



令和5年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		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 骨ごと食べる小魚 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		
4 月	ご飯					【米】			758
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ビビンバの具	【ぶた肉】		にんじん	しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	ごま油	豚肉 ごま 大豆 小麦	
	◎ビビンバの野菜			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	28.8
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	たけのこ・とうもろこし	でん粉	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
5 火	麦ご飯					【米】・大麦			785
	牛乳		【牛乳】					乳	
	てりとり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	34.4
	かぼちゃのみそ汁	【豆腐】・油揚げ 白みそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆	
6 水	ご飯					【米】			817
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ミンチカツ	豚肉 牛肉			たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	牛脂・油	豚肉 牛肉 小麦	
	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	油	豚肉 大豆 小麦	27.1
	小魚		かたくちいわし			砂糖			
7 木	＊ナン					ナン		小麦 大豆	773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	キーマカレー	牛肉・【ぶた肉】		にんじん・ブロッコリー 【トマト】	たまねぎ・にんにく	ひよこめめ カレールー	油	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	27.8
	ピオーネゼリー和え				ナタデココ・パイナップル もも	ピオーネゼリー		もも	
8 金	ご飯	だしを味わう日	骨に注意してね			【米】			733
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩焼き	さば					油	さば	
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま	34.4
	菊のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ			大豆 小麦	
11 月	ご飯					【米】			819
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのレモンソースがけ	ぶた肉・とり肉			たまねぎ・レモン	でん粉・砂糖	ラード・油	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	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	27.4
	のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖・でん粉			
12 火	ご飯					【米】			790
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ぶた肉と野菜のピリ辛いため	ぶた肉		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	ごま・ごま油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ 干ししいたけ	ビーフン	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	29.9
	＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
13 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	842
	牛乳		【牛乳】					乳	
	五目ソフトめん(汁)	とり肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい・ねぎ 干ししいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦	
	☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦 大豆	32.0
	◎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 鶏肉 豚肉 りんご	
14 木	ご飯					【米】			776
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ささみ大葉梅肉フライ	【とり肉】		【大葉】	【梅】	パン粉・砂糖 小麦粉・でん粉	油	鶏肉 小麦 大豆	31.6
	ちゃんこ汁	ぶた肉・たこ団子		にんじん	はくさい・だいこん えのきたけ・ねぎ・干ししいたけ		油	豚肉 大豆 小麦	
15 金	わかめご飯		わかめ			【米】			761
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ししゃもフライの 甘だれがけ・3個		ししゃも			パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉	油	小麦 大豆	27.8
	なめこ豆腐のみそ汁	【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ			大豆	

○ ＊ 印のナンの空袋、ヨーグルトの空容器・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。)

○ ◎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、5日、8日、11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。



8日(金)は、重陽の節句にちなんで「菊のすまし汁」がです。
菊の形のかまぼこが入ったすまし汁です。



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



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		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 骨ごと食べる小魚 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		
19 火	ご飯					【米】			744
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ポロニアステーキ	とり肉・ぶた肉				でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	27.3
	オニオンスープ	ぶた肉		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
20 水	麦ご飯	「まこわやさしい」 献立				【米】・大麦			796
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でん粉	油	大豆 小麦	38.0
	◎ひじきと野菜の和えもの		ひじき	こまつな	とうもろこし	砂糖	ドレッシング ごま油	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご ごま	
	呉汁	ぶた肉・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきだけ しょうが	さといも		豚肉 大豆	
21 木	ご飯					【米】			861
	牛乳		【牛乳】					乳	
	八宝菜	ぶた肉・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 だけのこ・干ししいたけ	でん粉・砂糖	油	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦	31.9
	☆揚げギョーザ・3個	とり肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉	ラード ごま油・油	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・砂糖	ごま油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
22 金	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	844
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ミートボールのトマト煮	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・砂糖	オリーブ油	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご	26.8
	☆コーンフライ				とうもろこし	小麦粉・パン粉 砂糖	油	小麦 大豆	
25 月	ご飯					【米】			749
	牛乳		【牛乳】					乳	
	◆絹厚揚げの甘辛 ごましょうが焼き	大豆			ねぎ・しょうが	でん粉・砂糖	油・ごま ごま油	大豆 小麦 ごま	30.6
	たくあん				だいこん	砂糖		小麦 大豆	
	かきたま汁	【卵】・とり肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	えのきだけ・干ししいたけ	でん粉	油	卵 鶏肉 小麦 大豆	
26 火	ご飯	正しい はしづかいの日				【米】			773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	肉じゃが	ぶた肉		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	27.0
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
	味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆	
27 水	ご飯					【米】			833
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆さといもコロッケ	とり肉				さといも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	25.0
	◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		大豆 小麦	
	月見のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	えのきだけ・はくさい 干ししいたけ			大豆 小麦	
	*月見団子					月見団子		大豆	
28 木	中華めん					【中華めん】		小麦	850
	牛乳		【牛乳】					乳	
	しょうゆラーメン(汁)	ぶた肉		にんじん・にら	もやし・ねぎ・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	36.2
	☆とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく・しょうが	でん粉・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	◎きゅうりの中華和え				きゅうり		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
29 金	わかめご飯	旬を味わう日	わかめ			【米】			753
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉		大豆 小麦	26.1
	秋の味覚汁	とり肉・ミックスみそ		にんじん	しめじ・えのきだけ ごぼう・ねぎ	さつまいも	ごま油・油	鶏肉 ごま 大豆	
	*なし				なし				

○ * 印の月見団子、なしの空袋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。

○ 19日、20日、26日、29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。

25日(月)の「絹
厚揚げの甘辛ごま
しょうが焼き」は、瀬部小
学校の児童が考えた献
立です。しょうがでさ
わやかさを、ごま油で
風味をだすように工夫
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。

