



令和6年10月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数21回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・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	
1 火	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		870
	ちゃんぽんソフトめん	ふた肉 なたと えび		にんじん	にんにく もやし はくさい たまねぎ ねぎ			
	揚げぎょうざ(3個)	ふた肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉	油	
	わかめ中華サラダ	とり肉	わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
2 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		782
	肉詰めいなりの含め煮	油揚げ ふた肉 とり肉				砂糖		
	こがねあえ			ほうれんそう	コーン キャベツ	砂糖	ごま	
	豆乳入りみそ汁	豆腐 みそ 豆乳		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ			
3 木	クロスロールパン	牛乳	牛乳			パン		748
	ポークビーンズ	ふた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖		
	オムレツ	卵				でんぷん		
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		野菜ドレッシング	
4 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		816
	さんまのかば焼き	さんま 				砂糖 でんぷん	油	
	さつまめサラダ	大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆			えだまめ キャベツ	さつまいも 	マヨネーズ	
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ	さといも でんぷん		
7 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		753
	愛知の肉団子(3個)	とり肉 大豆 ふた肉			たまねぎ れんこん			
	五目きんぴら	とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐		にんじん	ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
8 火	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		931
	ハヤシライス	ふた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	チキンナゲット(3個)	とり肉				小麦粉	油	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
	みかん				みかん			
9 水	わかめご飯	牛乳	わかめ 牛乳			米		719
	さけの銀紙巻き	さけ 			だいこん	砂糖		
	花野菜のおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	砂糖		
	秋の味覚汁	油揚げ みそ		にんじん	えのきたけ しめじ はくさい ねぎ 	さつまいも		
10 木	愛知の米粉パン	牛乳	牛乳			パン		723
	パンブキンコロケ	とり肉		かぼちゃ		パン粉 小麦粉	油	
	コーンサラダ				キャベツ コーン きゅうり		しょうゆドレッシング	
	キャロットポタージュ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ルウ	
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		
11 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		742
	ユーリンチー	とり肉			ねぎ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	油 ごま油	
	もやしのナムル			ほうれんそう	もやし コーン	砂糖	ごま油	
	春雨スープ		わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい	春雨		
15 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		788
	さつまいもと大豆の黒糖がらめ	大豆				さつまいも でんぷん 砂糖	油 くり 	
	ささみと野菜のあえもの	とり肉		こまつな	キャベツ	砂糖		
	月見汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん	えのきたけ はくさい ねぎ	さといも		
16 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		721
	お魚そぼろご飯の具	ツナ かんばち		にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖	油	
	はくさいのごまあえ				はくさい きゅうり もやし	砂糖	ごま	
	豚汁	ふた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん	さといも		

★「秋」においしい食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和6年10月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 21 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・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	
17 木	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳			パン		886
	スラッピージョー	ぶた肉 大豆			たまねぎ マッシュルーム	でんぷん 砂糖		
	五種豆と五穀入りポトフ	ウインナー えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆 あずき		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも 押し麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
18 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		785
	関東煮	ぶた肉 厚揚げ ちくわ うずら卵	昆布	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも 砂糖		
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		
	即席漬け				キャベツ もやし だいこん漬			
21 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		816
	ちくわのお好み揚げ (3個)	ちくわ	青のり		紅しょうが	小麦粉	油	
	青菜あえ			ほうれんそう	キャベツ もやし			
	船場汁	さば	昆布	にんじん	だいこん はくさい ねぎ			
	アセロラプチゼリー (2個)					アセロラゼリー		
22 火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		730
	五目うどん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ 干しいたけ			
	野菜かき揚げ			にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
	キャンディーチーズ (2個)		チーズ					
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
23 水	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 レバー みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油	850
	しゅうまい (3個)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉		
	ハンサンスー				きゅうり もやし コーン	春雨 砂糖	ごま油	
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
24 木	校外学習	給食の献立から秋を見つけよう 給食には旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか？献立表を見るときは料理だけではなく、どんな食材が使われているかも確認してみましょう。						
25 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		810
	高野豆腐の卵とじ	とり肉 卵 はんぺん 高野豆腐		にんじん	たまねぎ グリンピース 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	かつおのおかか煮	かつお				砂糖		
	みつばののり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし	砂糖		
28 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		787
	和風コロッケ				れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
	ひじきサラダ	大豆 ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん			ごまドレッシング	
	いものこ汁	豆腐 みそ			だいこん えのきたけ ねぎ	さといも		
29 火	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		773
	しょうゆラーメン	ぶた肉 なると		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい もやし			
	春巻き	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
	切干しだいごんの中華あえ				切干しだいごん きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
	アーモンド小魚		かたくちいわし				アーモンド	
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
30 水	だいこん葉ご飯	牛乳	牛乳	だいこん葉		米		748
	豆腐田楽	豆腐 みそ				砂糖 でんぷん		
	ほうれんそうのごま酢あえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	
	ちゃんこ汁	とり肉		にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ 干しいたけ	パン粉 でんぷん		
	りんごのタルト					りんごタルト		
31 木	玄米ご飯	牛乳	牛乳			米 玄米		828
	カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	ハムサラダ	ハム			キャベツ コーン		コーンクリーミー ドレッシング	
	福神漬け				福神漬			
	ハロウィンデザート					かぼちゃプリン		

★「秋」においしい食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。