



令和7年 10月の献立



こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標

あじ た
味わって食べよう

美浜町学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー kcal
		赤 体を作る		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	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
		小学校	中学校					
1 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	三河赤鶏チキンカツ	とりにく だいず				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	586
	小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう		734
2 木	中華めん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		
	味噌ラーメンスープ	ぶたにく かまぼこ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン	さとう でんぷん	ごまあぶら	628
	焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく とりにく たら だいず			たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	756
3 金	春雨とキャベツの和え物	とりにく			きゅうり キャベツ もやし	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	鯉のおかか煮	かつお はなかつお			しょうが	さとう でんぷん		599
6 月	金平牛蒡	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま ごまあぶら	754
	さつま汁	とうふ あぶらあげ みそ		ねぎ	だいこん えのきたけ	さつまいも		
	栗ときのこごはんの具	とりにく あぶらあげ		にんじん	しめじ エリンギ	さとう	くり あぶら	614
7 火	照り焼きハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	766
	里芋のすまし汁	とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	さといも		
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
8 水	厚焼き卵のたれかけ	たまご				さとう でんぷん		597
	蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき		れんこん コーン	さとう	ごま ドレッシング	743
	豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも		
9 木	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おむぎこ 小麦		
	米粉のカレーライス	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 ブルーン マンゴー	じゃがいも こめこ でんぷん さとう はちみつ	あぶら	613
	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう		ドレッシング ごま	
10 金	福神漬			あかしそ さやえんどう	だいこん しょうが きゅうり れんこん しろうり なす	さとう		764
	蒲郡みかんプチゼリー				みかん	さとう		
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
11 土	キャベツメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	601
	野菜の胡麻和え			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	751
	かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
12 日	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	鮭のみりん焼き	さけ				こめこ でんぷん さとう	あぶら	595
	人参の甘酢和え	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら ごま	742
13 月	南瓜の味噌汁	とうふ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	なす たまねぎ えのきたけ			
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	蓮根サンドフライ	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	603
14 火	大豆の磯煮	だいず ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	776
	肉団子のすまし汁	とりにく		ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ	でんぷん		
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
15 水	生揚げの旨煮	とりにく なまあげ さつまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		620
	キャベツつくね	とりにく はなかつお			キャベツ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	780
	野菜と沢庵の和え物				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
16 木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		
	和風汁かけ	とりにく えび かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ	でんぷん		638
	鱈フリッター 小2個・中3個	あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	836
17 金	胡瓜の胡麻酢和え				きゅうり もやし	さとう	ごま	
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		604
18 土	愛知県産食材入り肉団子 小2個・中3個	とりにく だいず ぶたにく とうふ			たまねぎ れんこん	でんぷん さとう	あぶら	780
	豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ キャベツ コーン		ドレッシング ごま	
	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
19 日	スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ		635
	いんげんの胡麻和え			さやいんげん	キャベツ	さとう	ごま	
	呉汁	だいず とうにゅう とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん			789

21	火	サンドイッチロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	665	
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう	あぶら		
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう			
22	水	ダイコンサラダ	ツナ			キャベツ だいこん コーン		ドレッシング	825	
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
		鯖の銀紙焼き	さば みそ				さとう こめこ			
23	木	ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	757	
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	エリンギ	じゃがいも でんぶん			
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
24	金	鶏肉の南蛮だれかけ	とりにく		ねぎ		こめこ さとう	あぶら	614	
		もやしの中華和え	ツナ		こまつな	もやし にんにく	さとう			
		コーン卵スープ	とりにく たまご		ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	でんぶん	ごまあぶら		
25	土	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		601	
		鯛の生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぶん			
		蓮根の和え物	ツナ			れんこん コーン きゅうり		ドレッシング		
26	日	のっぺい汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん エリンギ	さといも でんぶん		758	
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
		愛知の大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく だいず		にんじん	にんにく	でんぶん さとう	あぶら		
27	月	小松菜とツナのお浸し	ツナ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		809	
		道産子汁	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン	じゃがいも			
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
28	火	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん		641	
		餃子 小2個・中3個	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら		
		棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		ドレッシング		
29	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		608	
		じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
		レバー入り白胡麻つくね 小2個・中3個	とりにく とりレバー だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら		
30	木	千草和え			こまつな にんじん	もやし	さとう		784	
		クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら		
		米粉ホキフライ	ほき				こめこ	あぶら		
31	金	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	799	
		かぼちゃのクリームスープ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう	でんぶん		あぶら
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
32	土	鯖の塩焼き	さば						661	
		キャベツのおかか和え	ちくわ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう			
		具だくさん味噌汁	とりにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう	さつまいも			
33	日	☆ヨーグルト		ヨーグルト					861	

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値	小学校	650
	中学校	830



みはまきゅうしよく
美浜給食だより



て と て
「手 to 手」



実施予定回数 22回

今月の給食目標
あじ た
味わって食べよう



食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本の味に分けられ、その組み合わせによりさまざまな味が生み出されています。また、おいしさを感じるのには味だけでなく、料理の見た目、におい、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。このことを意識しながら、よくかんで味わって食べましょう。

食に関する指導目標
やさしい た
野菜を食べよう

一食あたりの目安量(約120g)

生野菜の場合

加熱した野菜の場合



両手いっぱいにする量

片手いっぱいにする量

野菜には、風邪を予防する、免疫力を高める、おなかの調子を整えるなどさまざまな働きがあります。一日に必要な野菜の量は350gで、淡色野菜だけでなく緑黄色野菜も食べることが大切です。朝・昼・夕の三食それぞれに野菜を取り入れましょう。野菜は、加熱するとかさが減ってたくさん食べられます。

お月見



秋は月がきれいに見える季節です。十五夜(旧暦8月15日)には、月を眺めながら、お米や野菜の収穫に感謝してお祝いする風習があります。今年(令和4年)は10月6日(月)が十五夜です。

たべものカレンダー

さといも



エネルギーのもとになる食べ物で、秋から冬にかけてが旬です。ぬめりには、おなかを掃除する食物繊維を多く含みます。

よくかも 8日(水) かみかみサラダ

作ってみよう 21日(火) ホットドッグ

味わおう 6日(月) 栗ときのこ

ごはんの具

美浜町産



さつまいも

今月の地元食材



こまつな ぶたにく きゅうり だいず