

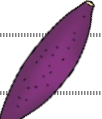
学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

日曜	 こんだて めい 献立名	赤     体をつくるもとになる食品		緑     体の調子を整える食品		黄     エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実 しゅじつ	
1 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		794
	『イカフライ』	いか				パンこ こむぎこ	あぶら	624
	ひじきと野菜の和風ソテー	ベーコン	ひじき	にんじん こまつな き ピーマン	にんにく	さとう	あぶら	
	のっぺい汁	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん しょうが ほししいたけ	さといも でんぶん		
2 金	ちゅうか 中華めん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		748
	豚骨ラーメンのスープ	ぶたにく なんと		にんじん はねぎ	メンマ キャベツ もやし きくらげ しょうが			607
	『ツナと荳わかめのピリ辛炒め』	ツナ	くきわかめ	あかピーマン	にんにく		オリーブあぶら	
	いちじく蒸しパン	とうにゅう			いちじく	こむぎこ さとう でんぶん		
	ちゅう かんそうこざかな 【中】乾燥小魚		いわし					
アジア大会開催中！ アジアを知ろう！！『フータン王国』献立  頑張る選手たちを応援しましょう！								
5 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751
	蒸しぎょうざ(2個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	でんぶん こむぎこ ぎょうざのかわ		604
	パクシャバ	ぶたにく		こまつな あかピーマン トマト	だいこん たまねぎ しょうが にんにく		あぶら	
	ホケ風チーズサラダ		チーズ		きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブあぶら	
6 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		881
	みそかつ	ぶたにく みそ			しょうが	パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま	686
	『生麩と野菜の煮物』	とりにく あげボール		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん はくさい れんこん	なまふ さとう		
	まいたけの和風ソテー	かつおぶし		あかピーマン	まいたけ キャベツ		とうにゅうバター	
7 水	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		839
	食品ロス削減ドライカレー	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく			661
	おからコロッケ	おから		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	だいこんとベーコンのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ セロリ	じゃがいも		
8 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		748
	いわしの煮つけ	いわし			しょうが	さとう でんぶん		607
	ピリからなべ	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	はくさい もやし しめじ キムチ			
	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
9 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		858
	【中】キャベツ入りメンチカツ	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	675
	【小】キャベツ入りメンチカツ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
	『筑前煮』	とりにく ちくわ		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ れんこん ごぼう	なまふ さとう		
13 火	あまぎ 甘酢あえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう		
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		765
	ぶたにく 豚肉のいちじくソース (豆乳バター使用)	ぶたにく			いちじく レモン		とうにゅうバター	593
	こまつな 小松菜とツナの煮浸し	ツナ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	さとう		
14 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		834
	あつや たまご 厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	645
	やさしい 野菜たっぷりみそ炒め	あつあげ ぶたにく みそ		にんじん きピーマン チンゲンサイ	ごぼう たけのこ れんこん しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん		
	きのこのうま煮	ツナ		いんげん	えのきたけ しめじ	さとう		
15 木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		824
	ニギスフライ		ニギス			パンこ こむぎこ	あぶら	650
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	青パパイアのサラダ			にんじん きピーマン	パパイア きゅうり 			
	コーンクリーミードレッシング						ドレッシング	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		798
	豆腐ステーキのもみじおろしかけ	とうにゅう		にんじん	だいこん	でんぶん さとう	あぶら	620
	つくねと野菜のさっぱり煮	とりにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	さとう でんぶん		
	じゃがいものしゃきしゃき炒め	ベーコン		きピーマン	しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	

令和8年度10月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

日曜		 体をつくるもとになる食品		 体の調子を整える食品		 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
19月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		814
	さんまのかば焼き 	さんま				でんぶん さとう あぶら		672
	きりぼしだいこん 『切干大根のさっぱりあえ』	ツナ		にんじん こまつな	きりぼしだいこん とうもろこし	さとう		
	さつまいものみそ汁	なまあげ みそ		にんじん	はくさい しめじ	さつまいも		
20火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778
	かにシューマイ(2個)	かに ぶたにく とり にく			たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ しゅうまいのかわ		627
	とうふ ちゅうかうに 豆腐の中華風煮	ぶたにく とうふ		あかピーマン いんげん	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぶん ごまあぶら		
	チンゲンサイのからしあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		
21水	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		895
	にくだんご 肉団子(2個)	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう あぶら		645
	あき とうにゅう 秋の豆乳シチュー 	とりにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ しめじ まいたけ えだまめ	さつまいも		
	きよほう 巨峰ゼリーポンチ				パインアップル みかん ぶどう	さとう		
22木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		891
	サーモンフライ 	さけ				パンこ あぶら		673
	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		
	だいず わふう 大豆の和風サラダ	だいず			えだまめ キャベツ とうもろこし			
23金	わふう 和風クリーミードレッシング						ドレッシング	
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		764
	はんぺんの青のり風味 	やさいはんぺん	あおのり					595
	おやこに 親子煮	とりにく あつあげ たまご		にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいも さとう		
26月	なすのにんにく醤油炒め			あかピーマン きピーマン	なす たまねぎ にんにく	あぶら		
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		835
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	さとう あぶら		646
	もやしのナムル			あかピーマン	もやし きゅうり	さとう ごまあぶら ごま		
27火	わかめスープ	ベーコン たまご わかめ		にんじん	たまねぎ			
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		825
	さばの塩焼き 	さば						652
	さといも 里芋の甘辛炒め	ハム		にんじん	たまねぎ	さといも さとう でんぶん	あぶら	
28水	ゆば 湯葉のすまし汁	とりにく なまあげ ゆば		にんじん こまつな	えのきたけ ほししいたけ			
	ハロウィン献立  かぼちゃの形をしたハンバーグや、紫いもを使った不思議な色のポターージュが登場します。							
	クロスロールパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		800
	ジャックオーランタンのハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう あぶら		665
29木	パプリカのカラフルラペ			あかピーマン きピーマン にんじん	キャベツ 	さとう オリーブあぶら		
	むらさき 紫いものポターージュ	ベーコン とうにゅう			たまねぎ しめじ	さつまいも むらさきいも		
	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		869
	ちくわのマヨネーズ焼き	ちくわ かつおぶし	スキムミルク チーズ なまクリーム				ノンエッグマヨネーズ	681
30金	なまあ 生揚げの生姜煮	あつあげ		こまつな にんじん	だいこん しょうが たまねぎ えだまめ ほししいたけ	さとう でんぶん		
	『れんこんの炒め煮』	ツナ		いんげん	れんこん とうもろこし	あぶら ごま		
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		795
	レバーとかぼちゃのみそがらめ	レバー みそ		かぼちゃ		さとう あぶら		615
31火	しおこんぶあ 塩昆布和え 	ツナ こんぶ			キャベツ きゅうり		ごま	
	だいこん 大根のそぼろ汁	とりにく あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	だいこん しょうが	でんぶん		

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数21回)
※材料は、すべてを記載しているわけではありません。
※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。
※『』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

※愛知県産・碧南市産の食材は太字になっています。

※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。

アジアの
国を知ろう!

ブータン王国



日本の南西に位置する、自然豊かな国です。ブータン王国は標高が高い場所に位置し、山間部の涼しい気候でも育てやすい唐辛子が昔から栽培されてきました。そのため、ブータン王国の料理には、唐辛子がよく使われています。

☆どんな食事をしているの? ☆



辛いおかずを、主食の米と一緒に食べることが多いです。代表的な料理として、唐辛子とチーズを煮込んだ「エマ・ダツィ」があります。ブータン王国では、唐辛子は「野菜」として使います。日本のように「薬味」としては使わないため、とても辛い料理が多いそうです。