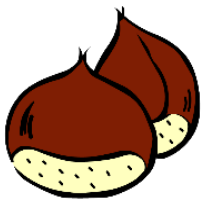


令和5年10月献立表
小学校・中学校

今月の目標

協力(きょうりょく)して食事(しょくじ)の準備(じゅんび)をしましょう

※ はしは毎日(まいにちわす)忘れず持(も)ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー（kcal）小学校 中学校
			赤 体を作る		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・大豆製品	牛乳・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・さとう	油脂・種実	
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		614 730
		みだくさんじる	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	なめこ ごぼう	さといも		
		ツナのあまからに	ツナ		にんじん	しょうが	さとう		
		はりはりづけ				きゅうり だいこん	さとう		
		てまきのり		のり					
3	火	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		699 875
		とんこつラーメンスープ			にんじん ねぎ	たけのこ きくらげ もやし			
		あげしょうろんぽう 小2こ中3こ	ぶた肉 とり肉	ひじき		キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉	油	
		バンサンスー	チキンハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま油	
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		618 739
		ぶたどん	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく	さとう		
		あきやさいのいためもの	とり肉		チンゲンサイ にんじん	しめじ まいたけ れんこん	でんぷん	油	
		だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう	油	
5	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		622 744
		はるさめスープ	とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ		
		ごもくあつやきたまご	たまご		にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ しょうが	さとう		
		だいがくいも					さつまいも さとう	油 ごま	
6	金	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			米粉パン（米粉・小麦）		669 847
		なすととりにくの トマトスパゲッティ	とり肉		トマト にんじん	なす 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ （小麦）	油	
		やきソーセージ	ソーセージ					油	
		まめまめサラダ	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆			えだ豆 コーン キャベツ			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
10	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		647 762
		エリンギいりこんぶだし カレーライス	ぶた肉	こんぶ	にんじん	エリンギ しめじ 玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	
		チキンサラダ	とり肉			コーン キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう		
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		650 769
		ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう			
		ぶりのてりやき	ぶり			しょうが	さとう でんぷん	油	
		やさいのごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま油 ごま	
12	木	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン さとう	油	618 735
		ミートソースペンネ	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	ペンネ（小麦） さとう		
		かぼちゃソテー	ベーコン		かぼちゃ	玉ねぎ		オリーブ油	
		ミックスナッツ	そら豆 ひよこ豆					アーモンド 油	
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		653 801
		かんとうに	ぶた肉 大豆 ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも	油	
		レバーいりつくね 小2こ中3こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぷん		
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ	さとう	オリーブ油	
16	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		647 802
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
		ビーフンいため	ベーコン		チンゲンサイ		ビーフン	油	
17	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		627 803
		しおうどんのしる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ はくさい			
		あかもくはんぺんの たれかけ	いとよりだい（魚） たら	あかもく		しょうが	でんぷん さとう	油	
		りんご2こ(小1・2年1こ)		あかもっくーの日		りんご			
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		670 798
		さつまいものすましじる	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく えのきたけ	さつまいも		
		さんまのぎんがみやき	さんま みそ				さとう		
		スタミナそぼろごはんのぐ	とり肉		にんじん にら	しょうが にんにく コーン	さとう		

うら面へ続きます。

19	木	げんまいいりごはん　牛乳		牛乳			米		623 765
		あいちのうずらたまごいり にみそ	生揚げ　みそ 愛知県産うずらたまご		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう こんにゃく	さといも　さとう		
		あいちけんさんおおばいり ハンバーグ	ぶた肉　とり肉		愛知県産 おおば	玉ねぎ	でんぷん	油	
		いそかあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
20	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		673 803
		なまあげのちゅうかに	生揚げ　ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ　たけのこ しいたけ	さとう　でんぷん		
		あいちのしそいりはるまき	とり肉		にんじん　ねぎ 愛知県産青じそ	玉ねぎ　キャベツ　しょうが	小麦粉　はるさめ	油	
		きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	ハム			だいこん　きゅうり　コーン	さとう		
23	月	クロスロールパン　牛乳		牛乳			パン		645 725
		さけいりとうにゅうシチュー	さけ　豆乳		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ　コーン	米粉　さとう	油	
		きのこのバターじょうゆ ソテー	チキンハム		にんじん	しめじ　エリンギ	さとう	バター	
		スイートポテト					さつまいも　さとう	油	
24	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		694 799
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう		
		あいちけんさんなっとう	愛知県産大豆						
		こまツナサラダ	ツナ		こまつな	キャベツ　コーン			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
25	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		639 806
		さといものみそしる	とうふ　油揚げ　みそ		ねぎ	玉ねぎ	さといも		
		ちくわのいそべあげ 小1ぽん中2ほん	ちくわ	青のり			米粉	油	
		くりごはんのぐ	とり肉		にんじん	えだ豆	さとう	くり	
26	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		603 715
		エリンギのちゅうかスープ	生揚げ　とり肉		にんじん　ねぎ	エリンギ　たけのこ	でんぷん	ごま油	
		ビビンバ（にく）	ぶた肉　みそ			しょうが　にんにく　玉ねぎ	さとう		
		ビビンバ（やさい）			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう		
27	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		603 718
		あきのふきよせじる	とうふ		にんじん　ねぎ	だいこん	ふ（小麦粉　米粉 もち粉） さつまいも		
		とりにくのたつたあげ	とり肉			しょうが	でんぷん	油	
		ひじきのいために	ぶた肉　大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油	
30	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		687 819
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　マッシュルーム グリンピース	さとう		
		かぼちゃコロッケ	とり肉			かぼちゃ　玉ねぎ	小麦粉	油	
		うみのさちサラダ	いか　えび			キャベツ　きゅうり　コーン	さとう		
31	火	レーズンロールパン　牛乳		牛乳		レーズン	パン		602 804
		こめこマカロニスープ	とり肉		にんじん パセリ	玉ねぎ　エリンギ	米粉マカロニ じゃがいも		
		オムレツの ケチャップソースかけ	たまご				でんぷん　さとう	油	
		キャベツとベーコンの ソテー	ベーコン		赤ピーマン	キャベツ　玉ねぎ 黄ピーマン		オリーブ油	

※　調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	643 779
基準値	650 830

今月の料理紹介

♧よくかもう♧
4日　大豆のきなこがらめ
★味わおう★
27日　秋の吹き寄せ汁
♪作ってみよう♪
4日　豚丼
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
19日　愛知のうずら卵入り煮みそ

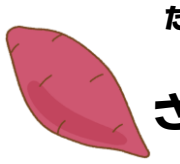
今月の応募献立

10日（火）
エリンギ入りこんぶだしカレーライス

西浦南小学校
鹿子木　貫太　さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、
各調理場まで。
（TEL　北42－0773　南35－4001）
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日（木）
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～



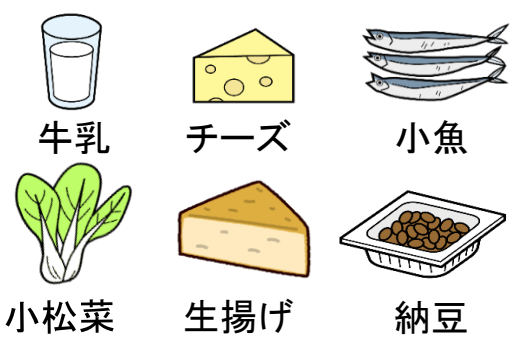
たべもの
カレンダー
さつまいも

カルシウムをしっかりとろう！

成長期に大切なカルシウム！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切です。そのためには、子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。

カルシウムが多い食品



常滑市の公式LINEを友達登録すると、「献立表」や「本日の給食」を見ることができます。

《方法》
通常メニュー
子育て
⇓
学校給食

「常滑市　LINE　QRコード」