



令和3年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載		
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ				
1 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】		豚肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦 りんご 鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 りんご 豚肉	718	29.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	スタミナじる	【ぶたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスマソ		にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ にんにく		こま・あぶら				
	☆いわしのうめだれがけ	いわし			しょうが・うめ	でんぷん・さとう	あぶら				
	◎ほうれんそうのささみあえ	ささみフレーク		【ほうれんそう】			ドレッシング				
	*ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー				
4 月	ごはん					【こめ】		大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦	632	26.4	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	ゆばのすましじる	ゆば・【とうふ】		にんじん	はくさい・えのきだけ ほししいたけ・ねぎ						
	きぬあつあげのあまみそだれ	だいたす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら				
	*なっとう	なっとう									大豆 小麦
5 火	ごはん					【こめ】		豚肉 大豆 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 小麦	603	21.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら				
	ピリからにくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・にら	しょうが・にんにく	じゃがいも・さとう	こまあぶら				
6 水	ごはん					【こめ】		鶏肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 小麦	614	21.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	のっぺいじる	とりにく・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	こまあぶら あぶら				
	☆ミンチカツ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ	あぶら				
7 木	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	675	25.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	くりのシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	くり・あぶら ホワイトルウ	鶏肉 大豆			
	オムレツのデミグラスソース	たまご				さとう・でんぷん	あぶら	卵 小麦 鶏肉 りんご 大豆			
8 金	ごはん					【こめ】		豚肉 小麦 豚肉 小麦 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆	628	25.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	はっぼうさい	【ぶたにく】・いか・えび 【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら				
	☆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	でんぷん・さとう こむぎこ	こまあぶら あぶら				
11 月	ごはん					【こめ】		豚肉 えび 鶏肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦	719	27.9	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	はるさめスープ	【ぶたにく】・えび		にんじん	ねぎ・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら				
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら				
12 火	ごはん					【こめ】		豚肉 大豆 卵 さけ 小麦 大豆	633	25.8	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	みそおでん	【ぶたにく】・はんぺん 【うすらたまご】・あかみそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・さとう	あぶら				
	☆さけフライ	さけ				パンこ・こむぎこ	あぶら				
13 水	ごはん					【こめ】		豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆	646	21.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	ハヤシライス	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ あぶら				
	◎きりほしだいこんとひじきのサラダ (マヨネーズぶうちょうみりょう)	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし 【きりほしだいこん】	さとう	こま こまあぶら マヨネーズぶ うちょうみりょう				
14 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	733	27.7	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	しょうゆラーメン	【ぶたにく】・【やきぶた】		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし		あぶら	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン			
	☆あげギョーザ・3こ	ぶたにく・とりにく だいたすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	こまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 鶏肉 小麦			
	◎きゅうりのナムル				きゅうり		ナムルのもと	こま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦			
15 金	むぎごはん					【こめ】・おむぎ		牛肉 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉	646	25.2	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳				
	すきやき	ぎゅうにく・やきとうふ かまぼこ		にんじん	こんにゃく・はくさい えのきだけ・ねぎ	さとう	あぶら				
	キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら				
	(おこのみソース)										

- ・ * _____ するしのりんご、シャインマスカットのからぶくろ、なっとうのからようき、ブルーベリーゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- ・ 【 】のしょくひんはいちけんさんのものをしゅうしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・ こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・ 4日、5日、15日、19日、22日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

好評献立のレシピを公開しています。





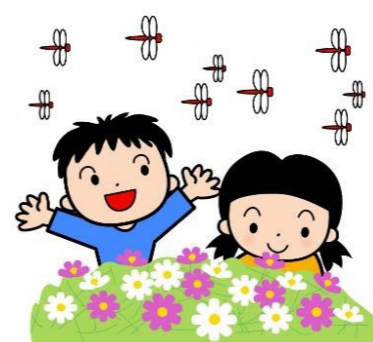

令和3年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	2ぐん ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	3ぐん いろいろいやさい	4ぐん そのたのやさい・くだもの・きのこ	5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう	6ぐん ゆし・しゅじつ		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
18月	ごはん	「まごわやさしい」に ちなんだこんだて						【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	みそしる	【とうふ】・あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ	さといも			大豆	
	ほっけのしおやき	ほっけ					あぶら			
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん			さとう	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉	
*りんご				りんご				りんご		
19火	きんめロウカットげんまいごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ソーキじる	【ぶたにく】		にんじん	しめじたけ・だいこん・ねぎ しょうが		あぶら		豚肉 大豆 小麦	
	タコライスのご	あいびきにく(ぎゅうにく・ ぶたにく)		ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが		あぶら		牛肉 豚肉 りんご 大豆	
	◎タコライスのやさい				きゅうり・レタス			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉	
20水	スライSPAN							スライSPAN	小麦 乳 大豆	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン・とうにゅう		かぼちゃ・パセリ	たまねぎ			ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆	
	やきフランクフルト	ぶたにく					さとう	あぶら	豚肉	
	◎コーンサラダ				キャベツ・とうもろこし きゅうり			ドレッシング		
チョコクリーム							チョコクリーム	乳		
21木	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	あぶら		豚肉 大豆 小麦	
	☆しろみざかなのケチャップソース	ほき				でんぷん・さとう	あぶら		りんご 大豆	
22金	わかめごはん		わかめ					【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	さつまじる	とりにく・ミックスみそ		にんじん	えのきたけ・はくさい・ねぎ しょうが	さつまいも	あぶら		鶏肉 大豆	
	とうふバーグのおろしだれ	とうふ・とりにく			たまねぎ・だいこん	こめこパンこ・さとう じゃがいも・でんぷん	あぶら		大豆 鶏肉 小麦	
25月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ちゃんむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら		鶏肉 卵 小麦 大豆	
	☆かつおフライ	かつお				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら		小麦 大豆	
26火	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	オニオンスープ	ベーコン・あいびきにく (ぎゅうにく・ぶたにく)		にんじん	たまねぎ・エリンギ		あぶら		豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	☆チーズいりコロッケ		チーズ		たまねぎ	じゃがいも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら		乳 小麦 大豆	
◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー				ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
27水	しらたまうどん							【しらたまうどん】	小麦	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ごもくうどん	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら		鶏肉 大豆 小麦	
	☆かぼちゃとだいすのあげに	【だいす】		かぼちゃ		でんぷん・さとう	あぶら		大豆 小麦	
28木	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら		鶏肉 小麦 大豆 りんご パナナ	
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パイナップル・もも ナタデココ	さとう			もも 乳	
29金	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	たらちりなべ	たら・いかだんご 【とうふ】		にんじん	しらたき・はくさい・だいこん ねぎ		あぶら		いか 豚肉 大豆 小麦	
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	
	*シャインマスカット				シャインマスカット					

- ・* ーしるしのりんご、シャインマスカットのからぶくろ、なっとうのからようき、ブルーベリーゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- ・【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・こんだてめいに()でさいさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。・☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・4日、5日、15日、19日、22日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



衆議院議員総選挙の
投票に行きましょう！

当日投票に行けない方は
期日前投票を利用できます！
一宮市明るい選挙推進協議会