

【めあて】 米について知ろう

名古屋市教育委員会

| 日曜 | こんだて | 除去食 | 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 | 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 |
| | | | | | |
| 2 水 | ごはん | ビーフストロガノフ | ◎油、小麦粉 | 牛肉、生クリーム | たまねぎ、ピーマン、にんにく |
| | | 塩きゅうり | | | きゅうり |
| | 牛乳 | パイナップル | | | パイナップル(冷・有機栽培) |
| | | | | | |
| 3 木 | ごはん | ビーフンスープ | 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 | 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 |
| | | みそ汁 | | 高野どうふ、みそ、信州みそ | たまねぎ、キャベツ |
| | 牛乳 | はっ酵乳 | 砂糖 | 脱脂粉乳、全粉乳 | |
| | | | | | |
| 7 月 | ロウカット 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、チーズ 脱脂粉乳 | にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが にんにく |
| | | フライビーンズ | でん粉、油、砂糖 | だいず | |
| | 牛乳 | | | | |
| | | | | | |
| 8 火 | ごはん | あなごどん | ざらめ糖 | あなご | ごぼう、しょうが、きざみのり |
| | | きゅうりの土佐あえ | 砂糖 | けずりぶし、 | キャベツ、きゅうり、レモン汁 |
| | 牛乳 | いろどりすまし汁 | | かまぼこ、ゆば | にんじん、みつば、えのきたけ |
| | | | | | |
| 9 水 | ごはん | 肉どんぶり | 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 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 | りんごゼリー | 砂糖 | | りんご |
| | | | | | |
| 10 木 | きしめん | 五目あんかけきしめん | でん粉 | 鶏肉(名古屋コーチン) 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 | グレープゼリー | 砂糖 | | ぶどう |
| | | | | | |
| 11 金 | ごはん | 焼きどりのレモンソースかけ | 油、でん粉、砂糖 | 鶏肉 | |
| | | 高野どうふのスープ | 油 | 豚肉、高野どうふ、信州みそ | にんじん、チンゲン菜、ねぎ、にんにく |
| | 牛乳 | | | | |
| | | | | | |
| 15 火 | ごはん | 魚の照り焼き | 砂糖、でん粉 | さわら | |
| | | 豚汁 | | 豚肉、とうふ、わかめ、みそ 信州みそ | にんじん、はくさい、ねぎ |
| | 牛乳 | | | | |
| | | | | | |
| 16 水 | ごはん | 豚肉とにらのみそいため | 油、砂糖 | 豚肉、みそ | にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、ぶなしめじ |
| | | コロッケ | じゃがいも、小麦粉、パン粉 油 | 牛肉 | たまねぎ |
| | 牛乳 | | | | |
| | | | | | |

* ◎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4ブロック 東区・中区・昭和区・天白区

| 日曜 | こ ん だ て | | | | | 除 去 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  | プレーン ロールパン | とり肉のクリーム煮込み | | | | | ◎ | 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 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 | ノンエッグタルタルソース | | | | | | 油、砂糖 | だいず | きゅうり | | | | | | | | | |
| | | ラ・フランスゼリー | | | | | | 砂糖 | | 西洋なし | | | | | | | | | |
| 18 金 | ごはん | 野菜とソーセージのロースト | | | | | | 油 | ポークウインナ、ベーコン | にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ | | | | | | | | | |
| | | ぱらぱらサーモン | | | | | | | さけフレーク | えだまめ | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | かき | | | | | | | | かき | | | | | | | | | |
| 21 月 | ごはん | ヒレカツ | | | | | | 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 | | | | | | | | | |
| 22 火 | 麦ごはん | 牛どん | | | | | | 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 信州みそ | まいたけ | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 水  | 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 | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | 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 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 木 | サンド イッチ パンズ | えびとベーコンのトマトサンド | | | | | | 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 | 豆乳プリンタルト | | | | | | 砂糖、米粉、油 でん粉 | 豆乳 | とうもろこし | | | | | | | | | |
| 25 金 | ごはん | チンジャオロースー | | | | | ◎ | 油、砂糖、でん粉、ごま油 | 豚肉 | にんじん、ピーマン、たけのこ | | | | | | | | | |
| | | もずくスープ | | | | | | | とうふ、もずく | ねぎ | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | ヨーグルト | | | | | | 砂糖 | 加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳 | | | | | | | | | | |
| 28 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 | | | | | | | | | |
| | | 潮の香汁 | | | | | | | 花かまぼこ、ゆば、わかめ | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | キャロットみかんゼリー | | | | | | 砂糖 | | にんじん、みかん | | | | | | | | | |
| 29 火  | ごはん | あじのカレー揚げ | | | | | | 小麦粉、でん粉、油 | あじ | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | ふのすまし汁 | | | | | | ふ | わかめ | 水耕ねぎ | | | | | | | | | |
| 30 水 | ごはん | マーボーなす | | | | | ◎ | 油、砂糖、でん粉、ごま油 | 牛肉、豚肉、みそ | にんじん、なす、にら、ねぎ、しょうが | | | | | | | | | |
| | | 魚フライ | | | | | | 小麦粉、パン粉、油 | わかさぎ | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | ピーチゼリー | | | | | | 砂糖 | | もも | | | | | | | | | |
| 31 木 | 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 | | | | | | | | | |
| | | もやしのフレークあえ | | | | | | 砂糖 | まぐろ油漬 | にんじん、もやし | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1か月平均 | | | | | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビ タ ミ ン | | | | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
| | | | | | | | 612 | 24.1 | 19.0 | 317 | 78 | 2.6 | 3.1 | A μgRAE | B1 mg | B2 mg | C mg | 3.4 | 2.1 |
| | | | | | | | | | | | | | | 169 | 0.61 | 0.49 | 24 | | |

* 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。