



令和5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)	中学年度目標 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		
2月	ごはん						【こめ】		628
	ぎゅうにゅう	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 *ごさかな・かいそう					乳	
	さんまのぎんがみやき	さんま・みそ				さとう・こめこ		大豆	
	◎ひじきのささみあえ	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	
ゆばのすましじる	【とうふ】・ゆば		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 小麦	31.2	
3火	ごはん					【こめ】			671
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		
あきのみりじる	ぶたにく		にんじん・はねぎ	だいこん・しめじ	さつまいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
4水	ごはん						【こめ】		635
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆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	
とうにゅうみそしる	ぶたにく・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	豚肉 大豆 小麦	21.4	
5木	ごはん					【こめ】			628
ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
だいこんのそぼろに	とりにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
☆かつおフライ	かつお				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
6金	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	741
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	オムレツのトマトソースがけ	たまご		あかピーマン・にんじん 【トマト】	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 大豆 りんご	
	さつまいものシチュー	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆	
＊ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			23.9	
10火	ごはん					【こめ】			647
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		
◎いんげんのごまあえ	【まごわやさしい】 こんだて		さやいんげん		さとう	こま	大豆 小麦 こま		
こじる	ぶたにく・だいすべすと 【とうふ】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆	32.6	
11水	しらたまうどん	ただしい はしづかいのひ				【しらたまうどん】	小麦		604
ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
きざみきつねうどん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
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		
◎きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆	26.8	
ごさかな		かたくちいわし			さとう				
12木	ごはん					【こめ】			656
ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
☆とりにくのかレーふうみあげ	とりにく		パセリ	にんにく	でんぷん・こめこ	マヨネーズ(とうちょうりょう・あぶら)	鶏肉 大豆 小麦		
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		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
13金	わかめごはん		わかめ			【こめ】		595	
	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	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら		豚肉 大豆 小麦
	あつやきたまご	【たまご】				さとう・でんぷん	あぶら		卵 小麦 大豆
◎ほねぶとあえ		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう		大豆 小麦	24.6	
16月	ごはん					【こめ】			602
ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
よしのじる	とりにく・【とうふ】 あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう		さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
17火	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	734
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳		
	チキンのトマトに	とりにく		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・さとう	オリーブあぶら	鶏肉 りんご 大豆	
	☆かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ		さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
メープルジャム					メープルジャム			27.2	

○ * _____ するしのブルーベリーゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】 のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。
(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けてちょうりしてあります。

- 2日、3日、10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。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、家庭でも話し合っ
てみましょう！



令和5年10月分 学校給食献立予定表



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)	たんぱく質 (g)	
		1ぐん きかな・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 いろのこいやさい	4ぐん そのたのやさい・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・しめじつ			
18水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			676	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	B・Bカレー	ぎゅうにく・【だいず】		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレー粉	あぶら	牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ	20.8	
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パインアップル もも・ナタデココ	さとう		もも 乳		
19木	ごはん					【こめ】			689	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	★とりからあげのゆずあんかけ	とりにく				にんにく・しょうが・ゆず	でんぷん・こめ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	26.9
	かきたまじる	【たまご】・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 小麦 大豆	
20金	ごはん					【こめ】			598	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	◆★さつまいもと トッポギのあまからいため				たまねぎ・キャベツ・えのきたけ	さつまいも・トッポギ さとう	あぶら	大豆 小麦	18.5	
	とうふとわかめのスープ	ふたにく・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
23月	ごはん					【こめ】			592	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	さけのハーブやき	さけ					ドレッシング あぶら	さけ		
	◎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	26.9	
24火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しょうゆラーメン(しる)	ふたにく・なると		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし メンマ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン	629	
	チヂミのあますがけ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	大豆 鶏肉 ごま 小麦	23.5	
25水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			625	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	いもに	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・ねぎ	さといも・さとう でんぷん	くり・あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	どんがらじる	たら・【とうふ】・しるみそ		にんじん	たまねぎ・はくさい・えのきたけ しょうが			大豆	27.4	
26木	ごはん					【こめ】			612	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	きぬあつあげのオイスターソースがけ	だいず・ぎゅうにく 【ふたにく】		にら	たまねぎ・にんにく	でんぷん	あぶら ごまあぶら	大豆 牛肉 豚肉 小麦 ごま	21.9	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
27金	ごはん					【こめ】			651	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	★ミンチカツ	ぎゅうにく・ふたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦	22.3	
	トマトとたまごのコンソメスープ	ベーコン・【たまご】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 卵		
30月	ごはん	しゅんをあじわうひ				【こめ】			623	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	★きのこいりかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・まいたけ	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
	あきなすのみそしる	とりにく・あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	なす・たまねぎ・しめじ		あぶら	鶏肉 大豆	18.5	
31火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			590	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ルーローハンのぐ	やきふた・【うすらたまご】		こまつな	たまねぎ・たけのこ・にんにく しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆 卵		
	チンゲンサイともずくのちゅうかスープ	ハム・【とうふ】	もずく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・ほししいたけ	でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま	26.1	
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆			

○ * _____ するしのシャインマスカット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、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(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ゅうりしてあります。

○ 23日、25日、26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。

20日(金)の「さつま
いもとトッポギのあまから
いため」は、浅野小学校の
じどうがかんがえたこんだ
てです。あまくてたべやす
いあじつけて、やさいも
しっかりたべます。

★10月27日(金)は「じゅうさんや」です★
「じゅうさんや」は、あきのしゅうかくにかんしゃしながら
つきみをするぎょうじて、9月の「じゅうごや」とあわせて
「ふたよのつき」とよばれています。
10月25日(水)のきゅうしょくでは、「くりめいげつ、
まめめいげつ」にちなんで、くりをいれた「いもに」と「こく
とうだいず」をいきょうします。