



令和3年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いをなく食べよう

日曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 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	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
1金	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	796	31.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	栗のシチュー	鶏肉・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	栗・油 ホワイトルウ	鶏肉 大豆		
	オムレツのデミグラスソース	卵				砂糖・でんぷん	油	卵 小麦 鶏肉 りんご 大豆		
	◎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	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
4月	ご飯					【米】			763	37.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	たらちり鍋	たら・いか団子・【豆腐】		にんじん	しらたき・はくさい・だいこん ねぎ		油	いか 豚肉 大豆 小麦		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
5火	わかめご飯		わかめ			【米】			772	24.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	のっぺい汁	鶏肉・油揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ・干ししいたけ	さといも・でんぷん	ごま油・油	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	☆ミンチカツ	豚肉			キャベツ・たまねぎ	砂糖・でんぷん パン粉・小麦粉	油	豚肉 大豆 小麦		
6水	ご飯					【米】			788	21.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ 油	鶏肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		みかん・パイナップル・もも バナナ	砂糖		もも 乳		
7木	ご飯					【米】			815	32.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	スタミナ汁	【豚肉】・油揚げ 【豆腐】・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・油	豚肉 大豆 ごま		
	☆いわしの梅だれがけ	いわし			しょうが・梅	でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦 りんご		
	◎ほうれんそうのささみ和え	ささみフレーク		【ほうれんそう】			ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦 りんご		
	*ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー			
8金	ご飯					【米】			719	25.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし・ねぎ	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	ピリ辛肉じゃが	【豚肉】		にんじん・にら	しょうが・にんにく	じゃがいも・砂糖	ごま油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
11月	ご飯					【米】			728	27.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	さつまい	鶏肉・ミックスみそ		にんじん	えのきだけ・はくさい・ねぎ しょうが	さつまいも	油	鶏肉 大豆		
	豆腐バーグのおろしだれ	豆腐・鶏肉			たまねぎ・だいこん	米粉パン粉 じゃがいも・砂糖 でんぷん	油	大豆 鶏肉 小麦		
12火	ご飯					【米】			751	29.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	八宝菜	【豚肉】・いか・えび 【うずら卵】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ 干ししいたけ	でんぷん・砂糖	油	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・砂糖 小麦粉	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
13水	麦ご飯					【米】・大麦			800	25.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ハヤシライス	【豚肉】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ 油	豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉		
	◎切干しいたけとひじきのサラダ (マヨネーズ風調味料)	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・とうもろこし 【切干しいたけ】	砂糖	ごま・ごま油 マヨネーズ風 調味料	豚肉 大豆 小麦 ごま 大豆		
14木	ご飯					【米】			762	29.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	豚肉 大豆 小麦		
	☆白身魚のケチャップソース	ほき				でんぷん・砂糖	油	りんご 大豆		
15金	中華めん					【中華めん】		小麦	881	32.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	しょうゆラーメン	【豚肉】・【焼き豚】		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆揚げギョーザ・4個	豚肉・鶏肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・砂糖 小麦粉	ごま油・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	◎きゅうりのナムル				きゅうり		ナムルの素	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		

・ *印のシャインマスカット、りんごの空袋、納豆の空容器、ブルーベリーゼリーの空容器・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。)

・ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

・ ◎印はセンターでドレッシングなどと和えてあります。 ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

・ 4日、8日、11日、18日、20日、26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。

好評献立のレシピを
公開しています。





令和3年10月分 学校給食献立予定表

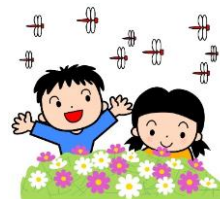


好き嫌いをなく食べよう

日曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		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)				
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実				
18月	ご飯					【米】			724	28.6	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	湯葉のすまし汁	湯葉・【豆腐】		にんじん	はくさい・えのきだけ 干しいたけ・ねぎ			大豆 小麦			
	絹厚揚げの甘みそだれ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦			
	*納豆	納豆						大豆 小麦			
19火	わかめご飯		わかめ			【米】			815	31.9	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	みそおでん	【豚肉】・はんぺん 【うずら卵】・赤みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さといも・砂糖	油	豚肉 大豆 卵			
	☆さけフライ	さけ				パン粉・小麦粉	油	さけ 小麦 大豆			
20水	ご飯					【米】			694	29.2	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	ソーキ汁	【豚肉】		にんじん	しめじだけ・だいこん・ねぎ しょうが		油	豚肉 大豆 小麦			
	タコライス ^{の具}	合びき肉(牛肉・豚肉)		ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	牛肉 豚肉 りんご 大豆			
	◎タコライスの野菜				きゅうり・レタス		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			
21木	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	929	29.8	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン・豆乳		かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		ホワイトルウ 油	豚肉 大豆			
	焼きフランクフルト	豚肉					砂糖	豚肉			
	◎コーンサラダ				キャベツ・とうもろこし きゅうり		ドレッシング				
チョコクリーム						チョコクリーム	乳				
22金	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】			717	19.4	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	オニオンスープ	ベーコン・合びき肉 (牛肉・豚肉)		にんじん	たまねぎ・エリンギ		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆			
☆チーズ入りコロッケ		チーズ		たまねぎ		じゃがいも・砂糖 パン粉・小麦粉 でんぷん	油	乳 小麦 大豆			
25月	ご飯					【米】			686	30.9	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	みそ汁	【豆腐】・油揚げ・赤みそ	わかめ	にんじん	だいこん・えのきだけ・ねぎ	さといも		大豆			
	ほっけの塩焼き	ほっけ					油				
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん			砂糖	ごま			
*りんご				りんご				りんご			
26火	麦ご飯					【米】・大麦			800	29.7	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	すきやき	牛肉・焼き豆腐・かまぼこ		にんじん	こんにゃく・はくさい えのきだけ・ねぎ		砂糖	油			牛肉 大豆 小麦
	キャベツ入りつくね (お好みソース)	鶏肉・豚肉・かつお節			キャベツ・しょうが		でんぷん・砂糖	油			鶏肉 豚肉 もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉
27水	ご飯					【米】			733	31.8	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	茶わん蒸しスープ	鶏肉・【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきだけ・干しいたけ		でんぷん	油			鶏肉 卵 小麦 大豆
☆かつおフライ	かつお					パン粉・小麦粉 でんぷん	油	小麦 大豆			
28木	ご飯					【米】			855	32.1	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	春雨スープ	【豚肉】・えび		にんじん	ねぎ・干しいたけ とうもろこし		春雨	油			豚肉 えび 鶏肉 大豆 小麦
☆油淋鶏(ユウリンチー)	鶏肉			にんにく・しょうが・ねぎ		でんぷん・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦			
29金	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	796	28.9	
	牛乳		【牛乳】					乳			
	五目うどん	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・干しいたけ			油			鶏肉 大豆 小麦
	☆かぼちゃと大豆の揚げ煮	【大豆】		かぼちゃ			でんぷん・砂糖	油			大豆 小麦

・*印のシャインマスカット、りんごの空袋、納豆の空容器、ブルーベリーゼリーの空容器・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。)
- ・献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ・◎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。
- ・4日、8日、11日、18日、20日、26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。



衆議院議員総選挙の
投票に行きましょう！
当日投票に行けない方は
期日前投票を利用できます！
一宮市明るい選挙推進協議会