

令和6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	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		小学校	中学校
		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)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
3火	ご飯					【こめ】		659	835
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ハンバーグのトマトソースがけ	ぶたにく・とりにく		あかピーマン・にんじん【トマト】	たまねぎ・ズッキーニ きピーマン	でんぷん・さとう	ラード あぶら	21.6	26.0
	◆☆ココロのり塩ポテト		あおのりこ			じゃがいも	あぶら		
カリカリベーコンスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	はくさい		あぶら			
4水	ご飯					【こめ】		687	847
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆ヨーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめ さとう	あぶら	25.1	29.4
	◎ゆずしだいこんの中華和え	まぐろフレーク		ほうれんそう	【きりぼしだいこん】		ドレッシング		
中華コンスープ	ぶたにく		にんじん・はねぎ	はくさい・もやし・とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら			
5木	*ナン					ナン		636	752
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	キーマカレー	ぎゅうにく・ぶたにく		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 カレールク	あぶら	27.6	29.2
	ポイルウイナー (小中2)	とりにく・ぶたにく				みずあめ・でんぷん さとう	ラード		
キャベツソテー				キャベツ		あぶら			
6金	わかめご飯	だしをあじわう日		わかめ		【こめ】		625	777
	牛乳		ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】					
	さばの照り焼き	さば				さとう・でんぷん	あぶら	32.6	38.1
	◎こまつなのささみ和え	ささみフレーク		こまつな			ドレッシング		
菊のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ					
9月	ご飯					【こめ】		588	777
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶたにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	28.5	33.9
	◎しらす入りこがね和え		しらす	ほうれんそう	とうもろこし	さとう			
	なすと厚揚げのみそ汁	あつあげ・ミックスみそ	わかめ	にんじん	なす・たまねぎ				
(中) 蒲郡みかんプチゼリー (2)				【みかん】	さとう				
10火	ご飯					【こめ】		614	771
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	☆さといもコロッケ	とりにく				さといも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	24.8	29.1
	◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
茶わん蒸しスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら			
11水	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		632	780
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ビビンバの具	ぎゅうにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら	24.3	28.7
	◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし		ドレッシング		
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん	とうもろこし・ねぎ	でんぷん	あぶら		
ココアパウダー					さとう				
12木	ソフトめん					ソフトめん		712	827
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ソフトめんミートソース (汁)	ぎゅうにく・ぶたにく 【たけのこ】		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース・にんにく	ハヤシルウ・さとう	あぶら	28.9	33.3
	☆チキンナゲット (小中2)	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら		
◎いろいろサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・とうもろこし		ドレッシング			
13金	ご飯	しゆんをあじわう日				【こめ】		597	745
	牛乳		ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】					
	さけの塩焼き	さけ					あぶら	27.0	32.0
	☆揚げさといもの甘がらめ			さやいんげん		さといも・さとう でんぷん	あぶら		
	月見のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ				
*シャインマスカット				シャインマスカット					
17火	ご飯					【こめ】		583	757
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	白ごまつくね (小2・中3)	とりにく			たまねぎ	パンこ・でんぷん さとう	ごま・あぶら ラード	22.9	28.0
	◎はくさいのこんぶ和え		こんぶ		はくさい				
スタミナ汁	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん・にんにく		あぶら			

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6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	お昼	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		小学校	中学校
			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)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			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)	たんぱく質 (g)
18	水	ご飯 【ただし はしづかいの日】					【こめ】		623	749
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		絹厚揚げの肉みそがけ	だいず・ぶたにく・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら		
		◎もやしのごまひじき和え		ひじき	こまつな・しそのみ	もやし	さとう	ごま・あぶら		
19	木	ちゃんこ汁 (たこ団子)	とりにく		にんじん	はくさい・だいこん・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら	28.2	31.7
		たこ・たら					でんぷん・さとう みずあめ	あぶら		
		ミルクロールパン					ミルクロールパン			
20	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】					622	754
		ポークチャップ	ぶたにく		ピーマン・にんじん トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	オリーブあぶら		
		◎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		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
24	火	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		688	895
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・あかみそ		にんじん	ねぎ・ほししいたけ・しょうが にんにく	でんぷん	あぶら		
		☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	さとう・こむぎこ	ラー油 あぶら		
25	水	◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	こまあぶら	26.5	32.1
		ご飯	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】			
		牛乳	ほねも たべられるよ	【ぎゅうにゅう】						
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう・でんぷん			
26	木	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま	25.7	30.6
		豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう	わかめ	にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ	じゃがいも	あぶら		
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
27	金	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	597	747
		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	さとう	あぶら		
		とうがん汁	とりにく・【とうふ】 かまぼこ		にんじん・はねぎ	とうがん・ほししいたけ		あぶら		
		中華めん					【ちゅうかめん】			
28	土	牛乳		【ぎゅうにゅう】					717	802
		塩ラーメン (汁)	ぶたにく・なると		にんじん・にら	キャベツ・とうもろこし		あぶら		
		☆とり肉のから揚げ (小中2)	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		
		◎きゅうりの中華和え				きゅうり・もやし		ドレッシング		
29	土	わかめご飯		わかめ			【こめ】		628	782
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さんまの銀紙焼き	さんま・みそ				さとう・こめこ			
		五目きんぴら	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・こぼろ	さとう	あぶら		
30	月	のっぺい汁	とりにく・【とうふ】		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	こまあぶら あぶら	27.8	32.8
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ヒレカツ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ	あぶら		
31	火	◎お豆のサラダ	【だいず】・まぐろフレーク			きゅうり・とうもろこし		ドレッシング	25.2	28.5
		ピーフシチュー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		

○ * 印のナン、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。)

○ 料理名の前に (中) と記載されているものは中学校のみ実施します。

○ ◎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。

○ ◆印は瀬部小学校の児童が考えた応募献立です。

○ 3日、4日、6日、9日、11日、13日、18日、24日、27日のおかずには、調味料にえび・かに・

くるみ・小麦・卵・乳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。

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」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。