



令和6年10月献立表

小学校・中学校

今月の目標

協力して食事の準備をしましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市給食センター

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂・種実	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	635 754	
		とりにくとがんとどきの にももの	とり肉 大豆		にんじん さやいんげん	しめじ ごぼう	じゃがいも さとう		油
		ツナいため	ツナ		にんじん		さとう		
		せんぎりだいこんづけ てまきのり		のり		だいこん	さとう		
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			米	653 762	
		はちはいじる	とうふ 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ	じゃがいも でんぷん		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	さとう		油
		ごぼうのマヨネーズあえ	チキンハム			キャベツ きゅうり コーン ごぼう			
たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ			
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			米	628 751	
		はるさめスープ	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい	はるさめ		
		かつおとだいの ちゅうかあえ	かつお 大豆				さとう でんぷん		油
きりぼしだいこんの ごまサラダ	とり肉			だいこん きゅうり		ごま バンバン ジードレッ シング			
4	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米	619 762	
		ツナとじゃがいものにももの	ツナ さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも さとう		
		あいちけんさん しょくざいりにくだんご 小2こ中3こ	とり肉 ぶた肉 愛知県産大豆 とうふ			玉ねぎ しょうが 愛知県産れんこん			
		キャベツのゆかりあえ	ハム		赤しそ	キャベツ きゅうり			
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			米	647 777	
		しろみそしる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく			
		いわしのかばやき	いわし				米粉 でんぷん さとう		油
		カラフルやさしいため	ベーコン		にんじん	キャベツ コーン	じゃがいも さとう		油
8	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	627 748	
		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	小麦粉 さとう		
		ソーセージとピーマンの ソテー	ソーセージ		ピーマン	キャベツ			
		コーンサラダ	ツナ			コーン きゅうり	さとう		オリーブ油
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			米	637 756	
		だいこんのうまに	とり肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう		
		けんちんしのだのみそかけ	とうふ 油揚げ みそ すけそうだら	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん		油
		こまつなのあえもの ちゅうかめん 牛乳	ハム		こまつな	もやし コーン	さとう		
めん									
10	木	ごもくラーメン	とり肉		にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが はくさい たけのこ	さとう	662 765	
		はるまき	ぶた肉		にんじん なら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉		油
		きゅうりとツナの ちゅうかサラダ	ツナ			きゅうり	さとう		ごま油
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
11	金	すいとん	とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	小麦粉 でんぷん	618 736	
		やさいはんぺん	いとよりだい			キャベツ 玉ねぎ コーン	でんぷん		
		ピリからだいず	大豆 ぶた肉		にんじん	玉ねぎ えだ豆 しょうが にんにく	さとう		油
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	674 799	
		さつまいもじる	油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく えのきたけ	さつまいも		
		キャベツいりメンチカツ あきのみかくごはんのぐ	牛肉 ぶた肉 とり肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ えだ豆 しめじ	小麦粉 さとう		油 くり
16	水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	655 819	
		きのこの とうにゅうクリームに オムレツ	とり肉 豆乳 たまご		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ エリンギ しめじ コーン	じゃがいも 米粉		
		フルーツミックス				みかん パインアップル 黄とう ゼリー(りんご)	さとう		

17	木	麦ごはん 牛乳		牛乳		米 麦		618 726	
		ちゅうかスープ	生揚げ とり肉	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ	でんぷん		
		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		ごま油
		ココア牛乳のもと				さとう			
18	金	ごはん 牛乳 		牛乳		米		609 726	
		あいちけんさん  おおばいりとりだんごじる	とり肉 とうふ かまぼこ		愛知県産 青じそ にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが えのきたけ	でんぷん		
		あいちけんさんしよくざい いりコロッケ			にんじん 	玉ねぎ 愛知県産しいたけ	じゃがいも 小麦粉		油
		あいちけんさんやさいと あかもくのあえもの	ハム	あかもく 	愛知県産 こまつな	愛知県産きゅうり キャベツ	さとう		
21	月	ごはん 牛乳		牛乳		米		615 729	
		さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきたけ	でんぷん		
		さばのしおやき	さば						
		りんご2こ(小1・2年1こ)				りんご			
22	火	ナン 牛乳		牛乳		ナン		613 776	
		トマトソースペンネ	とり肉		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		
		ドライカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	米粉		
		白菜のサラダ	ツナ			はくさい きゅうり			
		たくじょう クリーミードレッシング							クリーミー ドレッシング
23	水	ごはん 牛乳		牛乳		米		615 733	
		キムチスープ	ぶた肉 えび 生揚げ		にんじん なら パプリカ	はくさい にんにく	さとう		
		とりにくのあまずたれかけ ビーフンいため	とり肉 ベーコン		チンゲンサイ	もやし	さとう でんぷん ビーフン		油
24	木	ソフトめん 牛乳		牛乳		ソフトめん		653 882	
		わふうしるかけ	ぶた肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん		
		やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉		油
		はるさめのあえもの				コーン きゅうり キャベツ	はるさめ さとう		
25	金	ごはん 牛乳		牛乳		米		609 724	
		こうやどうふのうまに	こうやどうふ ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも さとう		
		パクパクとりコーンのぐ (とこなめさん きざみのりつき)	とり肉	常滑産のり		コーン	さとう		
		きりぼしだいこんの あまずあえ	ハム		にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	さとう		
28	月	ごはん 牛乳		牛乳		米		607 725	
		はっぼうたん	ぶた肉 いか えび		にんじん	玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが	でんぷん		
		たらのあんかけ	すけそうだら				でんぷん さとう		油
		ひじきのちゅうかいため	とり肉	ひじき	にんじん	キャベツ			ごま油
29	火	麦ごはん 牛乳		牛乳		米 麦		610 725	
		みそおでん	ぶた肉 生揚げ さつま揚げ みそ	こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん	さといも さとう		
		スタミナいため	とり肉		こまつな にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	さとう		油
		きゅうりとコーンのすのもの				きゅうり コーン	さとう		
30	水	麦ごはん 牛乳		牛乳		米 麦		623 744	
		かきたまじる	とり肉 たまご とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		
		いわしはっちょうみそに	いわし みそ		ねぎ		さとう		
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう		ごま ごま油
31	木	レーズンロールパン 牛乳		牛乳		パン		674 875	
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	米粉マカロニ じゃがいも		
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		
		パンプキンプリン	豆乳		かぼちゃ		さとう		

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値	632 763
基準値	650 830

今月の料理紹介

♣️よくかも♣️

2日 ごぼうのマヨネーズ和え

★味わおう★

15日 秋の味覚ご飯の具

♪作ってみよう♪

1日 手巻きご飯

§とこめちゃんと郷土を味わおう§

18日 愛知県産大葉入り鶏団子汁

今月の応募献立

25日(金)

パクパクといコーンの具

(常滑産刻みのり付き)

常滑西小学校

伊藤 結夏 さん



※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 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。



18日(金)

とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

とこめちゃんの日

～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー



いわし