令和7年

１０月献立表（がつこんだてひょう）

AMA CITY

あま市学校給食センター

日付	曜日	献立名（こんだてめい）	おもに ち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに からだのちょうしをととのえるもの（みどりいろ）		おもに はたらくちからになるもの（きいろ）		備考（びこう）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		全国郷土料理の日「茨城県」
		さばのしょうゆこうじやき	さば						
		にあい	ぶたにく		さやいんげん	**れんこん**	さとう	あぶら	
		ぬっぺじる	あぶらあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく はくさい	さといも でんぷん		
2	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ	あぶら	
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく ぶたレバー みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	さとう でんぷん		
		ちゅうかサラダ			こまつな	きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
3	金	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		
		とりにくのレモンやき	とりにく			レモン	さとう		
		カラフルサラダ			みずな	キャベツ きいパプリカ レモン	さとう	オリーブあぶら	
		コンソメスープ	ベーコン（ぶたにく）		にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも		
		いちごジャム				いちご	さとう		
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		十五夜献立
		じゅうごやハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	さとう でんぷん		
		ごもくにまめ	だいず とりにく	こんぶ	にんじん		さとう		
		おつきみだんごじる			**みつば**	たまねぎ しめじ	しらたまもち さといも		
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		10月の愛知の野菜「れんこん」「みつば」
		たれカツ	ぶたにく				こむぎこ さとう	あぶら	
		チンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	キャベツ	さとう		
		よしのじる	とりにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん		
8	水	しそごはん 牛乳		牛乳	しそ		ごはん		
		いかのあまからやき	いか			しょうが	さとう		
		だいこんとぶたにくのにもの	ぶたにく あつあげ		にんじん	だいこん グリンピース しょうが	さとう でんぷん		
		こまつなとハムのあえもの	チキンハム（とりにく）		こまつな	はくさい	さとう		
9	木	みそラーメン（ちゅうかめん） 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし とうもろこし	ちゅうかめん	あぶら	
		しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		
		きゅうりのかおりづけ				きゅうり	さとう	ごまあぶら	
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		目の愛護デー献立
		さけのこうみやき	さけ			ねぎ しょうが	さとう でんぷん		
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま	
		ぐだくさんじる	とりにく あぶらあげ		にんじん みずな	ごぼう たまねぎ たけのこ			
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	さとう		
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ヤンニョムチキン	とりにく			しょうが にんにく	でんぷん こめこ さとう	あぶら	
		ナムル			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら	
		はっぽうたん	とりにく なると えび		にんじん	はくさい たけのこ	でんぷん		
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ごもくあつやきたまご	たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ しょうが	さとう		
		わふうポトフ	ウインナー（ぶたにく）		にんじん	たまねぎ キャベツ **れんこん**	じゃがいも さとう		
		だいこんのあえもの			こまつな	だいこん	さとう		
16	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		毎月19日は食育の日
		ハムステーキ	とりにく ぶたにく						
		ペンネトマトソース	とりにく		にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ	ペンネマカロニ さとう	オリーブあぶら	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	ロマネスコ とうもろこし		イタリアンドレッシング	
17	金	あきのみのりごはん（ごはん） 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう	ごはん くり さとう	あぶら	食育の日「秋の実り献立」
		さんまのかばやき	さんま			しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
		あきのふきよせじる	とうふ かまぼこ		**みつば**	たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		かみかみの日「れんこん」
		れんこんのあまからあげ				**れんこん**	こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	
		ビーフンいりやさいいため	とりにく かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ	ビーフン さとう	あぶら	
		ぶたじる	ぶたにく みそ			たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
		ひとくちりんごゼリー				りんご	さとう		
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		あいちけんさんいりにくだんご	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ れんこん しょうが	さとう		
		こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう		
		かきたまじる	とりにく たまご		にんじん **みつば**	はくさい えのきたけ	でんぷん		
22	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		あまっ子レシピコンテスト R6年度 給食賞
		いわしのおろしに	いわし			だいこん	さとう		
		じゃがいものうまに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
		いそかあえ		のり		キャベツ きゅうり	さとう		
23	木	あいちのやさいととりにくのあまからどん（ごはん） 牛乳	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ **れんこん**	ごはん さとう でんぷん	あぶら	
		きりぼしだいこんのあえもの	ハム（ぶたにく）		チンゲンサイ	きりぼしだいこん	さとう		
		しらすいりつみれじる	つみれ（たら） とうふ	つみれ（しらす）	にんじん みずな	たまねぎ			
24	金	きしめん 牛乳	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	きしめん でんぷん		
		だいがくいも					さつまいも さとう でんぷん	あぶら	
		ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	
27	月	カレーライス（むぎごはん） 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	むぎごはん じゃがいも カレールウ（こむぎこ）	あぶら	
		とうふナゲット	とうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ	こむぎこ でんぷん	あぶら	
		フルーツあえ	ゼリー（とうにゅう）			ゼリー（りんご ぶどう もも） パイナップル もも レモン	ゼリー（さとう） さとう		
28	火	ぶたキムチどん（ごはん） 牛乳	ぶたにく	牛乳		たまねぎ キムチ（はくさい） ねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぷん	あぶら	
		はるさめサラダ			こまつな	とうもろこし	はるさめ さとう		
		ワンタンスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし	ワンタンのかわ（こむぎこ）		
29	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう でんぷん		
		ひじきのいために	ぶたにく	ひじき	さやいんげん		さとう	あぶら	
		ふのすましじる	かまぼこ		にんじん	たまねぎ しめじ	ふ		
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		食品ロス削減献立
		おからいりコロッケ	おから			たまねぎ	じゃがいも こめこ	あぶら	
		あおなあえ			だいこんのは	はくさい キャベツ			
		かわごとやさいいりみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ	さつまいも		
31	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		ハロウィン献立
		たらのバジルやき	たら		バジル	にんにく			
		パンプキンシチュー	ベーコン（ぶたにく） とうにゅう	牛乳 なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ホワイトルウ（とうもろこし）	さとう ホワイトルウ（でんぷん こめこ）		
		まめまめサラダ	ひよこまめ とりにく			きゅうり えだまめ レモン	さとう	オリーブあぶら	

毎月19日は食育の日 “お家でごはんの日”

※物資購入の都合により、献立及び食材を変更することがあります。
※保護者負担額の軽減として市負担額を1食あたり10円と、令和7年度は食材等の高騰を受け国の臨時交付金1食あたり20円にて対応しています。保護者負担額は変更なく、小学校280円、中学校310円です。