



[令和6年]

## 10月 中学校献立表



今月の給食目標

時間を守って食べよう

半田市学校給食センター

日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
			魚・肉・卵 豆・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	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
									中学校
1	火	ごはん 牛乳 ★和風コロッケ 青菜とキャベツのツナ和え きのこのみそ汁	牛乳 まぐろ とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん れんこん こまつな にんじん ねぎ	にんじん れんこん キャベツ とうもろこし だいこん えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	749
2	水	麦ごはん 牛乳 ピビンバ(にく) ピビンバ(ナムル) ピリ辛汁 ★蒲郡みかんプチゼリー	牛乳 ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳	にんにく こまつな にんじん にんじん ねぎ	にんにく だいずもやし きりぼしだいこん はくさい キムチ ねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう さとう さとう	ごまあぶら	754
3	木	ソフトめん 牛乳 和風かけ汁 ★大学芋(3個) きゅうりの塩昆布和え	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ しおこんぶ	牛乳	にんじん ねぎ はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	めん でんぷん さつまいも さとう あぶら		813	
4	金	ごはん 牛乳 ★さばの銀紙焼き 豚肉と大根の煮物 りんご	牛乳 さば みそ ぶたにく さつまあげ なまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん りんご	だいこん こんにやく りんご	こめ さとう こめこ さとう		808
7	月	麦ごはん 牛乳 ★ぎょうざ(3個) 春雨とひじきの中華和え なす入りマーボー豆腐	牛乳 ぶたにく とりにく まぐろ とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にら キャベツ たまねぎ こまつな にんじん にんじん にら	キャベツ たまねぎ はるさめ さとう なす たまねぎ しょうが	こめ おおむぎ こむぎこ はるさめ さとう さとう でんぷん	ごまあぶら	865
8	火	サンドイッチロールパン 牛乳 焼きそば フランクフルト フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく いか ちくわ フランクフルト	牛乳 あおのり	にんじん キャベツ もやし しょうが パインアップル もも みかん	パン やきそばめん あぶら		875	
9	水	ごはん 牛乳 ★あじの南蛮漬け ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 あじ まぐろ さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ だいこん ねぎ こんにやく	えだまめ だいこん ねぎ こんにやく	こめ でんぷん さとう さとう じゃがいも	あぶら あぶら	780
10	木	麦ごはん 牛乳 カレー ★大豆入りナゲット(3個) キャロットサラダ ★ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく だいず きなこ まぐろ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース えだまめ ブルーベリー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング さとう	912	
11	金	ごはん 牛乳 ★愛知県産食材入り肉団子 (3個) 白菜の赤しそ和え 関東煮 ★おさつスティック	牛乳 とりにく だいず ぶたにく とうふ ぶたにく さつまあげ なまあげ	牛乳 こんぶ	あかしそ にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん はくさい もやし だいこん こんにやく	こめ でんぷん さとう さとう さつまいも さとう	あぶら あぶら あぶら	771
15	火	ごはん 牛乳 栗入り秋の味覚ご飯の具 ★さんまの揚げ煮 呉汁	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま ぶたにく とうにゆう だいず とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ にんじん ねぎ	しめじ だいこん	こめ さとう でんぷん さとう	くり あぶら	874
16	水	ごはん 牛乳 ★さっぱりおろしハンバーグ 野菜のしそひじき和え 実だくさん汁	牛乳 とりにく ぶたにく だいず しそひじき とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ ごぼう ねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも でんぷん	814	

※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。  
 ※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記して  
 いるものではありません。  
 ※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレ  
 ルギー資料をご確認ください。  
 ※給食センターのメールアドレス kyushoku@city.handa.lg.jp  
 『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシピを紹介しています。  
 ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。  
 QRコードを読み込むと、すぐにご覧いただけます。

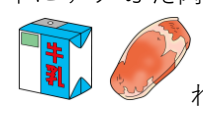


日	曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal
			第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
17	木	ソフトめん 牛乳		牛乳				めん	851
		秋なすのミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ なす グリンピース	さとう		
		ハムステーキ	ハム						
		ツナサラダ	まぐろ			だいこん キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
18	金	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	817
		★さばの八丁みそ煮	さば みそ				さとう		
		小松菜の酢の物			こまつな にんじん	とうもろこし	さとう		
		高野豆腐の卵とじ	とりにく かまぼこ たまご こおりどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん		
21	月	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	802
		肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		★いわしの梅煮		いわし	あかしそ	うめ	さとう		
		みかん				みかん			
22	火	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	789
		★けんちん信田の肉みそかけ	とりレバー ぶたにく どうふ たら みそ あぶらあげ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
		小松菜の和え物	まぐろ		こまつな	もやし	さとう		
		沢煮椀	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ ごぼう こんにゃく ねぎ えのきたけ			
23	水	くろロールパン 牛乳		牛乳				パン	801
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく						
		赤ピーマンのマリネ	まぐろ		あかピーマン	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
		米粉マカロニのミネストローネ	ウインナー だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	こめコマカロニ じゃがいも さとう		
24	木	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	765
		★宗田かつおのおかか煮	かつお				さとう		
		切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
		さつま汁	とりにく みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ねぎ こんにゃく	さつまいも		
25	金	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ	775
		★春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
		チンゲンサイの中華和え	まぐろ		にんじん チンゲンサイ		さとう	ごまあぶら	
		八宝湯	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい しょうが ねぎ	でんぷん		
28	月	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ おおむぎ	831
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース	じゃがいも さとう		
		★キャベツ入りつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ			
		豆豆サラダ	だいず まぐろ			キャベツ えだまめ	しろいんげんまめ		
		ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	
29	火	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	815
		さわらの香味だれかけ	さわら		ねぎ	しょうが ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
		れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	あぶら	
		けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	さといも でんぷん		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
30	水	ごはん 牛乳		牛乳				こめ	755
		★鶏肉の竜田揚げ	とりにく				でんぷん	あぶら	
		青菜のごま和え	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	
		冬瓜汁	あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん ほししいたけ ねぎ	でんぷん		
31	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン	764
		★オムレツのケチャップソースかけ	たまご				さとう		
		コールスローサラダ				キャベツ たまねぎ とうもろこし		ドレッシング	
		豆乳入りパンキンスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ			

今月の愛知県産の食べ物



牛にゅう ぶた肉



チンゲン菜



給食回数 22回



基準値  
(1食あたり)

中学校

830