

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 かに そば 落花生	中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 木	ごはん			こめ		619	23.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	あきなすのみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	なす・にんじん・たまねぎ				
	おろしハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・だいこん	ラード・でんぷん・じゃがいも さとう・あぶら			
てっこつあえ	ちりめんじゃこ	こまつな・はくさい	さとう				
3 金	ひやしちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦	629	26.8
	ひやしちゅうかのぐ (やさい)	とりにく・くわかめ	にんじん・みずな・きゅうり・もやし	さとう			
	ひやしちゅうかのぐ (たまご)	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵		
	※ひやしちゅうかスープ (1しよくよう)						
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			
あげぎょうざ・2こ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・にんにく	パンこ・でんぷん・さとう こむぎこ・ラード・あぶら	小麦			
6 月	ごはん			こめ		565	23.9
	とりそぼろごはんのぐ	とりにく	しょうが・たまねぎ・さやいんげん	さとう・あぶら・こめこ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	すましじる	とうふ	はくさい・にんじん・えのきたけ みつば・ほししいたけ				
きりほしだいこんサラダ	ツナ	きりほしだいこん・ほうれんそう とうもろこし	ドレッシング				
7 火	ごはん			こめ		635	25.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ぶたじる	ぶたにく・なまあげ・みそ	こんにやく・かぼちゃ・だいこん ごぼう・ねぎ				
	いわしのカリカリフライ・2び	いわし	しょうが	みずあめ・さとう・じゃがいも・あぶら でんぷん・げんまいこ・こめこパンこ			
ひじきのごもくに	とりにく・ひじき	とうもろこし・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら				
8 水	きなこあげパン	きなこ		こがたロールパン・あぶら・さとう	小麦・乳	559	20.5
	プチパン (5・6ねん)			プチパン	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	トマトとおまめのスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・トマト	ひよこまめ・じゃがいも しろいんげんまめ			
シャキシャキサラダ	ハム	れんこん・はくさい・みずな・きゅうり	ノンエッグマヨネーズ				
9 木	ごはん			こめ		610	23.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さといものみそしる	ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも			
	しろごまつくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	パンこ・ごま・でんぷん・さとう あぶら・ラード	小麦		
にんじんのたまごいため	しらすほし・たまご かつおけずりぶし	にんじん・もやし	あぶら	卵			
10 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ		676	18.3
	シーフードカレー	えび・いか・ほたてがい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦・えび		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	フルーツカクテル		パイン・もも・レモン	カクテルゼリー・さとう			
13 月	ごはん			こめ		571	24.7
	ルーローハンのぐ	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ きパプリカ・あかパプリカ・たかなづけ	さとう・でんぷん・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ピーフンスープ	とりにく	はくさい・にんじん・たけのこ チンゲンサイ・もやし・ほししいたけ	ピーフン			
いちのみやたまごのとうにゅうプリン			プリン	卵			
14 火	ごはん			こめ		641	26.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・こんにやく さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら			
	たらのぎんがみゆき	たら・みそ		さとう・みずあめ・でんぷん			
はなやさいあえ		ブロッコリー・カリフラワー	さとう				

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - ② 2日、6日、7日、14日、17日、21日、22日、27日、29日のおかずの原料には「乳・卵 小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※ 調味料は赤・緑・黄に分類しないため、「ひやしちゅうかスープ (1食用)」は分類しません。
くわしくは栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味をご家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを読み取り

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3年 9月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものとなる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもととなる	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	そば	花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15 水	ソフトめん			ソフトめん	小麦					634	26.5
	チャンポンふうソフトめん(しる)	ぶたにく・なると	キャベツ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・にんにく								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	しゅうまい・2こ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	でんぷん・ラード・さとう こまあぶら・こむぎこ	小麦						
	パンパンジー	とりにく	もやし・きゅうり・とうもろこし	ドレッシング							
16 木	ごはん			こめ					636	21.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ちゃんこじる	とりにく・やきどうふ	はくさい・にんじん・えのきたけ しらたき・しょうが								
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・あぶら	小麦						
	きんぴらごぼう		ごぼう・れんこん・さやいんげん こんにゃく	さとう・あぶら							
17 金	ごはん			こめ					699	30.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ごじる	ぶたにく・とうふ・わかめ みそ・だいず・とうにゅう	にんじん・しめじ・ねぎ	さといも							
	さばのたつたあげ	さば	にんにく・しょうが	でんぷん・あぶら							
	こまあえ		ほうれんそう・もやし	さとう・こま							
21 火	ごはん			こめ					625	20.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	じゅうごやじる	かまぼこ・とりにく	ごぼう・えのきたけ・にんじん・ねぎ	もち							
	あげさといものそぼろだれ	ぶたにく	さやいんげん・ほししいたけ	さといも・でんぷん・さとう・あぶら							
22 水	ごはん			こめ					618	26.7	
	ぶたどんのぐ	ぶたにく・はんぺん	たまねぎ・ごぼう・しらたき・さやいんげん	さとう・あぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とうがんのみそしる	なまあげ・わかめ・みそ	とうがん・にんじん・ねぎ								
24 金	むぎごはん			こめ・おおむぎ					634	22.0	
	ハヤシライス	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	小麦						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	オムレツ	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵						
	いろどりサラダ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし あかパプリカ	ドレッシング							
27 月	ごはん			こめ					655	24.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あぎのみかくじる	あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・まいたけ・にんじん・ねぎ	さつまいも							
	からあげ	とりにく	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら							
	あかじそあえ		はくさい・きゅうり・あかじそ								
28 火	ごはん			こめ					672	32.0	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	かきたまじる	たまご・こやどうふ	にんじん・えのきたけ・ほうれんそう ほししいたけ	でんぷん	卵						
	さけのレモンマヨソース	さけ	レモン	でんぷん・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ							
29 水	ごはん			こめ					611	24.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	マーボードウフ	とうふ・ぶたにく・ぶたレバー・みそ	ねぎ・にんじん・たけのこ・にら しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら・さとう							
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう・こまあぶら							
30 木	サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	小麦・乳				735	27.1	
	てりやきドッグ (ドッグようハンバーグ)	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが	ラード・さとう・でんぷん・あぶら							
	(キャベツソテー)		キャベツ・ピーマン・きパプリカ	あぶら							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	とうにゅうクリームスープ	ウインナー・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・エリンギ ブロッコリー	じゃがいも・こめこホワイトルウ あぶら							

「まごわ
やさしい」
こんだて

じゅうごや
こんだて

★年中行事の紹介★ ○●十五夜(お月見)○●

9月21日(火)は、十五夜です。この日は、さといもやお月見だんご、秋の七草の一つであるススキをかざって、月をながめる風習があります。この時期は、空が澄み渡り1年で最も美しい月を見ることができます。十五夜は、さといもをお供えすることから「芋名月」とも言われています。この日は、給食でも十五夜にちなんだ献立が登場します。「十五夜汁」には、月にうさぎが描かれたかわいいかまぼこが入っています。「あげさといものそぼろだれ」は、さといもの食感と秋の恵みを味わってください。

