)	鶏肉			ごぼう 玉ねぎ	砂糖	油					
		なまあげのもの	生揚げ 豚肉 うずら卵 さつまいも		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 生姜	砂糖 でんぶん				27.9	34.7	
		じゃこあえ		しらす干し	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖						
7	月	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		651	807			
		ドライカレー <small>パンにはさんで食べましょう</small>	豚肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖	油					
		コーンサラダ(コーンクリームドレッシング)	ツナ			とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング			32.7	40.1	
		チキンピーンズ	鶏肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油					
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640	811			
		ぶりたつたあげ	ぶり			生姜	でんぶん	油					
		ひじきのごまずあえ	ツナ		ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖			ごま ごま油	26.9	33.1
		のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 大根 ごぼう	里いも でんぶん						
9	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		631	787			
		ピピンバ <small>ごはんにまぎて食べましょう</small>	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく はくさい 大豆もやし	砂糖 でんぶん						
		ごきかなとだいのアーモンドがらめ	大豆	かたくりわし			砂糖	アーモンド 油			27.0	33.0	
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし	ワンタン皮						
ココアぎゅうにゅうのもと					砂糖								
10	木	<b>愛知を食べる学校給食の日</b>											
		ごはん <small>武豊町産の米です</small> 牛乳		牛乳				ごはん		681	857		
		みそたらうコロッケ				玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油					
		ぶたにくとこんさいのみそに	豚肉 がんもどき みそ	昆布	にんじん	れんこん ごぼう 大根 こんにゃく	里いも 砂糖		24.1			29.0	
きりぼしだいこんのたまりじょうゆあえ	ツナ			切干し大根 きゅうり	砂糖								
11	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		667	826			
		ミートソース	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ エリンギ	砂糖	油					
		ツナサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ			きゅうり キャベツ		ドレッシング			26.1	32.0	
		りんご				りんご							
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		685	895			
		あげぎょうざ(小2中3こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉	油					
		まめいりマーボーどうふ	豆腐 豚肉 大豆 みそ		ねぎ にんじん	ねぎ 玉ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん				26.9	33.0	
		パンサンスー	ハム			もやし きゅうり	砂糖	ごま油					
16	水	ごこごはん 牛乳		牛乳			ごはん 大麦 黒米 もちきび 赤米 発芽玄米		629	762			
		ぶたにくとやさいのいためもの	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ とうもろこし	でんぶん	油					
		つみれじる	油揚げ 豆腐	いわし タラ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう 生姜	小麦粉 でんぶん				23.4	27.9	
		じゃがいものあおのりあえ		青のり			じゃがいも	油					
17	木	りんごパン 牛乳		牛乳			りんご	パン	645	807			
		オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	でんぶん 砂糖						
		チキンサラダ(こうみドレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング			27.6	33.5	
		あきあじシチュー	さけ	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	さつまいも	栗					



# 令和 6年 10月 分 献 立 予 定 表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小	中		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
18	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684	856		
		さばのしおやき	さば				油					
		ひきずり	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい えのきたけ こんにゃく	砂糖	油			30.9	37.2
		みかん				みかん						
21	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		628	795		
		さけのマヨネーズやき	さけ				でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ				
		こまつなのごまあえ	鶏肉		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	油 ごま			31.2	34.6
		みだくさんじる	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 大根	じゃがいも					
22	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		624	797		
		ハンバーグのおろしだれかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根	砂糖 でんぶん	油				
		ひじきのごしきに	鶏肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	油			25.7	31.9
		さといものみそしる	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ねぎ えのきたけ 玉ねぎ	里いも					
23	水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		641	810		
		ソーセージのケチャップソースかけ 2本	ソーセージ				砂糖 でんぶん	油				
		キャロットポタージュ	鶏肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも				26.0	32.0
		フルーツのメロンゼリーあえ				もも パイナップル みかん メロン	砂糖					
24	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		663	827		
		いわしのかばやき	いわし				砂糖 でんぶん	油				
		きりぼしだいこんのふくめに	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	切干し大根 枝豆	砂糖	油			28.9	35.0
		ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 大根	里いも					
ヨーグルト		ヨーグルト										
25	金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		689	828		
		とんこつラーメンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい もやし たけのこ	でんぶん	ごま油				
		しゅうまい(小2中3こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	ごま油			25.8	31.2
		だいがくいも					さつまいも 砂糖 でんぶん	油 ごま				
28	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632	802		
		あつやきたまご	卵				砂糖					
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油			28.1	34.7
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ もやし						
かんそうこざかな		乾燥小魚										
29	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		673	848		
		カレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく りんご	じゃがいも	油				
		ツナとマカロニのサラダ	ツナ			きゅうり とうもろこし	マカロニ 砂糖	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ			23.4	27.9
		なし				なし						
30	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		661	806		
		ししゃもフライのなんぼんづけ 2尾 (小1.2年1尾)	ししゃも		ねぎ	ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油				
		ぶたにくとキャベツのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	油			26.8	31.4
		はるさめスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	ねぎ たけのこ 玉ねぎ とうもろこし	春雨					
31	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		681	883		
		チキンカツのソースかけ	鶏肉				パン粉 砂糖 でんぶん 小麦粉	油				
		パンキンサラダ	ハム		かぼちゃ	きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			29.4	37.7
		ミネストローネ	ソーセージ 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	マカロニ					

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。  
※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 22回

平均値	650	819
	27.1	33.0
基準値	650	830
	26.0	34.0

## 給食だより

### スポーツには「食事」がカギ!



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

## 試合・競技当日の食事は?

10月第2月曜日(今年は14日) は「スポーツの日」です

### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう



### 【10月に使う地元産の食材】

- 〈武豊町〉 みそ
- 〈知多半島〉 小松菜
- 〈愛知県〉 豚肉 しらす干し 大根 キャベツ れんこん ねぎ みかん