



令和7年10月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日／曜	 こんだて 	【赤】主に体をつくる食品 ^{あか おも からだ しよくひん}		【緑】主に体の調子を整える食品 ^{みどり おも からだ ちょうし ととの しよくひん}		【黄】主にエネルギーになる食品 ^{き おも しよくひん}		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 ^{さかな にく たまご} 大豆・大豆製品 ^{だいず だいずせいひん}	牛乳・乳製品 ^{ぎゅうにゅう にゅうせいひん} 小魚・海藻 ^{こ さかな かいそう}	緑黄色野菜 ^{りよくおうしよくやさい}	その他の野菜 ^{た の やさい} 果物・きのこ ^{くだもの きのこ}	米・パン・めん ^{こめ} いも・砂糖 ^{いも さとう}	油脂・種実 ^{ゆ し しじつ}	上段：小学校 下段：中学校		
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684 851	28.0 32.3	
	けんちんしのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ すけそうだら みそ	ひじき	にんじん		さとう でんぷん	あぶら			
	キャベツのあおなあえ			だいこんのは	キャベツ					
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう				
2 木	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			パン		710 818	24.8 28.1	
	さつまいもコロッケ					さつまいも じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら			
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング			
	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ カレールウ			
3 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		651 811	24.7 29.4	
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	さとう こむぎこ パンこ	あぶら			
	きゅうりのあえもの			チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん しろねぎ	じゃがいも				
6 月	【お月見献立】							611 761	24.8 28.6	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	きのこごはんのぐ	とりにく		にんじん	まいたけ しいたけ しめじ	さとう				
	さけフライ	さけ				パンこ こむぎこ	あぶら			
	【たくじょうソース】									
	おつきみじる	とうふ ちらしかまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	さといも				
7 火	◎おつきみゼリー				みかん レモン	さとう		616 779	24.5 29.0	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう でんぷん				
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ					
8 水	にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう		636 747	26.0 29.1	
	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん				
	ごもくうどんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん	はくさい しいたけ しろねぎ					
	ちくわのカレーあげ(小・中2コ)	ちくわ				てんぷらこ	あぶら			
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう				
	プチアセロラゼリー(小1コ・中2コ)				アセロラ	さとう				
9 木	サンドロールパン 牛乳		牛乳			パン		705 870	30.8 37.1	
	やきウインナー	ウインナー		トマト		さとう				
	やさいのあまずあえ				キャベツ きゅうり	さとう				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう				
10 金	【目の愛護デー献立】							657 820	27.3 32.7	
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん				
	さばのてりやき	さば				さとう でんぷん				
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま			
	かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ					
	◎ブルーベリーゼリー				ブルーベリー					
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		695 886	25.3 30.2	
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ			
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら			
	くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごまドレッシング			
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		601 747	26.0 30.8	
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら			
	ひじきのにつけ	まぐろ だいず	ひじき	にんじん	グリンピース	さとう				
	みぞれじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ しろねぎ	じゃがいも				
16 木	しそふりかけ			しそ				627 778	19.5 22.7	
	【幸田を味わう学校給食の日】									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マーボーナス	ぶたにく みそ		さやいんげん	なす	さとう でんぷん	あぶら			
17 金	なまあげのちゅうかに	ベーコン なまあげ		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぷん		680 837	26.6 31.8	
	オレンジ				オレンジ					
	バターロールパン 牛乳		牛乳			パン				
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	ハヤシルウ あぶら			
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング			
	やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも				
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊤:中学校のみ					<基準値>			
※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。				※お問い合わせ先 幸田町学校給食センター (62-6681) 幸田町教育委員会学校教育課 (62-1111)				小学校 中学校	650 830	摂取エネルギー 全体の13～20%
【お知らせ】										

【お知らせ】

※6日は、ごはんに「きのこごはんの具」を混ぜて食べましょう。
※9日は、パンに「焼きウインナー」と「野菜の甘酢あえ」をはさんで食べましょう。
※23日は、パンに「スラッピージョー」をはさんで食べましょう。
※24日は、ごはんに「ピビンバの具」をのせて食べましょう。
※28日は、麦ごはんに「そばろごはんの具」をのせて食べましょう。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（62-6681）
幸田町教育委員会学校教育課（62-1111）

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとり、目や皮膚・網膜を健康にたもちましょう。



にんじん



かぼちゃ



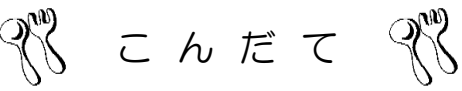
ほうれんそう



レバー



うなぎ

日／曜	 こんだて 	【赤】 あか おも からだ 主に体をつくる食品 しょくひん		【緑】 みどり おも からだ 主に体の調子を整える食品 ちようし ととの しょくひん		【黄】 き おも 主にエネルギーになる食品 しよくひん		エネルギー Kcal	たんばく 質 g	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	上段：小学校 下段：中学校		
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいず だいず せいひん 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こ さかな かいそう 小魚・海藻	りよくおうしょくよくさい 緑黄色野菜	た ゆ さい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん きとう いも・砂糖	ゆ し しよじつ 油脂・種実			
20月	【幸田を味わう学校給食の日】							604 774	21.1 25.5	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら			
	とりだんごじる	とうふ とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら			
	ふでがき				ふでがき					
21火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 779	28.5 33.5	
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ				
	じゃがいものきんぴら	あぶらあげ		にんじん		じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん しろねぎ たけのこ しいたけ					
22水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		592 759	25.1 29.8	
	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	すけそうだら とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ				
	もやしのナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら			
	はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが メンマ きくらげ	でんぷん	ごまあぶら			
23木	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		689 836	28.9 34.5	
	スラッピースョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう				
	クラムチャウダー	あさり	牛乳	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			
	フルーツあえ				パイナップル もも ぶどう	さとう				
24金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653 812	23.8 28.1	
	ビビンバのぐ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが しいたけ	さとう	ごまあぶら			
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら			
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ		とうもろこし えのきたけ しろねぎ		ごま ごまあぶら			
27月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		662 848	23.7 28.6	
	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	とりにく			キャベツ にんにく しょうが	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら			
	ちゅうかあえ	ハム		にんじん	きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら			
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しろねぎ	でんぷん さとう	ごまあぶら			
28火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		648 806	25.7 30.6	
	そぼろごはんのぐ	とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	さとう	あぶら			
	てりやきにくだんご(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら			
	しろみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ しろねぎ	じゃがいも				
	◎ヨーグルト		ヨーグルト							
29水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		702 810	32.2 37.1	
	とりにくのトマトソースかけ	とりにく		トマト		でんぷん さとう	あぶら			
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ		ごまドレッシング			
	ファイバースープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	おおむぎ				
30木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616 773	27.9 33.6	
	さわらのみりんやき	さわら								
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら			
	やさいのうまに	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう				
31金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		700 892	27.9 35.1	
	ミートソース	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム		ハヤシルウ			
	パンプキンオムレツ	たまご		かぼちゃ		さとう でんぷん	あぶら			
	コーンソテー	ウインナー		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		あぶら			
	◎かぼちゃプリン	とうにゅう		かぼちゃ		さとう				
献立表の見方		◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ ㊦:中学校のみ						<基準値>		
じゅうごや 十五夜		つきみ (お月見)								
※都合により材料を変更することがあります。 ※材料は、全てを記載しているものではありません。 ※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表 でご確認ください。								小学校 中学校	650 830	摂取エ ネルギー 全体の 13～ 20%

今月の重点目標 「食べ物の自然の恵みを知ろう」

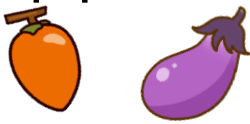
秋は米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。色々な食べ物を一年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

だいこん・チンゲンサイ・もやし・幸田町産なす・幸田町産筆柿

＊ ＊ 幸田を味わう学校給食の日 ＊ ＊

※１６日・２０日は幸田町の特産物が登場します。



■なす（１６日）

１０月は「筑陽」という品種の露地栽培のなすを使います。
１６日は、なすを油で揚げて、夢やまびこ豚を使って作ったタレと合わせて「マーボーナス」を作ります。

■筆柿（２０日）

日本一の生産量です。筆の形に似ていることから、この名前がつけました。