



令和5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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実		
4 月	ご飯					【米】			758
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ビビンバの具	【ぶた肉】		にんじん	しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	ごま油	豚肉 ごま 大豆 小麦	28.8
	◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	たけのこ・とうもろこし	でん粉	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
5 火	麦ご飯					【米】・大麦			785
	牛乳		【牛乳】					乳	
	てりどり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	34.4
	かぼちゃのみそ汁	【豆腐】・油揚げ 白みそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆	
6 水	ご飯					【米】			817
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ミンチカツ	豚肉 牛肉			たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	牛脂・油	豚肉 牛肉 小麦	27.1
	じゃがいものコンソメスープ	ウインナー		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	
	小魚		かたくちいわし			砂糖			
7 木	*ナン					ナン		小麦 大豆	773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	キーマカレー	牛肉・【ぶた肉】		にんじん・ブロッコリー 【トマト】	たまねぎ・にんにく	ひよこまめ カレーパウダー	油	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	27.8
	ピオーネゼリー和え				ナタデココ・パインアップル もも	ピオーネゼリー		もも	
8 金	ご飯	だしを味わう日	骨に注意してね			【米】			733
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩焼き	さば					油	さば	34.4
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま	
	菊のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ			大豆 小麦	
11 月	ご飯					【米】			776
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ささみ大葉梅肉フライ	【とり肉】		【大葉】	【梅】	パン粉・砂糖 小麦粉・でん粉	油	鶏肉 小麦 大豆	31.6
	ちゃんこ汁	ぶた肉・たこ団子		にんじん	はくさい・だいこん えのきだけ・ねぎ・干ししいたけ		油	豚肉 大豆 小麦	
12 火	ご飯					【米】			790
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ぶた肉と野菜のピリ辛いため	ぶた肉		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	ごま・ごま油	豚肉 大豆 小麦 ごま	29.9
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ 干ししいたけ	ビーフン	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
13 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	842
	牛乳		【牛乳】					乳	
	五目ソフトめん(汁)	とり肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい・ねぎ 干ししいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦	32.0
	☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦 大豆	
	◎ほうれんそうのツナ和え	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご	
14 木	ご飯					【米】			819
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのレモンソースがけ	ぶた肉・とり肉			たまねぎ・レモン	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	27.4
	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 牛肉 小麦 大豆	
	のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖・でん粉			
15 金	わかめご飯		わかめ			【米】			761
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ししゃもフライの 甘だれがけ・3個		ししゃも			パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉	油	小麦 大豆	27.8
	なめこ豆腐のみそ汁	【豆腐】・赤みそ		にんじん・薬ねぎ	なめこ・だいこん・えのきだけ			大豆	

○ * 印のナンの空袋、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。)

○ ◎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。

○ 4日、5日、8日、14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ギーとそば・落花生を含んでいません。



8日(金)は、重陽の節句にちなんで「菊のすまし汁」がです。
菊の形のかまぼこが入ったすまし汁です。



毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合っ
てみましょう！



令和5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	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
			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 骨ごと食べる小魚 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	油脂 種実		
19	火	ご飯					【米】			745
		牛乳		【牛乳】					乳	
		ポロニアステーキ	とり肉・ぶた肉				でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
		オニオンスープ	ぶた肉		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	27.3
		ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
20	水	麦ご飯					【米】・大麦			861
		牛乳		【牛乳】					乳	
		八宝菜	ぶた肉・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 だけのこ・干ししいたけ	でん粉・砂糖	油	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦	
		☆揚げギョーザ・3個	とり肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉	ラード ごま油・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	32.1
		◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
21	木	ご飯	「まごわやさしい」 献立				【米】			796
		牛乳		【牛乳】					乳	
		さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でん粉	油	大豆 小麦	
		◎ひじきと野菜の和えもの		ひじき	こまつな	とうもろこし	砂糖	ドレッシング ごま	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご ごま	37.8
		呉汁	ぶた肉・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきだけ しょうが	さといも	油	豚肉 大豆	
22	金	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	844
		牛乳		【牛乳】					乳	
		ミートボールのトマト煮	ミートボール		にんじん・【トマト】	たまねぎ・しめじ エリンギ・にんにく	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	
		☆コーンフライ				とうもろこし	小麦粉・パン粉 砂糖	油	小麦 大豆	26.8
25	月	ご飯					【米】			749
		牛乳		【牛乳】					乳	
		◆絹厚揚げの甘辛 ごましょうが焼き	大豆			ねぎ・しょうが	でん粉・砂糖	油・ごま ごま油	大豆 小麦 ごま	
		たくあん				だいこん	砂糖		小麦 大豆	30.6
		かきたま汁	【卵】・とり肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	えのきだけ・干ししいたけ	でん粉	油	卵 鶏肉 小麦 大豆	
26	火	ご飯	旬を味わう日				【米】			748
		牛乳		【牛乳】					乳	
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉		大豆 小麦	
		秋の味覚汁	とり肉・ミックスみそ		にんじん	しめじ・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	25.9
		*なし				なし				
27	水	ご飯	正しい はしづかいの日				【米】			773
		牛乳		【牛乳】					乳	
		肉じゃが	ぶた肉		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	
		キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	27.0
		味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆	
28	木	中華めん					【中華めん】		小麦	850
		牛乳		【牛乳】					乳	
		しょうゆラーメン (汁)	ぶた肉		にんじん・にら	もやし・ねぎ・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
		☆とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく・しょうが	でん粉・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦	36.2
		◎きゅうりの中華和え				きゅうり		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
29	金	わかめご飯		わかめ			【米】			838
		牛乳		【牛乳】					乳	
		☆さといもコロッケ	とり肉				さといも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
		◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		大豆 小麦	25.2
		月見のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	えのきだけ・はくさい 干ししいたけ			大豆 小麦	
		*月見団子					月見団子		大豆	

○ * 印のなし、月見団子の空袋は業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ 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。)

○ ◎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。

○ 19日、21日、26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。

25日(月)の「絹
厚揚げの甘辛ごまし
ょうが焼き」は、瀬部小
学校の児童が考えた献
立です。しょうがでさ
わやかさを、ごま油で
風味をだすように工夫
されています。



一宮市では、学校給食課のウェ
ブページに好評献立のレシピを掲
載しています。
ご家庭でも給食の味を再現して
みてください。

