

# 10月の学校給食こんだて（令和6年度）

第1ブロック 千種区・守山区・名東区

【めあて】 米について知ろう

名古屋市教育局委員会

| 日  | 曜 | こ  ん  だ  て        | 除<br>去<br>食 | 食 品 の 主 な は た ら き  |                          |                              |
|----|---|-------------------|-------------|--------------------|--------------------------|------------------------------|
|    |   |                   |             | エネルギーのもとになる        | 体をつくるもとになる               | 体の調子を整えるもとになる                |
| 1  | 火 | ごはん               |             | パン粉、油、砂糖           | 牛肉、豚肉、鶏肉                 | たまねぎ、ぶなしめじ                   |
|    |   | 高野豆腐のスープ          |             | 油                  | 豚肉、高野豆腐、信州みそ             | にんじん、チンゲン菜、ねぎ、にんにく           |
|    |   | 牛乳                |             |                    |                          |                              |
| 2  | 水 | きしめん              |             | でん粉                | 鶏肉(名古屋コーチン)<br>花かまぼこ、油揚げ | にんじん、はくさい、ほうれんそう、ねぎ          |
|    |   | えびフライ             |             | でん粉、小麦粉、パン粉、油      | えび                       |                              |
|    |   | 牛乳                |             | 砂糖                 |                          | ぶどう                          |
|    |   | グレープゼリー           |             |                    |                          |                              |
| 3  | 木 | ごはん               |             | ビーフン、油、でん粉         | 豚肉                       | にんじん、はくさい、ねぎ、干しいたけ           |
|    |   | がんもどきの煮つけ         |             | 油、砂糖               | だいず、鶏肉、とうふ               | グリーンピース、にんじん                 |
|    |   | 牛乳                |             |                    |                          |                              |
| 4  | 金 | 麦ごはん              |             | 砂糖                 | 牛肉                       | 糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが          |
|    |   | みそ汁               |             |                    | とうふ、わかめ、みそ<br>信州みそ       | まいたけ                         |
|    |   | 牛乳                |             |                    |                          |                              |
| 7  | 月 | ごはん               |             | 油、パン粉、小麦粉<br>じゃがいも | 鶏肉、牛肉、豚肉、だいず<br>信州みそ     | たまねぎ、にんじん、キャベツ               |
|    |   | ばらばらサーモン          |             |                    | さけフレーク                   | えだまめ                         |
|    |   | 牛乳                |             |                    |                          | かき                           |
|    |   | かき                |             |                    |                          |                              |
| 8  | 火 | ごはん               |             | パン粉、小麦粉、油          | 豚肉                       |                              |
|    |   | そえ野菜              |             |                    |                          | にんじん、キャベツ                    |
|    |   | 牛乳                |             |                    |                          |                              |
|    |   | ケチャップソース          |             |                    |                          |                              |
|    |   | コーンスープ            | ◎           | バター、油、小麦粉、砂糖       | 脱脂粉乳、生クリーム               | とうもろこし、パセリ                   |
| 9  | 水 | サンド<br>イッチ<br>バンズ |             | 砂糖、パン粉             | ベーコン、むきえび                | たまねぎ、ピーマン                    |
|    |   | ポテトジンジャースープ       |             | じゃがいも、油            |                          | にんじん、たまねぎ、パセリ、しょうが           |
|    |   | 牛乳                |             | 砂糖、米粉、油<br>でん粉     | 豆乳                       | とうもろこし                       |
|    |   | 豆乳プリンタルト          |             |                    |                          |                              |
| 10 | 木 | ごはん               |             | 油、砂糖、でん粉           | 豚肉、焼きちくわ、生揚げ             | にんじん、たけのこ                    |
|    |   | みそスープ             |             | じゃがいも              | ベーコン、みそ                  | たまねぎ                         |
|    |   | 牛乳                |             |                    |                          |                              |
| 11 | 金 | ごはん               |             | 油、砂糖、でん粉           | 豚肉                       | にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、しょうが<br>にんにく |
|    |   | ワンタンとにらのスープ       |             | ワンタンめん、でん粉         | ベーコン                     | にら                           |
|    |   | 牛乳                |             | 砂糖                 |                          | りんご                          |
|    |   | りんごゼリー            |             |                    |                          |                              |
| 15 | 火 | ごはん               |             | でん粉、油、砂糖           | さわら                      |                              |
|    |   | 中華野菜スープ           |             | 油、でん粉              | 豚肉                       | にんじん、はくさい、ねぎ、たけのこ            |
|    |   | 牛乳                |             |                    |                          |                              |
| 16 | 水 | プレーン<br>ロールパン     | ◎           | じゃがいも、油            | 鶏肉、脱脂粉乳、生クリーム            | にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく<br>ぶなしめじ  |
|    |   | まぐろと野菜のサラダ        |             |                    | まぐろ水煮                    | にんじん、キャベツ                    |
|    |   | 牛乳                |             | 油、砂糖               | だいず                      | きゅうり                         |
|    |   | ノンエッグタルタルソース      |             |                    |                          |                              |
|    |   | ラ・フランスゼリー         |             | 砂糖                 |                          | 西洋なし                         |

- \* ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。
- \* アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表(調理場用献立表)」に記載されています。
- \* 調理済み流通食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。
- \* 名古屋市公式ウェブサイト( <http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html> )に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

10月の学校給食こんだて(令和6年度)

第1ブロック 千種区・守山区・名東区

| 日 曜   |   | こ ん だ て                                                                          |                | 除<br>去<br>食       | 食 品 の 主 な は た ら き      |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|-------|---|----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------|---------|----------|---------|--------|--------|-----------|------------|-----|
|       |   |                                                                                  |                |                   | エネルギーのもとになる            | 体をつくるもとになる                   | 体の調子を整えるもとになる                   |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 17    | 木 |  | ごはん            | ジャージャー飯           | レンズ豆、油、砂糖、でん粉          | 豚肉、みそ                        | ねぎ、しょうが                         |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | そえ野菜           |                   |                        |                              | キャベツ、きゅうり                       |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | とうふの五目スープ         | でん粉                    | ベーコン、とうふ                     | にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ              |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 18    | 金 |  | ロウカット<br>玄米ごはん | シーフードカレー          | ◎ じゃがいも、油、小麦粉          | むきえび、いか、 <b>チーズ<br/>脱脂粉乳</b> | にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが<br>にんにく |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | フライビーンズ           | でん粉、油、砂糖               | だいず                          |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 21    | 月 |  | ごはん            | とりめし              | 油、砂糖                   | 鶏肉、油揚げ                       | 糸こんにゃく、にんじん、ごぼう                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | 潮の香汁              |                        | 花かまぼこ、ゆば、わかめ                 |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                | キャロットみかんゼリー       | 砂糖                     |                              | にんじん、みかん                        |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 22    | 火 |  | ごはん            | 揚げパオズ             | 油、でん粉、小麦粉              | 豚肉、鶏肉、ひじき                    | キャベツ、たまねぎ                       |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | 海鮮ビーフン            | ビーフン、油                 | むきえび、いか                      | にんじん、たまねぎ、にら                    |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                | チンゲン菜のスープ         | 油、でん粉                  | 豚肉、とうふ                       | チンゲン菜、しょうが                      |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 23    | 水 |  | ソフトめん          | ミートソースめん          | 油、小麦粉、砂糖               | 牛肉、豚肉                        | にんじん、たまねぎ                       |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | もやしのフレイクあえ        | 砂糖                     | まぐろ油漬                        | にんじん、もやし                        |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 24    | 木 |  | ごはん            | マーボーなす            | ◎ 油、砂糖、でん粉、 <b>ごま油</b> | 牛肉、豚肉、みそ                     | にんじん、なす、にら、ねぎ、しょうが              |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | 魚フライ              | 小麦粉、パン粉、油              | わかさぎ                         |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                | ピーチゼリー            | 砂糖                     |                              | もも                              |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 25    | 金 |  | ごはん            | みつば入りかき揚げ         | 小麦粉、でん粉、油              | 焼きちくわ、だいず                    | にんじん、たまねぎ、みつば                   |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | みそ汁               |                        | 高野どうふ、みそ、信州みそ                | たまねぎ、キャベツ                       |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                | はっ酵乳              | 砂糖                     | 脱脂粉乳、全粉乳                     |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 28    | 月 |  | ごはん            | あじのカレー揚げ          | 小麦粉、でん粉、油              | あじ                           |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | ひじきのいため煮          | 油、砂糖                   | まぐろ油漬、ひじき                    | にんじん、とうもろこし                     |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                | ふのすまし汁            | ふ                      | わかめ                          | 水耕ねぎ                            |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 29    | 火 |  | ごはん            | ビーフストロガノフ         | ◎ 油、小麦粉                | 牛肉、 <b>生クリーム</b>             | たまねぎ、ピーマン、にんにく                  |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | 塩きゅうり             |                        |                              | きゅうり                            |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                | パインアップル           |                        |                              | パインアップル(冷・有機栽培)                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 30    | 水 | 行事食                                                                              | クロワッサン         | ポリポリフィッシュ (いもけんぴ) |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | いちごゼリー            |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 31    | 木 |  | ごはん            | チンジャオロースー         | ◎ 油、砂糖、でん粉、 <b>ごま油</b> | 豚肉                           | にんじん、ピーマン、たけのこ                  |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  | 牛乳             | もずくスープ            |                        | とうふ、もずく                      | ねぎ                              |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                | ヨーグルト             | 砂糖                     | 加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳                |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
|       |   |                                                                                  |                |                   |                        |                              |                                 |              |         |          |         |        |        |           |            |     |
| 1か月平均 |   |                                                                                  |                | エネルギー<br>kcal     | たんぱく質<br>g             | 脂質<br>g                      | カルシウム<br>mg                     | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビ タ ミ ン |        |        | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |     |
|       |   |                                                                                  |                | 617               | 24.3                   | 19.1                         | 317                             | 79           | 2.6     | 3.1      | A μgRAE | B 1 mg | B 2 mg | C mg      | 3.6        | 2.1 |

- \* 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。
- \* 五目あんかけきしめん、とりめし、えびフライは「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取り組みです。
- \* 豆乳プリンタルトは新献立です。