



令和5年9月分 学校給食献立予定表



みんなでできようりよくしてたのしいしょくじをしよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 (28品目)	中学生を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	2ぐん ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	3ぐん いろいろいやさい	4ぐん そのたのいやさい・くだもの・きのこ	5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう	6ぐん ゆし・しゅじつ		
4月	ごはん					【こめ】			652
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	30.8
	かぼちゃのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ しるみそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆	
5火	＊ナン					ナン		小麦 大豆	631
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	キーマカレー	ぎゅうにく・【ふたにく】		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 カレー粉	あぶら	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	25.6
	ピオーネゼリーあえ				ナタデココ・パインアップル もも	ピオーネゼリー		もも	
6水	わかめごはん	だしを あじわうひ	わかめ			【こめ】			595
	ぎゅうにゅう	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】					乳	
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば	29.6
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま	
きくのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ				大豆 小麦	
7木	ごはん					【こめ】			658
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はっぼうさい	ふたにく・いか えび・【うすらだまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい だけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆	26.4
	☆あげギョーザ・2こ	とりにく・だいずこ			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	
◎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	ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま	
8金	ごはん					【こめ】			618
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ささみおおばいにくフライ	【とりにく】		【おおば】	【うめ】	パンこ・さとう こむぎこ・でんぷん	あぶら	鶏肉 小麦 大豆	26.8
	ちゃんこじる	ふたにく・たこだんご		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	豚肉 大豆 小麦	
11月	ごはん					【こめ】			638
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ミンチカツ	ふたにく・ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ・こめこ	ぎゅうし あぶら	豚肉 牛肉 小麦	21.1
	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	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
12火	ソフトめん					ソフトめん		小麦	692
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ごちもソフトめん(しる)	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦	28.4
	☆やさいかきあげ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆	
◎ほうれんそうのツナあえ	まろろフレーク		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		
13水	ごはん					【こめ】			601
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ポロニアステーキ	とりにく・ふたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	23.2
	オニオンスープ	ふたにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ		あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
ココアパウダー						ココアパウダー	大豆		
14木	むぎごはん	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】・おおむぎ			639
	ぎゅうにゅう	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】					乳	
	さわらのてりやき	さわら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦	32.3
	◎ひじきとやさいのあえもの		ひじき	こまつな	とうもろこし	さとう	ドレッシング ごま	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご ごま	
ごじる	ふたにく・だいずペースト 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	だいこん・えのきたけ・しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
15金	ごはん					【こめ】			649
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ふたにくとやさいの ピリからいため	ふたにく		にんじん・ピーマン あかパプリカ	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま こまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま	25.9
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	ビーフン	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		

○ * _____ するのナンのからぶくろ、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- 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ょうりしてあります。
- 4日、6日、13日、14日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・か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。



6日(水)は、ちょうようのせつく
にちなんで「きくのすましじる」がで
ます。きのかたちのかまぼこがは
いったすましじるです。



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



みんなできょうりよくしてたのしいしょくじをしよう

日	曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをとのえるもとになる		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 (28品目)	中学年齢を換算 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
19	火	ごはん	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 *こざかな・かいそう	いろのこいやさい	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			
		ぎゅうにゅう									
		さんまのみぞれに	さんま	ほねも たべられるよ		だいこん	さとう・でんぷん			乳	625
		あきのみかくじる	とりにく・ミックスみそ		にんじん	しめじ・えのきたけ・ごぼう ねぎ	さつまいも	ごまあぶら あぶら		鶏肉 ごま 大豆	23.3
		*なし			なし						
20	水	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆		
		ぎゅうにゅう							乳		
		ミートボールのトマトに	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・さとう	オリーブあぶら		牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	24.1
		☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら		小麦 大豆	
21	木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				
		ぎゅうにゅう							乳	619	
		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	
		キャベツいりつくね	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		鶏肉 豚肉	23.1
		あじつけのり		【のり】		さとう			小麦 大豆		
22	金	ごはん					【こめ】				
		ぎゅうにゅう							乳	608	
		ピビンパのぐ	【ぶたにく】		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら		豚肉 ごま 大豆 小麦	
		◎ピビンパのやさい			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	24.2
		わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	たけのこ・とうもろこし	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
25	月	ごはん					【こめ】				
		ぎゅうにゅう							乳	586	
		☆ししゃもフライの あまだれがけ・2こ		ほねも たべられるよ	ししゃも		パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん	あぶら		小麦 大豆	22.3
		なめことうふのみそしる	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ			大豆		
26	火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】			小麦	
		ぎゅうにゅう							乳	725	
		しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく		にんじん・にら	もやし・ねぎ・とうもろこし		あぶら		豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
		☆とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	30.7
		◎きゅうりのちゅうかあえ			きゅうり		ドレッシング		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
27	水	わかめごはん		わかめ			【こめ】				
		ぎゅうにゅう							乳	609	
		◆きぬあつあげのあまから ごましょうがやき	だいず			ねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら		大豆 小麦 ごま	27.2
		かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
28	木	ごはん					【こめ】				
		ぎゅうにゅう							乳	644	
		ハンバーグのレモンソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・レモン	でんぷん・さとう	ラード あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
		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	あぶら		豚肉 牛肉 小麦 大豆	22.4
		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				
29	金	ごはん					【こめ】				
		ぎゅうにゅう							乳	677	
		☆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		鶏肉 大豆 小麦	
		つきみのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほくさい ほししいたけ				大豆 小麦	21.0
		*つきみだんご				つきみだんご			大豆		

○ * _____ するしのなし、つきみだんごのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆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。)

○ ◎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。

○ 19日、21日、22日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かには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。

27日(水)の「きぬあつあげのあまからごましょうがやき」は、瀬部小学校のじどうがかんがえたこんだてです。しょうがでさわやかさを、ごまあぶらでふうみをだすようにくふうされています。

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。