



10

月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標

丈夫な体を作る食事をとろう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		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・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
1 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	いも煮 山形県の郷土料理	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	さといも 砂糖	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	米油
2 金	白菜のゆかり和え			赤しそ	はくさい	砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	白みそ汁	豆腐 豚肉 油揚げ 米みそ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ		
5 月	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖	
	キャベツのごまじょうゆ和え				キャベツ		白ごま ごま油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
6 火	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	生揚げの肉味噌かけ	生揚げ 鶏肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ	砂糖 でん粉	
	冷凍りんご				りんご		
7 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	白いんげんのポタージュ	ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ	
	コールスローサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ どうもろこし きゅうり	砂糖	サラダ油
8 木	大豆チョコクリーム	大豆				砂糖	大豆油 ココア
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	大根と豚肉の煮物	豚肉 生揚げ	昆布	にんじん	大根	さといも 砂糖	
9 金	ちくわのお好み揚げ(3個)	ちくわ	青のり		しょうが	小麦粉 でん粉	米油
	小松菜の和え物			小松菜	もやし	砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
10 土	麦みそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ 麦みそ		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも	
	サボテン入り肉野菜炒め	豚肉		チンゲンサイ	たまねぎ ういわサボテン	砂糖 でん粉	ごま油
	冷凍洋梨				洋梨		
11 日	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	中華風玉子スープ	卵 鶏肉		チンゲンサイ にんじん	どうもろこし たまねぎ	でん粉	
	ほうれん草入り 揚げしゅうまい(3個)	豚肉		ほうれん草	たまねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉	米油
12 月	にんじんのナムル	まぐろ油漬け		にんじん		砂糖	白ごま ごま油
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖 水あめ	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
13 火	ごじる	豆腐 大豆 豆乳 合わせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				だいこん	砂糖	
14 水	手巻きのり		のり				
	クロワッサン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	ポトフ	うずら卵 ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	
15 木	ハンバーグの きのこソースかけ	豚肉 鶏肉			たまねぎ エリンギ えのきたけ	米粉 砂糖 でん粉	
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	トマトルウ 砂糖	
16 金	男産なし入りフルーツミックス				みかん 梨 パイナップル	砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	八宝菜	いか 豚肉 えび		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	でん粉 砂糖	ごま油
19 月	白身魚の甘酢あん	たら			ねぎ	砂糖 でん粉	米油
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	卵とじ	卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	
20 火	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	砂糖	
	きゅうりの塩昆布和え		昆布	にんじん	きゅうり	砂糖	

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、に、特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）を使用していない献立です（調味料を除く）。



日 曜	10月 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
		赤 体をつくる		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・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
20 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油
	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	米油
	もやしの中華和え	シエフの料理			もやし	砂糖	白ごま ごま油
21 水	ツイストロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	シエフの野菜チャウダー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	
	キャベツとウインナーのソテー	ポークウインナー		にんじん	キャベツ		米油
22 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	じゃがいもだんご汁	かまぼこ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	じゃがいも でん粉	
	かつおと大豆の レモンじょうゆ和え	かつお 大豆			枝豆 レモン	でん粉 砂糖	米油
	野菜ふりかけ	かつお節		青菜		砂糖	
23 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚汁	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	大根 ねぎ	さといも	
	ひじき入り鶏そぼろ	鶏肉	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	砂糖	米油
	ヨーグルト		ヨーグルト				
㊦ 26 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがいのカレーシチュー	豚肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ	
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま ごま油
	いわしの干し小魚		いわし			砂糖	
27 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ はくさい とうもろこし		
	いかナゲット(3個)	いか たちうお				パン粉	菜種油 米油
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー			ドレッシング
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ピリ辛スープ	豚肉 豆腐 米みそ		にんじん にら	はくさい たまねぎ えのきたけ にんにく		ごま油
	ブルコギ	牛肉		黄パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	白ごま ごま油
	型抜きチーズ		チーズ				
29 木	白玉うどん 牛乳		牛乳			うどん	
	五目うどんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しいたけ	でん粉	
	さつまいも入りかきあげ			にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも 小麦粉 でん粉	米油
	かぼちゃプリン			かぼちゃ		砂糖 水あめ	
30 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
	和風ツナサラダ	まぐろ油漬け	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	
	みかん				みかん		

山形県の郷土料理

1日(木)「いも煮」



山形県では、親しい人々と「いも煮鍋」を囲んで、収穫に感謝する会があります。山形県の人々の団らんに欠かせない料理です。

応募献立

8日(木)

「サボテン入り肉野菜炒め」



不二小学校の児童が考えた料理です。
<応募者のコメント>味付けが甘辛くておいしいです!

秋田県の特産品を使った料理

15日(木)

「男鹿なし入りフルーツミックス」



春日井市と交流のある秋田県男鹿市では、梨の生産が行われています。日本海に面している男鹿市は、昼夜の寒暖差が大きいので、甘くて実のひきしまった梨が収穫できます。

春日井市のサボテンについて

春日井市のサボテンについての紹介動画を作成しましたので、ぜひご覧ください。
https://youtu.be/JRg6_i43yk4



<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
385 円 (保護者負担額285円)	9月分	令和8年11月2日(月)	5,130 円	18日
	10月分	令和8年11月30日(月)	5,985 円	21日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願ひします。
※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

わくわくのいい ワントウスイム

1toSWIM
swimming school

安全安心・命を守るスイミング