



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	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		油	牛肉 豚肉 りんご 大豆		
◎タコライスの野菜				きゅうり・レタス		ドレッシング	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	鶏肉・油揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ・干しいだけ	さといも・でんぷん	ごま油・油	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
☆ミンチカツ	豚肉			キャベツ・たまねぎ	砂糖・でんぷん パン粉・小麦粉	油	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	【豚肉】・【焼き豚】		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 セラチン		
	☆揚げギョーザ・4個	豚肉・鶏肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・砂糖 小麦粉	ごま油・油	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

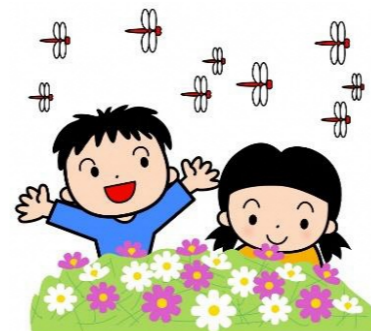


好き嫌いをなく食べよう

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 【うずら卵】		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 【うずら卵】・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 (ユーリンチー)	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

