



[令和7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	除去食対応献立	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	中学校
				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		
1	水		ごはん 牛乳		牛乳			こめ			810
			★さんまの揚げ煮	さんま				さとう でんぷん	あぶら		
			たくあん和え				たくあん きゅうり キャベツ				
			けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも でんぷん			
2	木		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ			819
			カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	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				
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング		
3	金		ごはん 牛乳		牛乳			こめ			775
			★いかカツ	いか				こむぎこ パンこ	あぶら		
			ほうれん草ともや しの和え物	まぐろ		ほうれんそう	もやし	さとう			
			筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく ごぼう たけのこ ほししいたけ	さとう			
6	月		ごはん 牛乳		牛乳			こめ			795
			栗ご飯の具	とりにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ	さとう	くり		
			さわらの照り焼き	さわら				さとう でんぷん			
			里芋のみそ汁	とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
7	火		★お月見ゼリー				みかん	さとう			852
			サンドイッチパンスパン 牛乳		牛乳			パン			
			★ハンバーグのケ チャップソース	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう			
			キャベツソテー			にんじん	キャベツ		オリーブあぶら		
8	水		きのこの豆乳スー プ	ベーコン とうにゅう		にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも			738
			スライスチーズ		チーズ						
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★揚げきょうざ(3個)	ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
9	木		チンゲンサイのナムル	まぐろ		チンゲンサイ にんじん		さとう	ごまあぶら		751
			もずくスープ	ぶたにく とうふ	もずく	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが	でんぷん			
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★五目厚焼き卵	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	さとう			
10	金		切り干し大根の甘 酢和え	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう			815
			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			
			ソフトめん 牛乳		牛乳			めん			
			秋なすのミート ソース	ぶたにく		にんじん トマト	なす たまねぎ しめじ グリンピース	さとう			
14	火		フランクフルト	フランクフルト							864
			キャロットサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ		ドレッシング		
			麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ			
			★タラとじゃが芋 の甘酢あん	タラ				じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
15	水		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん			747
			りんご				りんご				
			ごはん 牛乳		牛乳			こめ			
			★野菜入りはんぺん	さかなすりみ だいず		にんじん	キャベツ とうもろこし	でんぷん さとう			
			海藻サラダ	まぐろ	かんてん わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
			すき焼き風煮	ぶたにく かまぼこ やきとうふ		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ こんにゃく	さとう			

◎食べるときは、よくかんで食べましょう。

※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	除食対応献立	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				
16	木		ごはん 牛乳 キムたくご飯の具 ★いわしの梅煮 白みそ汁	ぶたにく いわし とりにく なまあげ みそ	牛乳		キムチ つぼづけ うめ だいこん しめじ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	中学校 744			
17	金		愛知の米粉入りパン 牛乳 焼きそば ★愛知県産食材入り肉団子(3個) ★蒲郡みかん ゼリーポンチ	ぶたにく いか ちくわ とりにく ぶたにく だいず とうふ	牛乳 あおのり		キャベツ もやし しょうが たまねぎ れんこん みかん もも パインアップル	パン やきそばめん さとう	あぶら	870			
20	月		ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜とツナの和え物 さつま汁	ぶたにく まぐろ とりにく みそ あぶらあげ	牛乳	ピーマン あかピーマン こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ さとう さとう	あぶら	749			
21	火		ごはん 牛乳 ★しゅうまい(3個) パンパンジーサラダ 生揚げの中華煮	ぶたにく とりにく なまあげ ぶたにく	牛乳		たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ドレッシング	787			
22	水		ミルクロールパン 牛乳 ★米粉のホキフライ おいもサラダ ノンエッグマヨネーズ コンソメスープ	ホキ	牛乳			パン こめこ でんぷん こめパンこ じゃがいも さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	760			
23	木		ごはん 牛乳 ★けんちん信田 の甘みそかけ れんこんのきんぴら すまし汁 ソフトめん	とうふ たら みそ あぶらあげ とりにく かまぼこ ゆば	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく だいこん はくさい	こめ さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら	765			
24	金		きつねの和風汁 野菜のしそひじき和え ★大学芋(3個)	とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ にんじん こまつな	はくさい えのきたけ キャベツ	でんぷん		835			
27	月		ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツの赤しそ和え 関東煮	とりにく ぶたにく なまあげ さつまあげ	牛乳 こんぶ	あかしそ にんじん さやいんげん	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	こめ さとう でんぷん		750			
28	火	えび	ごはん 牛乳 ピピンバ(肉) ピピンバ(チムル) ★えび団子スープ ヨーグルト	ぶたにく みそ えび さかなすりみ とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな にんじん はねぎ	にんにく だいずもやし はくさい だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう でんぷん		789			
29	水		ごはん 牛乳 ★里芋コロッケ 梅肉和え 実だくさん汁	とりにく	牛乳		きゅうり キャベツ うめ だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ	こめ さといも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	736			
30	木	卵	ごはん 牛乳 ★さば銀紙焼き 親子煮 みかん	さば みそ こおりとうふ たまご とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん はねぎ	たまねぎ みかん	こめ さとう こめこ さとう でんぷん		853			
31	金		くろロールパン 牛乳 ハムステーキ 豆豆サラダ 豆乳入りパンブキン スープ	ハム	牛乳		キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ	パン しろいんげんまめ ドレッシング		806			
今月の愛知県産の食べ物										給食回数 22回	基準値 (1食あたり)	中学校	830