



# 令和3年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
			魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
2	木	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】						乳	
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	豚肉 大豆 小麦	895	26.5
		ハンバーグのトマトソース	豚肉・鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぶん・砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
3	金	*一宮卵の豆乳プリン	【一宮卵の豆乳プリン】						卵 大豆		
		*ナン					ナン		小麦 大豆		
		牛乳		【牛乳】					乳		
		夏野菜のキーマカレー	合びき肉(牛肉・豚肉) 【大豆】		にんじん・赤パプリカ	たまねぎ・とうもろこし なす・えだまめ・にんにく		カレールウ 油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご バナナ	748	26.9
6	月	フルーツカクテル				パイン・もも・ナタデココ	カクテルゼリー		もも りんご 大豆		
		ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		ちゃんこ汁	【豚肉】・たこ団子	にんじん	とうがん・えのきたけ じらたき・ねぎ・干しこいたけ		油	豚肉 大豆 小麦	702	30.7	
7	火	豆腐ステーキのそぼろあん	豆乳・鶏肉				砂糖・でんぶん	油	大豆 鶏肉 小麦		
		◎プロッコリーのおかか和え	かつお節	プロッコリー			砂糖		大豆 小麦		
		ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
8	水	みそ汁	【豆腐】・油揚げ ミックスみそ	にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ				大豆	819	29.4
		☆鶏肉のから揚げ いろどりソースかけ	鶏肉	赤ピーマン・にんじん	にんにく・しょうが ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	でんぶん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦			
		味付けのり		【味付けのり】					小麦 大豆		
		わかめご飯	わかめ			【米】					
9	木	牛乳	【牛乳】						乳		
		いものこの汁	鶏肉・【豆腐】	にんじん	だいこん・しめじたけ・ねぎ こんにゃく	さといも	油	鶏肉 大豆 小麦	747	41.1	
		はがつおの香味だれ	はがつお			砂糖・でんぶん	油・ごま油 ごま	大豆 小麦 ごま			
		◎こがね和え		【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖		大豆 小麦			
10	金	中華めん				【中華めん】			小麦		
		牛乳	【牛乳】						乳		
		塩ラーメン	【豚肉】・【焼き豚】 なると	にんじん	もやし・キャベツ・ねぎ		油	豚肉 小麦 大豆 さば ゼラチン 鶏肉	745	30.0	
		☆春巻	豚肉	にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・砂糖 小麦粉	ごま油 油	豚肉 大豆 小麦 ごま			
11	土	◎パンバンジー	ささみフレーク		きゅうり		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 ごま 豚肉			
		麦ご飯				【米】・大麦					
		牛乳	【牛乳】						乳		
		かぼちゃのみそ汁	【豆腐】・油揚げ 白みそ	かぼちゃ	たまねぎ・ねぎ			大豆	787	26.0	
12	日	ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	油	大豆 小麦		
		*フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					乳		
		ご飯				【米】					
		牛乳	【牛乳】						乳		
13	月	ハヤシライス	【豚肉】	にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉	825	31.4	
		☆ささみカツ	鶏肉			じゃがいも 米のパン粉 でんぶん・砂糖	油	鶏肉 大豆			
		ご飯	「まごわやさしい」に ちなんだ献立			【米】					
		牛乳	【牛乳】						乳		
14	火	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ	わかめ	にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ えのきたけ	さといも	油	豚肉 大豆	803	37.5
		さばの塩焼き	さば					油	さば		
		◎いんげんのごま和え		さやいんげん			砂糖	ごま	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉		

・ \* 印のナン、お月見団子、冷凍パインの空袋、一宮卵の豆乳プリン、フローズンヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。

・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

・ [ ] の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

・ 献立名に ( ) で記載されている調味料は、小袋タイプです。

・ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

・ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

・ 6日、8日、16日、21日、29日、30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、食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。

9月14日(火)  
「まごわやさしい」にちなんだ献立です。  
健康によいとされている食べ物の頭文字をとって「ま  
ごわやさしい」と表します。普段の食事でも、意識して  
食べられると良いですね。

ま・・・豆・豆製品
ご・・・ごま
わ(わかめ)・・・海藻類
や・・・野菜
さ・・・魚
し(しいたけ)・・・きのこ類
い・・・いも類



いちのみや市100周年 2021



# 令和3年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
15 水	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	895	29.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミネストローネ	【豚肉】		にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	豚肉		
	☆かぼちゃとお豆のフライ	大豆・黒豆		かぼちゃ		金時豆 白いんげん豆 砂糖・パン粉 小麦粉・でんぶん	マーガリン 油	大豆 小麦		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
16 木	ご飯					【米】			780	34.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	愛知のしらすつみれ汁	【しらすつみれ】 【豆腐】・油揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ 干しいたけ			大豆 小麦		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
17 金	わかめご飯	わかめ				【米】			776	28.7
	牛乳	【牛乳】						乳		
	肉じゃが	【豚肉】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
	厚焼き卵	卵				でんぶん・砂糖	油	卵 小麦 大豆		
	◎もやしのナムル				もやし・きゅうり		ナムルの素	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
21 火	ご飯					【米】			738	24.6
	牛乳	【牛乳】						乳		
	十五夜汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん	ねぎ・干しいたけ	さといも		大豆 小麦		
	五目きんぴら	鶏肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう 【れんこん】	砂糖	油 ごま油	鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	*お月見団子					お月見団子		大豆		
22 水	ソフトめん					ソフトめん			840	34.0
	牛乳	【牛乳】						乳		
	カレーソフトめん	【豚肉】		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム グリンピース・にんにく		カレールウ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご		
	ボロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぶん・砂糖	油	鶏肉 豚肉		
	◎コールスロー				キャベツ・とうもろこし		ドレッシング			
24 金	ご飯					【米】			756	22.1
	牛乳	【牛乳】						乳		
	コーンスープ	ワインナー		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆キャベツ入りミンチカツ	牛肉・豚肉			【キャベツ】・たまねぎ	でんぶん・パン粉 砂糖・小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦		
	野菜ふりかけ	かつお節		ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ		砂糖				
27 月	ご飯					【米】			869	24.7
	牛乳	【牛乳】						乳		
	マー婆ー春雨	【豚肉】・赤みそ		にんじん・赤パプリカ	たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	春雨・砂糖 でんぶん	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	☆揚げギョーザ・3個	豚肉・鶏肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・砂糖 小麦粉	ごま油・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
28 火	ご飯					【米】			737	26.4
	牛乳	【牛乳】						乳		
	かきたま汁	【卵】・鶏肉・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・干しいたけ	でんぶん	油	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	☆さといもコロッケ	鶏肉				さといも・砂糖 パン粉・小麦粉 でんぶん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	(ソース)							りんご 大豆		
29 水	ボイルキャベツ				キャベツ				789	32.2
	麦ご飯					【米】・大麦				
	牛乳	【牛乳】						乳		
	トックク	牛肉	わかめ	にんじん	もやし・干しいたけ・ねぎ にんにく	トック・でんぶん	油	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	焼き肉丼の具	【豚肉】		赤パプリカ・ビーマン	たまねぎ・エリンギ にんにく	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦 りんご ごま		
30 木	ご飯					【米】			718	25.5
	牛乳	【牛乳】						乳		
	秋の味覚汁	鶏肉・ミックスみそ		にんじん	しめじだけ・えのきだけ ごぼう・ねぎ	さつまいも	ごま油・油	鶏肉 ごま 大豆		
	さんまのみぞれ煮	さんま			たいこん	砂糖・でんぶん		大豆 小麦		
	*冷凍パイン				冷凍パイン					

- \*印のナン、お月見団子、冷凍パインの空袋、一宮卵の豆乳プリン、フローズンヨーグルトの空容器・スプーンは業者が回収します。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 献立名に( )で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 6日、8日、16日、21日、29日、30日のおかすには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。

上手にできるかな?  
～はしえいに挑戦～  
17日(金)は「はしえいを意識する献立」です。食材を「すぐう」、じゃがいもを「はさむ」、厚焼き卵を「切る」など、さまざまはしの使い方を意識しながら、食事をしましょう。じゃがいもをはしてさして食べることは、「さしばし」といってマナー違反です。

好評献立のレシピを公開しています。

