



令和8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		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		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 大豆・大豆製品	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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
1 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		585 750	24.7 30.4
	ねぎしおだれハンバーグ	とりにく ぶたにく		はねぎ	たまねぎ にんにく	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら		
	だいずとひじきのにもの	だいず ちくわ	ひじき	にんじん	グリンピース	さとう			
	ふのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ	やきふ			
2 金	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん		633 787	24.3 28.2
	きしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ				
	かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら		
	こうやどうふのごまあえ	こうやどうふ		にんじん	はくさい	さとう	ごま		
5 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		622 781	25.4 30.4
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう でんぷん			
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ				
	じゃがいものうまに	ぶたにく なまあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも さとう			
6 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		617 758	25.1 28.6
	ちくわのいそべあげ(小中2コ)	ちくわ	あおのり			てんぷらこ	あぶら		
	にくやさしいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
	なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい なめこ				
7 水	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		595 761	21.5 25.9
	コーンしゅうまい(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ			
	ちゅうかサラダ [ちゅうかドレッシング]			にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし		ドレッシング		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ しろねぎ メンマ しょうが きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
8 木	【幸田を味わう学校給食の日】							660 817	21.0 24.8
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
	ちゃんこなべ	とりにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい だいこん もやし しめじ	パンこ でんぷん さとう	あぶら		
9 金	ふでがき				ふでがき			703 803	28.4 32.2
	【目の愛護デー献立】								
	あいちのこめこパン	牛乳	牛乳			パン			
	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		
13 火	キャロットサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング	649 812	25.0 29.6
	なすとマカロニのトマトに	ぶたにく ぶたレバー		にんじん トマト	たまねぎ なす グリンピース	マカロニ さとう	あぶら		
	◎ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	でんぷん			
	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん			
14 水	さばのたつたあげ	さば				でんぷん	あぶら	611 765	23.6 27.7
	ごまあえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま		
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん			
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
15 木	けんちんしのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ たら みそ	ひじき	にんじん		でんぷん さとう	あぶら	679 844	27.0 31.8
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ				
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
16 金	レバーとさつまいものあげに	とりレバー				さつまいも でんぷん さとう	あぶら	703 877	30.5 37.2
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ				
	やさいとなまあげのもの	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ こんにゃく	さとう			
	サンドロールパン	牛乳	牛乳			パン			
19 月	ロングウインナーのケチャップソース	ウインナー		トマト		さとう		658 852	24.7 30.2
	ボイルキャベツ				キャベツ				
	コーンスープ	とりにく とうにゅう	牛乳 スキムミルク	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		
	あじつけこざかな		かたくちいわし			さとう			
20 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		650 830	24.7 30.2
	メンチカツ	とりにく みそ			しょうが	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら		
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま あぶら		
	にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース たけのこ こんにゃく	じゃがいも 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＞	摂取エネルギー全体 の13～20%
								小学校 中学校	

※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。

【お知らせ】

※16日は、パンに「ロングウインナーのケチャップソース・ボイルキャベツ」をはさんで食べましょう。
※23日は、「パック豆腐」をナス皿にあけて「あまみそだれ」をかけて食べましょう。パック豆腐の水は、入ってきたバットに出しましょう。
※27日は、麦ごはんに「こぎつねごはんの具」を混ぜて食べましょう。

※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）



＊＊幸田を味わう学校給食の日（8日・9日）＊＊

幸田町の特産品が登場します。秋の味覚を楽しみましょう。

■筆柿(8日)

日本一の生産量です。名前のとおり、形が筆先に似ています。実に茶色のごまがたくさんあるものほど甘くなります。

■なす(9日)

10月は「筑陽」という品種の露地栽培のなすを使います。



日／曜	 こ ん だ て 	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		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)			
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 だいず だいす 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	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん さとう いも・砂糖	ゆ し しほじつ 油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校		
20 火	【世界の料理－カンボジア－】							617 771	24.6 29.5	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん				
	ココナッツチキンカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ ココナッツミルク			
	たらのハーブやき	たら		あかパプリカ パセリ	にんにく	パンこ	あぶら			
	カンボジアふうはるさめサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく レモン	はるさめ さとう				
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		575 767	22.0 28.8	
	かにたま	たまご かに		にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら			
	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら			
	ちゅうかごもくスープ	ベーコン なまあげ		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし		ごまあぶら			
	㊥ミニチーズ		チーズ							
22 木	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		681 852	23.5 28.2	
	ハムカツ	とりにく				じゃがいも こめこ でんぷん さとう	あぶら			
	ツナサラダ	まぐろ			きゅうり キャベツ					
	[ノンエッグマヨネーズ]						ノンエッグマヨネーズ			
	やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも				
23 金	だいずチョコクリーム	だいず	スキムミルク			さとう	あぶら	619 748	25.8 28.7	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とうふのみそかけ	とうふ								
	あまみそだれ	みそ				でんぷん				
	とりだんごじる	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	パンこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら			
26 月	オレンジ				オレンジ			672 832	25.5 30.0	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら			
	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま			
	すきやき	ぶたにく やきどうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい こんにゃく	なまふ さとう				
27 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		677 835	29.9 35.1	
	こぎつねごはんのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	とうもろこし しょうが	さとう				
	いわしのはっちょうみそに	いわし みそ		はねぎ		さとう				
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ	さといも でんぷん				
	㊤ぶどうヨーグルト		ヨーグルト		ぶどう					
28 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		714 897	34.1 42.5	
	チキンのチーズやき	とりにく	チーズ	あかパプリカ パセリ		パンこ さとう	あぶら			
	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング			
	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				
29 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630 759	23.7 26.9	
	ししゃもフライ(小中2コ)	ししゃも				パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら			
	[たくじょうソース]									
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら			
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん えのきたけ					
30 金	㊤かぼちゃプリン	とうにゅう		かぼちゃ		さとう		629 750	26.0 30.5	
	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん				
	しおラーメンのしる	ぶたにく なんと	わかめ	にんじん はねぎ	もやし とうもろこし メンマ		ごまあぶら			
	やきぎょうざ(小2コ・中3コ)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら			
	バンバンジー	とりにく			きゅうり キャベツ					
[ごまドレッシング]							ドレッシング			
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＞	
							小学校 中学校		650 830	摂取エ ネルギ ー全体 の13～ 20%

※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。

9日は「日の愛護デー」にちなんで献立



9日は「目の愛護デー」にちなんだ献立です。目の健康に欠かせないビタミンAを含むレバー、体内でビタミンAに代わるβカロテンを含むかぼちゃやにんじんを使用しています。

今月の重点目標 「食べ物の自然の恵みを知ろう」

秋はさまざまな農作物が収穫の時期を迎え、旬の食べ物が豊富になります。気候も過ごしやすくなり、食欲が増すため「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。食べ物のおいしさに深くかかわるのが「味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚」の五感です。舌で感じる「味覚」のほかにも、目や耳、鼻、口の感覚を意識して、よく味わってみましょう。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
きゅうり・もやし・小松菜・ほうれん草・チンゲン菜・
葉ねぎ・きゅうり・幸田町産筆柿・幸田町産なす



世界の料理 カンボジア(20日)

カンボジア王国は、インドシナ半島南部にあります。主食は米で、料理にはハーブやスパイスを使いますが、近隣のタイやベトナムに比べるとやさしい味わいです。



幸田町は、2003年にカンボジア王国のシェムリアップ州とフレンドシップを提携し、さまざまな交流をしてきました。

■ココナッツミルク

ココナッツの白い果肉から作られる、濃厚で甘みのある液体です。カレーや煮込み料理、デザートによく使われています。



■ナンプラー

ナンプラーは、魚から作られる調味料です。魚のコクが凝縮されており、独特の香りとうま味が特徴です。給食では、ナンプラーとレモン果汁、にんにくを使い、カンボジア風春雨サラダに和える手作りのドレッシングを作ります。