



令和4年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる				みどり：おもにからだのちようしょうをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		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)	中学年層を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろのいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ					
3月	むぎごはん					【こめ】・おむぎ				乳 鶏肉 大豆 小麦 大豆 小麦	647	22.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	よしのじる	とりにく・あつあげ		にんじん・はねぎ	だいこん	さといも・でんぷん	あぶら					
	★ししゃもフリッター・2こ		ししゃも おきあみ あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら					
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん						
4火	しらたまうどん					【しらたまうどん】				小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	616	27.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	ごもくうどん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら					
	★ささみカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら					
	*ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー						
5水	ごはん					【こめ】				乳 大豆 さば 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	586	23.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	すましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ							
	ハンバーグのおろしだれ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら					
6木	ごはん					【こめ】				乳 大豆 豚肉 大豆 小麦 ごま	571	26.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	なめことうふのみそじる	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきだけ							
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま ごまあぶら					
7金	ごはん					【こめ】				乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 小麦	650	22.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	ちゅうかコンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・ほししいたけ	でんぷん	あぶら					
	★ずぶた	ぶたにく		ピーマン・あかパプリカ	しょうが・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら					
11火	ごはん					【こめ】				乳 豚肉 大豆 ごま 鶏肉 大豆 小麦	619	23.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	スタミナじる	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・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・あぶら					
	★れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら					
12水	りんごパン				りんご	パン				小麦 乳 大豆 りんご 乳 鶏肉 大豆 卵 小麦 大豆 りんご 小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉	667	25.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	くりのポターージュ	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					
	オムレツのトマトソースがけ	たまご		【トマト】		さとう・でんぷん	あぶら					
◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング						
13木	ごはん					【こめ】				乳 鶏肉 ごま 大豆 小麦 大豆 小麦	599	23.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	のっぺいじる	とりにく		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					
	きぬあつあげのあまみそがけ	だいたす・あかみそ				さとう・でんぷん	あぶら					
14金	わかめごはん		わかめ			【こめ】				乳 鶏肉 大豆 小麦 大豆 小麦	618	24.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	あきやさいのふくめに	とりにく・かまぼこ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【れんこん】 ごぼう・ほししいたけ・しめじ	さといも・さとう	あぶら					
	さんまのみぞれに *かき	さんま			だいこん かき	さとう・でんぷん						
17月	ごはん					【こめ】				乳 豚肉 大豆 鶏肉 大豆 小麦	674	29.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】									
	あきのみかくじる	ぶたにく・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	しめじ・えのきだけ・ごぼう	さつまいも	あぶら					
てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら						

◎ * _____ するしのかぎのからぶくろ、ブルーベリーゼリー、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがいしゅうします。

○ ◆はおうぼこんだてです。

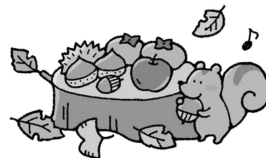
○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであててあります。

○ ☆するしはセンターであけてちようりしてあります。

○ 5日、6日、13日、14日、17日、27日、28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・落花生を含まない。



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4年10月分 学校給食献立予定表

すききらいなくたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		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)	中学年量を掲載			
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
18 火	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】	小麦	662	27.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさな・かいそう									乳
	しおラーメン(しる)	ぶたにく・なると		にんじん	もやし・キャベツ とうもろこし・ねぎ			あぶら				豚肉 鶏肉
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら					豚肉 大豆 小麦 ごま
	◎ひじきのちゅうかあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング					大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン 豚肉
19 水	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ	小麦	652	17.9	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									乳
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら					豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ
	フルーツカクテル				みかん・パイナップル・もも	カクテルゼリー						もも りんご 大豆
20 木	ごはん							【こめ】	小麦	596	18.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									乳
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら					豚肉 鶏肉 大豆 小麦
	フーヨーハイ	たまご・かに		にんじん はねぎ	だけのこ・しいたけ	でんぷん・さとう	あぶら					卵 かに 小麦 大豆
ココアパウダー						ココアパウダー		大豆				
21 金	ごはん							【こめ】	小麦	603	25.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									乳
	かんとくに	とりにく・はんぺん 【うすらたまご】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら					鶏肉 卵 大豆 小麦
	☆いかのたつたあげ	いか			にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら					いか 小麦 大豆 ゼラチン オレンジ
24 月	ごはん							【こめ】	小麦	632	31.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									乳
	ぶたじる	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	さといも	あぶら					豚肉 大豆
	◆しろみぎのたつぷりきのごあんかけ	たら			しめじ・まいたけ	さとう・でんぷん	あぶら					大豆 小麦
*ヨーグルト		ヨーグルト						乳				
25 火	スライスパン							スライスパン	小麦 乳 大豆	728	21.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						乳			
	ミネストローネ	ウインナー・【だいず】		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ		あぶら		豚肉 大豆			
	☆かぼちゃフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ・でんぷん こむぎこ	ラード あぶら		豚肉 大豆 小麦			
チョコクリーム						チョコクリーム		大豆 乳				
26 水	わかめごはん		わかめ					【こめ】	小麦	615	21.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									乳
	かきたまじる	【たまご】・かまぼこ 【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら					卵 大豆 小麦
	★じゃがいものやさしいたつぷり にくみそいため	とりにく・あかみそ		にんじん	【れんこん】・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら					鶏肉 大豆 小麦
27 木	ごはん							【こめ】	小麦	620	25.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									乳
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら					豚肉 大豆 小麦
	とうふのつつみやき	とりにく・とうふ		にんじん	たまねぎ・えだまめ・しょうが ほししいたけ	さとう	あぶら					鶏肉 大豆 ゼラチン
◎きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり				小麦 大豆				
28 金	ごはん							【こめ】	小麦	654	29.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									乳
	とうにゅうごまみそしる	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん	はくさい・だいこん えのきだけ・ねぎ	さといも	ごま・あぶら					豚肉 大豆 小麦 ごま
	さばのてりやき あじつけのり	さば				さとう・でんぷん	あぶら					さば 大豆 小麦
◎あじつけのり		【のり】			さとう			小麦 大豆				
31 月	ごはん							【こめ】	小麦	696	21.2	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう									乳
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら					豚肉 牛肉 小麦 大豆
	★ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら					豚肉 牛肉 小麦 大豆
◎ほうれんそうのツナあえ	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 りんご 鶏肉 豚肉				

○ * ーしるしのかきのからぶくろ、フルーベリーゼリー、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

○ ◆はおうほこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 5日、6日、13日、14日、17日、27日、28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。

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。



24日(月)の「白身魚のたつぷりきのごあんかけ」は、浅井南小学校の児童が考えた献立です。

26日(水)の「じゃがいもの野菜たつぷり肉みそいため」は、浅野小学校の児童が考えた献立です。

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。