



令和5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) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 塩辛	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・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		
2 月	ご飯					【米】			823
	牛乳		【牛乳】					乳	
	てりどり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	秋の爽り汁	ぶた肉		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しめじ	さつまいも	油	豚肉 大豆 小麦	
3 火	麦ご飯					【米】・大麦			856
	牛乳		【牛乳】					乳	
	B・Bカレー	牛肉・【大豆】		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	油	牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ	
	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・パイン・もも ナタデココ	砂糖		もも 乳	
4 水	ご飯					【米】			741
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さけのハーブ焼き	さけ					ドレッシング 油	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	
5 木	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ		油	豚肉 大豆 牛肉 小麦	29.7
	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	
	牛乳		【牛乳】					乳	
	きざみきつねうどん (汁)	とり肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 小麦 大豆	
6 金	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	29.4
	◎きゅうりのこんぶ和え		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆	
	*ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
	ご飯					【米】			
7 土	牛乳		【牛乳】					乳	759
	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	
	厚焼き卵	【卵】				砂糖・でん粉	油	卵 小麦 大豆	
	◎和風サラダ	かまぼこ・かつお節		ほうれんそう・にんじん		砂糖	油	大豆 小麦	
10 火	わかめご飯		わかめ			【米】			780
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆きのこ入りかき揚げ (天つゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・まいたけ	小麦粉	油	小麦 大豆	
	秋なすのみそ汁	とり肉・油揚げ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なす・たまねぎ・しめじ		油	鶏肉 大豆	
11 水	*シャインマスカット				シャインマスカット				21.5
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
	◆さつまいもと トッポギの甘辛いだめ				たまねぎ・キャベツ・えのきだけ	さつまいも・トッポギ 砂糖	油	大豆 小麦	
12 木	豆腐とわかめのスープ	ぶた肉・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし 干しいたけ		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	21.8
	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	
	牛乳		【牛乳】					乳	
	オムレツのトマトソースがけ	卵		赤ピーマン・にんじん 【トマト】	ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	砂糖・でん粉	油	卵 大豆 りんご	
13 金	さつまいものシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも ホワイトルーフ	油	豚肉 大豆	26.4
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
	鯖厚揚げのオイスターソースがけ	大豆・牛肉・【ぶた肉】		にら	たまねぎ・にんにく	でん粉	油・ごま油	大豆 牛肉 豚肉 小麦 ごま	
16 月	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・干しいたけ とうもろこし	はるさめ	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	24.6
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
17 火	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・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	807
	◎骨太和え	ぶた肉・【豆腐】・白みそ	ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖		大豆 小麦	
	豆乳みそ汁	豆乳		にんじん・葉ねぎ	はくさい・だいこん		油	豚肉 大豆 小麦	

○ * 印のブルーベリーゼリーの空容器・スプーン、シャインマスカット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。

○ 2日、4日、13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。

11日(水)の「さつまいもとトッポギの甘辛いだめ」は、浅野小学校の児童が考えた献立です。甘くて食べやすい味付けで、野菜もしっかりとれます。



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。



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・豆腐製品	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		
17 火	ごはん 牛乳 さんまの銀紙焼き ◎ひじきのささみ和え 湯葉のすまし汁	だしを味わう日 さんま・みそ ささみフレーク 【豆腐】・湯葉	 骨も食べられるよ 【牛乳】			【米】 砂糖・米粉 砂糖		乳 大豆 大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン 大豆 小麦	782 37.0
18 水	ごはん 牛乳 ★とりから揚げのゆずあんかけ かきたま汁	とり肉 【卵】・かまぼこ	【牛乳】		にんにく・しょうが・ゆず えのきだけ・干ししいたけ	【米】 でん粉・米粉・砂糖 でん粉	油	乳 鶏肉 大豆 小麦 卵 小麦 大豆	852 31.3
19 木	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン (汁) チヂミの甘酢がけ ◎切干しだいごんの中華和え		【牛乳】			【中華めん】 米粉・じゃがいも でん粉・砂糖	油 ごま油・油	小麦 乳 豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン 大豆 鶏肉 ごま 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	719 27.7
20 金	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしがけ 吉野汁		【牛乳】			【米】・大麦 でん粉・砂糖	ラード・油	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦	772 29.9
23 月	ごはん 牛乳 ★とり肉のカレー風味揚げ コーンスープ	とり肉 ベーコン	【牛乳】	パセリ にんじん・ブロッコリー	にんにく とうもろこし・たまねぎ	【米】 でん粉・米粉	マヨネーズ風 調味料・油	乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 小麦	815 30.6
24 火	ごはん 牛乳 ルーローハンの具 チンゲンサイともずくの中華スープ ＊ヨーグルト	焼き豚・【うすら卵】 ハム・【豆腐】	【牛乳】 もずく	こまつな にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・だけのこ・にんにく しょうが もやし・干ししいたけ	【米】 砂糖・でん粉 でん粉	油 ごま油・油	乳 豚肉 小麦 大豆 卵 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま 乳	769 32.6
25 水	ごはん 牛乳 だいごんのそぼろ煮 ★かつおフライ	 骨に注意してね とり肉・はんぺん かつお	【牛乳】	にんじん・さやいんげん	だいごん・干ししいたけ しょうが	【米】 砂糖 パン粉・小麦粉	油	乳 鶏肉 大豆 小麦 小麦 大豆	785 32.0
26 木	スライスパン 牛乳 チキンのトマト煮 ★かぼちゃひき肉フライ メープルジャム		【牛乳】			スライスパン じゃがいも・砂糖 砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉 メープルジャム	油 オリーブ油	小麦 乳 大豆 乳 鶏肉 りんご 大豆 豚肉 大豆 小麦	853 31.6
27 金	わかめご飯 牛乳 いも煮 どんがら汁 黒糖大豆		わかめ 【牛乳】			【米】 さといも・砂糖 でん粉	くり・油	乳 牛肉 大豆 小麦 大豆 大豆 小麦	778 32.0
30 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ◎いんげんのごま和え 呉汁	 骨に注意してね さば ぶた肉・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ	【牛乳】 「まごわやさしい」 こんだて		さやいんげん だいごん・ねぎ・干ししいたけ しょうが	【米】 砂糖 さといも	油 ごま	乳 さば 大豆 小麦 ごま 豚肉 大豆	802 38.0
31 火	ごはん 牛乳 ★ミンチカツ トマトと卵のコンソメスープ		【牛乳】			【米】 でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉	油	乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 卵	815 26.5

- ＊印の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。
- 17日、20日、27日、30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。

☆10月27日(金)は「十三夜」です☆

「十三夜」は、秋の収穫に感謝しながら月見をする行事で、9月の「十五夜」と合わせて「二夜(ふたよ)の月」と呼ばれています。
10月27日(金)の給食では、「くり名月、豆名月」にちなんで、くりを入れた「いも煮」と「黒糖大豆」を提供します。

