

令和7年10月分 献立表

(※都合により献立を変更することがあります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		【赤】体をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【緑】体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	【黄】エネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1 水	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ほうれん草と油揚げのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	たまご あぶらあげ ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	665 789	23.6 27.4
2 木	中華めん 牛乳 みそラーメンスープ えびしゅうまい(小2個、中3個) パンパンジー 角チーズ(中学校)	ぶたにく かまぼこ みそ えび たら とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	もやし たけのこ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ パンこ でんぶん さとう パンパンジー ドレッシング	ごま あぶら	612 772	26.6 34.4
3 金	五穀ごはん 牛乳 秋野菜のカレー 野菜コロッケ フルーツゼリーミックス	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん 人参 たまねぎ えだまめ もも パイン マスカット	ごめ はつがけんまい くらまい もちきび あかまい じゃがいも カレールー じゃがいも パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	715 866	18.9 22.1
6 月	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ(小2尾、中3尾) ●卓上 ソース 切り干し大根サラダ のっぺい汁 月見団子	ししゃも とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きりぼしだいこん きゅうり えだまめ だいこん ねぎ ししめ こんにゃく	ごめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう でんぶん さとう こめこ でんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	700 834	22.3 27.3
7 火	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め しそひじきあえ なめこと生揚げのみそ汁	ぶたにく ひじき なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかパプリカ にんじん しそ はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが はくさい とうもろこし だいこん なめこ	ごめ でんぶん さとう さとう	あぶら	636 750	26.0 29.8
8 水	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ ツナとひじきの炒め煮 根菜汁	とりにく ツナ なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ にんじん にんじん はねぎ	にんにく えだまめ だいこん ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	ごめ でんぶん さとう さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	676 797	25.4 29.2
9 木	りんごパン 牛乳 レモンバジルナゲット(小中2個) マカロニサラダ ポークビーンズ	とりにく チキンハム ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	バジル ほうれんそう	レモン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン こめこ でんぶん さとう マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	681 833	29.0 34.2
10 金	ごはん 牛乳 にんじんピラフの具 ハンバーグのおろしソース きのこのクリームスープ 【ブルーベリーゼリー】	ツナ とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし たまねぎ だいこん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きんぴらめし エリンギ ブルーベリー	ごめ さとう でんぶん さとう さとう	オリーブオイル ラード	682 807	24.6 28.4
14 火	わかめごはん 牛乳 いわしの梅煮 チーズ入りおかかあえ さつま汁	いわし かつおぶし とりにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう チーズ	あかしそ にんじん ほうれんそう はねぎ	うめ キャベツ だいこん ごぼう ししめ	ごめ さとう でんぶん さとう さつま汁	あぶら	648 770	25.5 29.8
15 水	ごはん 牛乳 焼き餃子(小中2個) 切り干し大根の中華サラダ マーボー豆腐	ぶたにく ポークハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ ししめ ねぎ しょうが にんにく	ごめ こむぎこ さとう さとう さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	681 795	25.2 28.6
16 木	ごはん 牛乳 さんまの銀紙焼き きゅうりとちくわのごま酢あえ はりはり汁	さんま みそ ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きゅうり だいこん ごぼう みずな しいたけ	ごめ さとう こめこ さとう ごま	あぶら	654 769	29.3 33.9
17 金	しらたま 白玉うどん 牛乳 かき玉うどんの汁 ごぼうサラダ 鬼まんじゅう	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな はねぎ	たまねぎ はくさい ししめ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	しらたまうどん でんぶん ごまクリーミー ドレッシング さつま汁 小むぎこ さとう	ラード	675 769	23.2 26.5

令和7年10月分 献立表

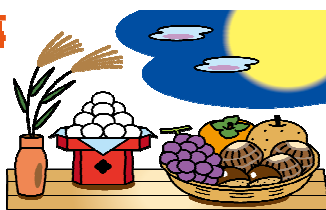
(※都合により献立を変更することがあります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【 】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (太字:「旬」の食材)						栄養価	
		【赤】体をつくる	【緑】体の調子を整える	【黄】エネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
20月	ごはん 牛乳 はんぺんのもみじ揚げ ツナ磯サラダ 親子煮	はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ れんこん たまねぎ ししとう	さとう	あぶら	713 845	24.2 28.1
21火	ごはん 牛乳 豚肉のとなすのみそ炒め たくあんあえ しらすとおおさのつみれ汁 【ファイバーヨーグルト】	ぶたにく みそ すけそうだら とうふ	ぎゅうにゅう しらす あおさ ヨーグルト	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ たくあん だいこん えのきたけ しょうが	さとう でんぶん さとう	あぶら	668 776	25.2 28.7
22水	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ かつおのメンチカツ コールスローサラダ	ぎゅうにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう おおむぎ ハヤシルウ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら あぶら コールスロー ドレッシング	687 831	22.8 27.4
23木	ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 元気サラダ 豚汁	ホキ ポークハム かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう こんにゃく	さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	693 819	26.0 30.2
24金	ごはん 牛乳 キーマカレー かぼちゃオムレツ カラフルサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ にんじん きハブリカ あかパブリカ	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ	さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら イタリアン ドレッシング	714 846	22.4 25.9
27月	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ ●卓上ソース きんぴらごぼう 里芋と大根のみそ汁	とりにく はんぺん なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんじん はねぎ	れんこん たまねぎ ししとう しょうが ごぼう だいこん ごぼう	さとう さとう さとういも	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	641 779	20.8 24.4
28火	ごはん 牛乳 ショーロンボー(小中2個) きゅうりともやしの中華あえ 八宝菜	ぶたにく とりにく えび いが ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし とうもろこし キャベツ たけのこ ししとう	さとう さとう さとう でんぶん	あぶら あぶら ごま	679 781	28.1 31.6
29水	ごはん 牛乳 秋の香りごはんの具 さわらの竜田揚げ 沢煮桃	とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	あぶらあげ しょうが たけのこ ごぼう えのきたけ	さとう でんぶん	あぶら	623 756	25.6 30.1
30木	～アジアをAsiaう学校給食の日～ 今年度、アジア料理を2回実施します。第1回目は、タイ料理を取り入れた献立です。								
	ごはん 牛乳 ガイヤーン(タイの鶏肉の照り焼き) ヤム・ウンセン(タイのアーモンド入り春雨サラダ) トムヤムクン風スープ(タイの酸っぱくて辛いどろりスープ) 【ライチゼリー】	とりにく とりにく えび なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが レモン たまねぎ レモン たまねぎ たけのこ レモン ココナッツミルク ライチ	さとう さとう はるさめ さとう さとう	あぶら アーモンド あぶら	676 791	27.0 31.3
31金	ごはん 牛乳 鶏肉とさつま芋のかめ煮 ごぼうサラダ かき玉汁	とりにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ ししとう	さとう さとう でんぶん	あぶら ごまクリーム ドレッシング	700 828	22.3 25.3
基準値 上段 小学校								650	21～32
下段 中学校								830	26～42

秋を楽しむお月見の行事

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかづき」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2025年の十五夜は10月6日、
十三夜は11月2日です。



10月10日は「目の愛護デー」

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素や機能成分には、レバーやうなぎなどに含まれる「ビタミンA」や、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」、ブルーベリーやなすなどの青紫色の色素「アントシアニン」などがあります。今日の給食は、目の健康を考えた献立になっています。

