



令和4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	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
3月	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	豚肉・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん	さといも	油	豚肉 大豆	738	36.1
	◆白身魚のたっぷりきのこあんかけ	たら			しめじ・まいたけ	砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
	＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
4火	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉じゃが	豚肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦	721	28.3
	豆腐の包み焼き	鶏肉・豆腐		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・干ししいたけ	砂糖	油	鶏肉 大豆 ゼラチン		
	◎きゅうりのこんぶ和え		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆		
5水	麦ご飯					【米】・大麦				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	吉野汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん・葉ねぎ	だいこん	さといも・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦	861	28.3
	★ししゃもフリッター・3個		ししゃも おきあみ あおさ			小麦粉・でんぷん 砂糖・米粉	油	大豆 小麦		
	のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖・でんぷん				
6木	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	栗のポタージュ	鶏肉・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 栗・油	鶏肉 大豆	764	29.6
	オムレツのトマトソースがけ	卵		【トマト】		砂糖・でんぷん	油	卵 小麦 大豆 りんご		
	◎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		
7金	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	秋の味覚汁	豚肉・ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	しめじ・えのきたけ・ごぼう	さつまいも	油	豚肉 大豆	812	33.2
	てりとり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
	＊ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
11火	わかめご飯		わかめ			【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	のっぺい汁	鶏肉		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 ごま 大豆 小麦	751	28.6
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				砂糖・でんぷん	油	大豆 小麦		
	小魚		かたくちいわし			砂糖				
12水	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	中華コーンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・干ししいたけ	でんぷん	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	779	26.2
	★酢豚	豚肉		ピーマン・赤パプリカ	しょうが・たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦		
13木	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦		
	牛乳		【牛乳】					乳		
	五目うどん(汁)	豚肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・干ししいたけ		油	豚肉 大豆 小麦	721	32.2
	★ささみカツ	鶏肉				じゃがいも・米粉 でんぷん・砂糖	油	鶏肉		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま		
14金	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
	関東煮	鶏肉・はんぺん 【うずら卵】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	鶏肉 卵 大豆 小麦	719	29.3
	★いかの竜田揚げ	いか			にんにく・しょうが	でんぷん・砂糖	油	いか 小麦 大豆 ゼラチン オレンジ		
17月	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					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		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	829	24.3
	★ポテトコロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	◎ほうれんそうのツナ和え	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		

○ ＊ _____ 印のかきの空袋、ヨーグルト、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。

○ ◆は応募献立です。

○ 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。)

○ ◎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。

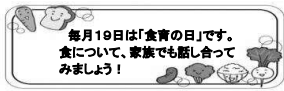
○ 4日、7日、11日、18日、19日、25日、31日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、

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。



3日(月)の「白身魚のたっぷりきのこあんかけ」は、
浅井南小学校の児童が考えた献立です。





令和4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	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：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・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
18	火	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		なめこと豆腐のみそ汁	【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なめこ・だいこん・えのきだけ			大豆	711	30.5
		豚丼の具	豚肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま・ごま油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
		ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
19	水	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		ずまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ 干しいたけ			大豆 さば 小麦	714	27.8
		ハンバーグのおろしだれ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・だいこん	でんぷん・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
20	木	中華めん					【中華めん】		小麦		
		牛乳		【牛乳】					乳		
		塩ラーメン(汁)	豚肉・なると		にんじん	もやし・キャベツ とうもろこし・ねぎ		油	豚肉 鶏肉	772	31.4
		☆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・水あめ	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
		◎ひじきの中華和え	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン 豚肉		
21	金	麦ご飯					【米】・大麦				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		ポークカレー	豚肉		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 油	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	811	21.5
		フルーツカクテル				みかん・パインアップル・もも	カクテルゼリー		もも りんご 大豆		
24	月	ご飯					【米】				
		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	714	25.3
		☆れんこんサンドフライ	鶏肉			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パン粉・でんぷん 小麦粉	油	鶏肉 大豆 小麦		
25	火	ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		秋野菜の含め煮	鶏肉・かまぼこ		にんじん・さいいんげん	こんにゃく・【れんこん】 ごぼう・干しいたけ・しめじ	さといも・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	731	28.3
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でんぷん		大豆 小麦		
26	水	☆かき				かき					
		ご飯					【米】				
		牛乳		【牛乳】					乳		
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん・にら	はくさい・干しいたけ とうもろこし	はるさめ	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	717	21.9
27	木	フーヨーハイ	卵・かに		にんじん・葉ねぎ	たけのこ・しいたけ	でんぷん・砂糖	油	卵 かに 小麦 大豆		
		◎切干しだいこんサラダ	まぐろフレーク		にんじん	切干しだいこん・きゅうり		ドレッシング	大豆 ごま 小麦		
		スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆		
		牛乳		【牛乳】					乳		
28	金	ミネストローネ	ウィンナー・【大豆】		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ		油	豚肉 大豆	905	26.5
		☆かぼちゃフライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉・でんぷん 小麦粉	ラード・油	豚肉 大豆 小麦		
		チョコクリーム						チョコクリーム	大豆 乳		
		わかめご飯		わかめ			【米】				
31	月	牛乳		【牛乳】					乳		
		かきたま汁	【卵】・かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	えのきだけ・干しいたけ	でんぷん	油	卵 大豆 小麦	766	24.9
		☆◆じゃがいもの野菜たっぷり 肉みそいため	鶏肉・赤みそ		にんじん	【れんこん】・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖 でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		
		ご飯					【米】				
31	月	牛乳		【牛乳】					乳		
		豆乳ごまみそ汁	豚肉・【豆腐】・白みそ 豆乳		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・油	豚肉 大豆 小麦 ごま	774	34.3
		さばの照り焼き	さば				砂糖・でんぷん	油	さば 大豆 小麦		
		味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆		

○ * 印のかきの空袋、ヨーグルト、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。

○ ◆は応募献立です。

○ 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。)

○ ◎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、7日、11日、18日、19日、25日、31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か、

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。

28日(金)の「じゃがいもの野菜たっぷり肉みそいため」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。

