



令和6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	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) 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	火	ごはん しゅんをあじわう日					【こめ】		639	783
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
2	水	◎きゅうりの梅かつお和え	かつおぶし		しそ	きゅうり・もやし・うめ	さとう		30.2	34.6
		吉野汁	【とうふ】・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぷん			
		ごはん しゅんをあじわう日					【こめ】			
3	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】					642	733
		☆さけと大豆の甘がらめ	さけ・【だいず】		さやいんげん	しょうが	でんぷん・さとう	あぶら		
		◎はくさいのこんぶ和え		こんぶ		はくさい	さとう			
4	金	秋の味覚汁	とりにく・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	ごまあぶら あぶら	26.1	30.7
		＊りんご				りんご				
		りんごパン				りんご	パン			
7	月	牛乳		【ぎゅうにゅう】					685	863
		☆ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ・ごむぎこ でんぷん・さとう	あぶら		
		◎ブロッコリーのドレッシング和え ポトフ	ウインナー		ブロッコリー			ドレッシング あぶら		
8	火	ごはん 「まごわやさしい」 こんだて					【こめ】		673	833
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばの塩焼き	さば					あぶら		
9	水	◎まごわサラダ	【だいず】	ひじき	にんじん	【れんこん】・とうもろこし えだまめ	さとう・あおえんどう あかいんげんまめ ひよこまめ	ごま ドレッシング	33.1	38.7
		ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん えのきだけ	さといも	あぶら		
		白玉うどん					【しらたまうどん】			
10	木	牛乳		【ぎゅうにゅう】					707	800
		きざみきつねうどん(汁)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら		
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	ごむぎこ	あぶら		
11	金	◎ほうれんそうのツナ和え ＊ブルーベリーゼリー	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん		さとう		23.7	27.3
		わかめごはん		わかめ			【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
15	火	ごはん だしをあじわう日					【こめ】		651	792
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		編み揚げの甘みそがけ	だいず・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら		
16	水	◎シャキシャキ和え かきたま汁	ささみフレーク 【たまご】・とりにく かまぼこ		みずな	【れんこん】		ドレッシング	30.1	33.9
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
17	木	☆かぼちゃコロッケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ・さとう ごむぎこ	あぶら	18.9	23.1
		◎キャベツのしそ和え			しそ	キャベツ・もやし	さとう			
		けんちん汁	とりにく・【とうふ】		にんじん	ごんにやく・ごぼう だいこん・ねぎ	ごまあぶら あぶら			
15	火	ごはん だしをあじわう日					【こめ】		622	774
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さわらの照り焼き	さわら				さとう・でんぷん	あぶら		
16	水	五目煮豆	【だいず】・とりにく	こんぶ	にんじん	ごんにやく	さとう	あぶら	33.0	38.9
		すまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ				
		ごはん					【こめ】・おむぎ			
16	水	牛乳		【ぎゅうにゅう】					644	803
		☆とり肉のスタミナ揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん・こめこ	あぶら		
		◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう			
17	木	豆乳みそ汁	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	29.1	34.5
		中華めん					【ちゅうめん】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
17	木	野菜タンメン(汁)	ぶたにく		にんじん・にら	もやし・キャベツ とうもろこし・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら	643	748
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	ごまあぶら あぶら			
		◎切りしだいこんの中華和え	まぐろフレーク			きりぼしだいこん・きゅうり	ごむぎこ・みずあめ ドレッシング			

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10月分 学校給食献立予定表

好き嫌いをなく食べよう

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 エネルギー (kcal)	中学校 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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
18金	ご飯					【こめ】		642	839
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	肉じゃが	ふたにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		
	★ちくわの磯辺揚げ (小2・中3)	たら	あおさ			さとう・ごまぎこ でんぷん	あぶら	22.3	27.2
	◎こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし	さとう			
21月	ご飯					【こめ】		605	750
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	★まぐろフレークの旨辛煮	まぐろフレーク		にんじん	とうもろこし・しょうが	さとう	あぶら		
	手巻き寿司		【のり】						
	◎即席和え				きゅうり・だいこん	さとう			
	とり団子汁			にんじん	はくさい・ねぎ えのきたけ・しらたき たまねぎ		23.4	27.4	
	<とり団子>	とりにく				でんぷん・さとう			
22火	ご飯					【こめ】		632	766
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	八宝菜	ふたにく・いか・えび		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら		
	★にらまんじゅう (小中2)	ふたにく・だいすこ		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく しょうが・こんにやく	ごまぎこ・さとう でんぷん	ラード あぶら	26.5	30.2
	◎もやし中華和え				もやし・きゅうり	ドレッシング			
23水	スライスパン					スライスパン		741	881
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	オムレツのトマトソースがけ	たまご		あかピーマン・【トマト】 にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら		
	◎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		
	くりのシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	くり・あぶら	27.5	33.1
	チョコクリーム	だいすこ	だっしぷんにゅう			さとう	あぶら		
24木	ご飯					【こめ】		612	816
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	★ソースカツ (小中2)	ふたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ さとう	あぶら		
	◎ポイルキャベツ				キャベツ				
	なめこと豆腐のみそ汁	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ		26.0	31.0	
	(中) *ヨーグルト		ヨーグルト						
25金	ご飯					【こめ】		586	748
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	★関東煮	とりにく・はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにやく	さといも・さとう	あぶら		
	キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	21.3	27.2
	◎骨太和え		しらす	こまつな	もやし	さとう			
28月	ご飯					【こめ】		626	798
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	★ハンバーグのきのこあんかけ	ふたにく・とりにく			たまねぎ・まいだけ えのきたけ	でんぷん・さとう	ラード あぶら		
	◎和風サラダ	かまぼこ・かつおぶし		ほうれんそう・にんじん		さとう	あぶら	25.1	30.5
	のっぺい汁	とりにく・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら		
29火	ご飯					【こめ】		628	787
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	★ポークカレー	ふたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールフ	あぶら		
	★れんこんチップス				【れんこん】		あぶら	19.2	22.7
	◎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			
30水	わかめご飯		わかめ			【こめ】		610	806
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	★ふんわり野菜揚げ (小2・中3)	とうふ・きよにくすりみ とうにゅう		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし	さとう・ごまぎこ でんぷん	あぶら		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま	19.2	23.3
	白みそ汁	ふたにく・あぶらあげ しらみそ		にんじん	だいこん・たまねぎ		あぶら		
31木	ご飯					【こめ】		612	757
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	★ポークシューマイ (小中2)	ふたにく			たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく	でんぷん・さとう ごまぎこ	あぶら		
	いかとブロッコリーの中華いため	いか		ブロッコリー	にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら	23.7	27.5
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら		

○ * 印のりんごの空袋、ブルーベリーゼリー、(中)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。)

○ 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。

○ ◆印は浅野小学校の児童が考えた献立です。

○ 1日、2日、4日、8日、15日、16日、21日、25日、28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。

