



令和3年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いをなく食べよう

| 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 | | | |
| 1 金 | りんごパン | | | | りんご | パン | | 小麦 乳 大豆 りんご | 774 | 29.6 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | 栗のシチュー | 鶏肉・豆乳 | | にんじん・パセリ | たまねぎ | じゃがいも | 栗・油 ホワイトルウ | 鶏肉 大豆 | | |
| | オムレツのデミグラスソース | 卵 | | | | 砂糖・でんぷん | 油 | 卵 小麦 鶏肉 りんご 大豆 | | |
| 4 月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 733 | 31.8 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | 茶わん蒸しスープ | 鶏肉・【卵】・かまぼこ | | にんじん・【みつば】 | えのきだけ・干しいだけ | でんぷん | 油 | 鶏肉 卵 小麦 大豆 | | |
| | ☆かつおフライ | かつお | | | | パン粉・小麦粉 でんぷん | 油 | 小麦 大豆 | | |
| 5 火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 741 | 20.7 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | オニオンスープ | ベーコン・合びき肉 (牛肉・豚肉) | | にんじん | たまねぎ・エリンギ | | 油 | 豚肉 牛肉 小麦 大豆 | | |
| | ☆チーズ入りコロッケ | | チーズ | | たまねぎ | じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でんぷん | 油 | 乳 小麦 大豆 | | |
| | ◎ブロッコリーのドレッシング和え | | | ブロッコリー | | | ドレッシング | 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉 | | |
| 6 水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 719 | 25.4 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | わかめスープ | ベーコン・【豆腐】 | わかめ | にんじん | もやし・とうもろこし・ねぎ | でんぷん | 油 | 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 | | |
| | ピリ辛肉じゃが | 【豚肉】 | | にんじん・にら | しょうが・にんにく | じゃがいも・砂糖 | ごま油 | 豚肉 大豆 小麦 ごま | | |
| 7 木 | わかめご飯 | | わかめ | | | 【米】 | | | 861 | 32.9 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | スタミナ汁 | 【豚肉】・油揚げ 【豆腐】・ミックスみそ | | にんじん | たまねぎ・だいこん・ねぎ にんにく | | ごま・油 | 豚肉 大豆 ごま | | |
| | ☆いわしの梅だれがけ | いわし | | | しょうが・梅 | でんぷん・砂糖 | 油 | 大豆 小麦 りんご | | |
| | ◎ほうれんそうのささみ和え | ささみフレーク | | 【ほうれんそう】 | | | ドレッシング | 鶏肉 大豆 セラチン 小麦 りんご 豚肉 | | |
| | *ブルーベリーゼリー | | | | | ブルーベリーゼリー | | | | |
| 8 金 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 764 | 24.9 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | ハヤシライス | 【豚肉】 | | 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 油 | 豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉 | | |
| | ◎切干しだいこんとひじきのサラダ (マヨネーズ風調味料) | ハム | ひじき | にんじん | きゅうり・とうもろこし 【切干しだいこん】 | 砂糖 | ごま・ごま油 マヨネーズ風 調味料 | 豚肉 大豆 小麦 ごま 大豆 | | |
| 11 月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 686 | 30.9 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | みそ汁 | 【豆腐】・油揚げ・赤みそ | わかめ | にんじん | だいこん・えのきだけ・ねぎ | さといも | | 大豆 | | |
| | ほっけの塩焼き | ほっけ | | | | | 油 | | | |
| | ◎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 | | |
| | *りんご | | | | りんご | | | りんご | | |
| 12 火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 695 | 29.2 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | ソーキ汁 | 【豚肉】 | | にんじん | しめじだけ・だいこん・ねぎ しょうが | | 油 | 豚肉 大豆 小麦 | | |
| | タコライスの具 ◎タコライスの野菜 | 合びき肉(牛肉・豚肉) | | ピーマン・トマト | たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・レタス | | 油 ドレッシング | 牛肉 豚肉 りんご 大豆 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉 | | |
| 13 水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 731 | 23.9 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | のっぺい汁 ☆ミンチカツ | 鶏肉・油揚げ 豚肉 | | にんじん | だいこん・ねぎ・干しいだけ キャベツ・たまねぎ | さといも・でんぷん 砂糖・でんぷん パン粉・小麦粉 | ごま油・油 油 | 鶏肉 大豆 ごま 小麦 豚肉 大豆 小麦 | | |
| 14 木 | 麦ご飯 | | | | | 【米】・大麦 | | | 799 | 37.9 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | たらちり鍋 | たら・いか団子・【豆腐】 | | にんじん | しらたき・はくさい・だいこん ねぎ | | 油 | いか 豚肉 大豆 小麦 | | |
| | てりどり | 鶏肉 | | | しょうが | 砂糖・でんぷん | 油 | 鶏肉 大豆 小麦 | | |
| 15 金 | 中華めん | | | | | 【中華めん】 | | 小麦 | 881 | 32.3 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | しょうゆラーメン ☆揚げギョーザ・4個 | 【豚肉】・【焼き豚】 豚肉・鶏肉・大豆粉 | | にんじん | もやし・ねぎ・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが | でんぷん・砂糖 小麦粉 | 油 ごま油・油 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 セラチン 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま | | |
| | ◎きゅうりのナムル | | | | きゅうり | | ナムルの素 | ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 | | |

- ・*印のりんご、シャインマスカットの空袋、納豆の空容器、ブルーベリーゼリーの空容器・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、12日、14日、19日、25日、27日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを
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



好き嫌いをなく食べよう

| 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 | | | |
| 18月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 764 | 29.2 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 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 | 油 | 豚肉 大豆 小麦 | | |
| | ☆白身魚のケチャップソース | ほき | | | | でんぷん・砂糖 | 油 | りんご 大豆 | | |
| 19火 | 金芽ロウカット玄米ご飯 | | | | | 【米】 | | | 763 | 29.2 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | すき焼き | 牛肉・焼き豆腐・かまぼこ | | にんじん | こんにゃく・はくさい えのきたけ・ねぎ | 砂糖 | 油 | 牛肉 大豆 小麦 | | |
| | キャベツ入りつくね (お好みソース) | 鶏肉・豚肉・かつお節 | | | キャベツ・しょうが | でんぷん・砂糖 | 油 | 鶏肉 豚肉 もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 | | |
| 20水 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 751 | 29.0 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | 八宝菜 | 【豚肉】・いか・えび 【うすら卵】 | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい・たけのこ 干しいたけ | でんぷん・砂糖 | 油 | 豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦 | | |
| | ☆春巻 | 豚肉 | | にんじん・にら | キャベツ・もやし・エリンギ | でんぷん・砂糖 小麦粉 | ごま油・油 | 豚肉 大豆 小麦 ごま | | |
| 21木 | スライスパン | | | | | スライスパン | | 小麦 乳 大豆 | 930 | 29.8 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | かぼちゃのポタージュ | ベーコン・豆乳 | | かぼちゃ・パセリ | たまねぎ | | ホワイトルウ 油 | 豚肉 大豆 | | |
| | 焼きフランクフルト | 豚肉 | | | | 砂糖 | 油 | 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 | | |
| 22金 | わかめご飯 | | わかめ | | | 【米】 | | | 815 | 31.9 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | みそおでん | 【豚肉】・はんぺん 【うすら卵】・赤みそ | | にんじん | こんにゃく・だいこん | さといも・砂糖 | 油 | 豚肉 大豆 卵 | | |
| | ☆さけフライ | さけ | | | | パン粉・小麦粉 | 油 | さけ 小麦 大豆 | | |
| 25月 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 728 | 27.0 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | さつまい | 鶏肉・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 | 油 | 鶏肉 大豆 | | |
| | 豆腐バーグのおろしだれ *シャインマスカット | 豆腐・鶏肉 | | | たまねぎ・だいこん | 米粉パン粉 じゃがいも・砂糖 でんぷん | 油 | 大豆 鶏肉 小麦 | | |
| 26火 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 789 | 21.8 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | チキンカレー | 鶏肉 | | 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 油 | 鶏肉 小麦 大豆 りんご バナナ | | |
| | フルーツクリームヨーグルト | | ヨーグルト 生クリーム | | みかん・パイナップル・もも ナタデココ | 砂糖 | | もも 乳 | | |
| 27水 | 麦ご飯 | | | | | 【米】・大麦 | | | 760 | 29.4 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | 湯葉のすまし汁 | 湯葉・【豆腐】 | | にんじん | はくさい・えのきたけ 干しいたけ・ねぎ | | | 大豆 小麦 | | |
| | 絹厚揚げの甘みそだれ *納豆 | 大豆・赤みそ 納豆 | | | | でんぷん・砂糖 | 油 | 大豆 小麦 大豆 小麦 | | |
| 28木 | ご飯 | | | | | 【米】 | | | 855 | 32.1 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | 春雨スープ | 【豚肉】・えび | | にんじん | ねぎ・干しいたけ とうもろこし | 春雨 | 油 | 豚肉 えび 鶏肉 大豆 小麦 | | |
| | ☆油淋鶏 (ユウリンチー) | 鶏肉 | | | にんにく・しょうが・ねぎ | でんぷん・砂糖 | 油 | 鶏肉 大豆 小麦 | | |
| 29金 | 白玉うどん | | | | | 【白玉うどん】 | | 小麦 | 796 | 28.9 |
| | 牛乳 | | 【牛乳】 | | | | | 乳 | | |
| | 五目うどん | 鶏肉・油揚げ・かまぼこ | | にんじん | はくさい・ねぎ・干しいたけ | | 油 | 鶏肉 大豆 小麦 | | |
| | ☆かぼちゃと大豆の揚げ煮 | 【大豆】 | | かぼちゃ | | でんぷん・砂糖 | 油 | 大豆 小麦 | | |

・ * 印のりんご、シャインマスカットの空袋、納豆の空容器、ブルーベリーゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

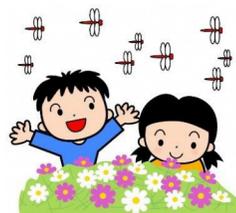
・ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

・ 【 】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、12日、14日、19日、25日、27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

