



令和2年10月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数22回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	●十五夜と十三夜● 今年の十五夜は10月1日、十三夜は10月29日です。十五夜には里芋などのイモ類を供えることから「芋名月」、十三夜は栗や豆を供えることから「栗名月」「豆名月」ともいわれています。どちらも、その時期の収穫を祝う日本の風習です。	10月5日は、岐阜県にちなんで献立です! 「鶏ちゃん」は、岐阜県の飛騨や奥美濃地方で食べられている家庭料理です。かつて、羊の飼育が盛んだった頃は、ジンギスカン料理を食べていました。牧羊が途絶えると、羊の肉に代わり鶏肉を使うようになり、これが「鶏ちゃん」の始まりとされています。	 10月16日 世界食料デー	1日 こがね和え 月見だんご ソフめん肉みそかけ	2日 ししゃもフライのごまソースかけ3尾 昆布和え ご飯 ちゃんこ汁
	赤 材料名 緑 黄	 岐阜県	私たちにできること? 食べ物を無駄にしない	豚肉 ちくわ みそ 牛乳 にんじん 小松菜 玉ねぎ グリンピース しいたけ とうもろこし キャベツ ソフめん 砂糖 月見だんご	ししゃもフライ 豚肉 焼き豆腐 牛乳 昆布 にんじん チンゲンサイ キャベツ 白菜 ねぎ しめじ しいたけ ご飯 砂糖 油 ごま
献立名	5日 鶏ちゃん みかん ご飯 豆腐汁	6日 切り干し大根のナムル えびシューマイ3個 豚キムチラーメン	7日 なすみそミンチカツ なめたけ和え ご飯 けんちん汁	8日 フルーツジュレ ウインナー2本 小型ロールパン 焼きそば	9日 ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー 福神漬 秋の味覚カレー
	赤 材料名 緑 黄	名古屋コーチン みそ 豆腐 かまぼこ 油揚げ 牛乳 わかめ にんじん にら キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 大根 しいたけ ねぎ みかん ご飯 砂糖 でんぶん	豚肉 かまぼこ みそ えびシューマイ 牛乳 にんじん にら チンゲンサイ 白菜 もやし にんにく 白菜キムチ 切り干し大根 きゅうり とうもろこし 中華めん 砂糖 ごま油	ミンチカツ 豆腐 油揚げ 牛乳 にんじん ほうれんそう 白菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく ご飯 里いも 油	豚肉 いか ちくわ ウインナー 牛乳 青のり にんじん 玉ねぎ キャベツ りんご バイン 黄桃 パン 焼きそばめん アセロラジュレ 油
献立名	12日 高野豆腐の卵じ 鬼まん ご飯 沢煮わん	13日 鶏肉の揚げ煮2個 梅らす和え ご飯 さつまいものみそ汁	14日 混ぜご飯の具 さまの銀紙焼き りんごゼリー きのこと栗の混ぜご飯 ふたま汁	15日 型抜きチーズ 魚フライ キャベツ ソース ファッシュサンド ジュリエンスープ	16日 炒めビーフン ヨーグルト ご飯 わかめスープ
	赤 材料名 緑 黄	鶏肉 卵 凍り豆腐 かまぼこ 豚肉 油揚げ 牛乳 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ ご飯 砂糖 鬼まん	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 しらす にんじん しょうが 白菜 きゅうり 梅干し ごぼう 大根 ねぎ ご飯 でんぶん 砂糖 さつまいも 油 ごま	油揚げ さば銀紙焼き 豆腐 かまぼこ 牛乳 わかめ にんじん ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ こんにゃく ご飯 栗 砂糖 玉ふ りんごゼリー 油	白身魚フライ ベーコン 牛乳 チーズ にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ 大根 パン じゃがいも 油
献立名	19日 切り干し大根の煮物 厚焼き玉子 りんご わかめご飯 鶏だんご汁	20日 骨太和え 海鮮かき揚げ 五目うどん	21日 ハンバーグのきのこソース 花野菜のおかか和え 五穀ご飯 合わせみそ汁	22日 彩りサラダ ポテトコック りんごパン 秋のシチュー	23日 いわしのしょうが煮 即席漬け ご飯 関東煮
	赤 材料名 緑 黄	玉子焼き はんぺん 鶏肉だんご 焼豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ にんじん いんげん 切り干し大根 しいたけ ねぎ 白菜 しょうが しらたき りんご ご飯 里いも 砂糖	鶏肉 油揚げ かまぼこ 海鮮かき揚げ 牛乳 しらす にんじん ほうれんそう ねぎ 大根 しいたけ 白菜 もやし 白玉うどん 砂糖 油 ごま	ハンバーグ 花かつお 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 にんじん ブロッコリー しめじ えのきたけ カリフラワー キャベツ 玉ねぎ ねぎ ご飯 砂糖 でんぶん じゃがいも	ベーコン ツナ 牛乳 にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし パン さつまいも ポテトコック ルウ 油 ドレッシング
献立名	26日 ホキの香豚風 みかん ご飯 スーミータン	27日 ほうれんそうサラダ プチゼリー ハヤシライス	28日 さんまのかき揚げ 磯煮 麦ご飯 いものこ汁	29日 ちくわの紅葉揚げ おひたし ご飯 豆乳入りみそ汁	30日 いんげんのごま和え かつおのおかか煮 ハロウィンデザート ご飯 ゆばのすまし汁
	赤 材料名 緑 黄	ホキ 卵 ハム 牛乳 にんじん ピーマン チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ とうもろこし みかん ご飯 砂糖 でんぶん 油	牛肉 ハム 牛乳 にんじん ほうれんそう 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし 金芽玄米ご飯 じゃがいも 洋梨ゼリー ルウ ごま マヨネーズ	さんま ツナ はんぺん 大豆 豆腐 みそ 牛乳 ひじき にんじん いんげん 大根 えのきたけ こんにゃく ねぎ ご飯 砂糖 里いも 油	ちくわ 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 牛乳 にんじん ほうれんそう かぼちゃ 紅しょうが 白菜 ねぎ 大根 ご飯 小麦粉 砂糖 油

赤：おもに体をつくるもの

緑：おもに体の調子を整えるもの

黄：おもに熱や力のもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。