



令和5年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いなく食べよう

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		たんぱく質 (g)
2月	ご飯					【米】			815
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆とり肉のカレー風味揚げ	とり肉		パセリ	にんにく	でん粉・米粉	マヨネーズ風 調味料・油	鶏肉 大豆 小麦	30.6
	コーンスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	とうもろこし・たまねぎ		油	豚肉 大豆 小麦	
3火	麦ご飯					【米】・大麦			824
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ふた肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	27.1
	◎和風サラダ	かまぼこ・かつお節		ほうれんそう・にんじん		砂糖	油	大豆 小麦	
4水	豆乳みそ汁	ふた肉・【豆腐】・白みそ 豆乳		にんじん・葉ねぎ	はくさい・だいこん		油	豚肉 大豆 小麦	747
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	30.4
	ルーローハンの具	焼き豚・【うすら卵】		こまつな	たまねぎ・だいのこ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	油	豚肉 小麦 大豆 卵	
5木	チンゲンサイともすくの中華スープ	ハム・【豆腐】	もすく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・干しいたけ	でん粉	ごま油・油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 にま	764
	＊ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
	白玉うどん	正しい はしつかいの日				【白玉うどん】		小麦	31.9
	牛乳		【牛乳】					乳	
6金	きざみきつねうどん(汁)	とり肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 小麦 大豆	773
	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	
	◎きゅうりのこんぶ和え		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆	24.6
	＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
10火	ご飯					【米】			777
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げのオイスターソースがけ	大豆・牛肉・【ふた肉】		にら	たまねぎ・にんにく	でん粉	油・ごま油	大豆 牛肉 豚肉 小麦 ごま	29.9
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・干しいたけ とうもろこし	はるさめ	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
11水	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	785
	わかめご飯		わかめ			【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	32.0
	ハンバーグのおろしがけ	ふた肉・とり肉			たまねぎ・だいこん	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
12木	吉野汁	とり肉・【豆腐】・油揚げ		にんじん・ほうれんそう		さといも・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	782
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	772
	だいこんのそぼろ煮	とり肉・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・干しいたけ しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
13金	☆かつおフライ	かつお				パン粉・小麦粉	油	小麦 大豆	26.4
	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	
	牛乳		【牛乳】					乳	823
	オムレツのトマトソースがけ	卵		赤ピーマン・にんじん 【トマト】	ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	砂糖・でん粉	油	卵 大豆 りんご	
16月	さつまいものシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ	油	豚肉 大豆	34.9
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	782
	てりとり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
17火	秋の実り汁	ふた肉		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しめじ	さつまいも	油	豚肉 大豆 小麦	775
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	21.3
	☆きのこ入りかき揚げ (天つゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・まいたけ	小麦粉	油	小麦 大豆	
17火	秋なすのみそ汁	とり肉・油揚げ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なす・たまねぎ・しめじ		油	鶏肉 大豆	775
	＊シャインマスカット				シャインマスカット				

○ ＊ 印のブルーベリーゼリー、ヨーグルトの空容器・スプーン、シャインマスカットの空袋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。

○ 6日、10日、13日、16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。



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。



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	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		
18 水	ご飯					【米】			763
	牛乳		【牛乳】					乳	
	◆☆さつまいもと トッポギの甘いいため				たまねぎ・キャベツ・えのきだけ	さつまいも・トッポギ 砂糖	油	大豆 小麦	
	豆腐とわかめのスープ	ふた肉・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし 干ししいたけ		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	24.0
	小魚		かたくちいわし			砂糖			
19 木	中華めん					【中華めん】		小麦	719
	牛乳		【牛乳】					乳	
	しょうゆラーメン (汁)	ふた肉・なると		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし メンマ		油	豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン	
	チヂミの甘酢がけ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	米粉・じゃがいも でん粉・砂糖	ごま油・油	大豆 鶏肉 ごま 小麦	27.7
	◎切干しだいこんの中華和え			チンゲンサイ	切干しだいこん		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
20 金	麦ご飯					【米】・大麦			838
	牛乳		【牛乳】					乳	
	B・Bカレー	牛肉・【大豆】		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレーパウダー	油	牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ	24.6
	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	
23 月	ご飯					【米】			815
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ミンチカツ	牛肉・ふた肉			【キャベツ】・たまねぎ	でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦	26.5
	トマトと卵のコンソメスープ	ベーコン・【卵】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でん粉	油	豚肉 大豆 卵	
24 火	ご飯					【米】			773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	いも煮	牛肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ねぎ	さといも・砂糖 でん粉	くり・油	牛肉 大豆 小麦	31.8
	どんがら汁	たら・【豆腐】・白みそ		にんじん	たまねぎ・はくさい・えのきだけ しょうが			大豆	
	黒糖大豆	大豆				砂糖・小麦粉・黒糖	油	大豆 小麦	
25 水	ご飯					【米】			742
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さけのハーブ焼き	さけ					ドレッシング 油	さけ	31.8
	◎ごぼうサラダ	ささみフレーク			ごぼう・きゅうり		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ		油	豚肉 大豆 牛肉 小麦	
26 木	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	853
	牛乳		【牛乳】					乳	
	チキンのトマト煮	とり肉		にんじん・トマト	たまねぎ・なす・エリンギ しめじ	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	鶏肉 りんご 大豆	31.6
	☆かぼちゃひき肉フライ	ふた肉		かぼちゃ		砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉	油	豚肉 大豆 小麦	
	メープルジャム					メープルジャム			
27 金	わかめご飯		わかめ			【米】			747
	牛乳		【牛乳】					乳	
	肉じゃが	ふた肉		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	29.3
	厚焼き卵	【卵】				砂糖・でん粉	油	卵 小麦 大豆	
	◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖		大豆 小麦	
30 月	ご飯					【米】			802
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩焼き	さば					油	さば	38.0
	◎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	
	呉汁	ふた肉・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ・干ししいたけ しょうが	さといも	油	豚肉 大豆	
31 火	ご飯					【米】			852
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆とりから揚げのゆずあんかけ	とり肉			にんにく・しょうが・ゆず	でん粉・米粉・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	31.3
	かきたま汁	【卵】・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 小麦 大豆	

○ ◆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。

○ 24日、25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ギーとそば・落花生を含んでいません。

18日(水)の「さつまいもとトッポギの甘いいため」は、浅野小学校の児童が考えた献立です。甘くて食べやすい味付けで、野菜もしっかりとれます。



☆10月27日(金)は「十三夜」です☆

「十三夜」は、秋の収穫に感謝しながら月見をする行事で、9月の「十五夜」と合わせて「二夜(ふたよ)の月」と呼ばれています。
10月24日(火)の給食では、「くり名月、豆名月」にちなんで、くりを入れた「いも煮」と「黒糖大豆」を提供します。

