



| 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になる                  | 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<br>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<br>さとう・あぶら           | 卵         | 小麦 | えび | かに | そば | 落花生     | エネルギー<br>(kcal) |
| 1 金  | ごはん             |                               |                                      | こめ                                |           |    |    |    |    | 584     | 25.0            |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | いものこじる          | とりにく                          | だいこん・ねぎ・にんじん                         | さといも                              |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | いかのいそべあげ        | いか・あおりのり                      | しょうが                                 | でんぷん・あぶら                          |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | こがねあえ           |                               | ほうれんそう・もやし・とうもろこし                    | さとう                               |           |    |    |    |    |         |                 |
| 4 月  | ごはん             |                               |                                      | こめ                                |           |    |    |    |    | 578     | 22.2            |
|      | コリコリれんこんどんのぐ    | とりにく                          | れんこん・さやいんげん・しょうが                     | あぶら・さとう・ごまあぶら                     |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | みそしる            | ふたにく・みそ                       | かぼちゃ・にんじん・しめじ・ねぎ                     |                                   |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | はなやさいのおかかあえ     | かつおけずりぶし                      | ブロッコリー・カリフラワー                        | さとう                               |           |    |    |    |    |         |                 |
| 5 火  | むぎごはん           |                               |                                      | こめ・おおむぎ                           |           |    |    |    |    | 573     | 23.0            |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | なまあげとチンゲンサイのスープ | ハム・なまあげ                       | チンゲンサイ・はくさい・にんじん<br>ほししいたけ           |                                   |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ちゅうかはるさめいため     | ぎゅうにく                         | にんにく・しょうが・エリンギ・たまねぎ<br>もやし・にら・あかパプリカ | はるさめ・さとう・ごまあぶら<br>あぶら             |           |    |    |    |    |         |                 |
| 6 水  | ごはん             |                               |                                      | こめ                                |           |    |    |    |    | 753     | 17.4            |
|      | チキンカレー          | とりにく                          | にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>にんにく            | じゃがいも・カレールウ・あぶら                   | 小麦        |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | フルーツクリームヨーグルト   | ヨーグルト・なまクリーム                  | パイン・もも・みかん・ナタデココ                     | さとう                               | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
| 7 木  | ごはん             |                               |                                      | こめ                                |           |    |    |    |    | 617     | 25.5            |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | みそに             | ふたにく・みそ・はんぺん                  | だいこん・にんじん・こんにゃく                      | さといも・さとう                          |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | あつやきたまご         | たまご                           |                                      | さとう・でんぷん・あぶら                      | 卵         |    |    |    |    |         |                 |
|      | てっこつあえ          | ちりめんじゃこ                       | こまつな・もやし                             | さとう                               |           |    |    |    |    |         |                 |
| 8 金  | こがねロールパン        |                               |                                      | こがねロールパン                          | 小麦・乳      |    |    |    |    | 591     | 21.9            |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | パンネのトマトソース      | ウインナー                         | にんじん・たまねぎ・にんにく・ピーマン<br>トマト           | パンネ・あぶら                           | 小麦        |    |    |    |    |         |                 |
|      | まめまめポパイサラダ      | だいず・ハム                        | えだまめ・キャベツ・ほうれんそう                     | ノンエッグマヨネーズ                        |           |    |    |    |    |         |                 |
| 11 月 | ごはん             |                               |                                      | こめ                                |           |    |    |    |    | 679     | 21.8            |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | さつまじる           | とりにく・とうふ・わかめ・みそ               | にんじん・ごぼう・ねぎ                          | さつまいも                             |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | かぼちゃひきにくフライ     | ふたにく                          | たまねぎ・かぼちゃ                            | あぶら・ラード・パンこ・でんぷん<br>こむぎこ・さとう・みずあめ | 小麦        |    |    |    |    |         |                 |
|      | きりほしだいこんのツナあえ   | ツナ                            | きりほしだいこん・こまつな                        | さとう                               |           |    |    |    |    |         |                 |
| 12 火 | ちゅうかめん          |                               |                                      | ちゅうかめん                            | 小麦        |    |    |    |    | 625     | 22.1            |
|      | しおラーメン（しる）      | ふたにく・なると                      | キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>チンゲンサイ・ねぎ・にんにく     |                                   |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | はるまき            | ふたにく                          | キャベツ・もやし・にんじん・にら<br>エリンギ             | あぶら・でんぷん・さとう<br>ごまあぶら・こむぎこ・みずあめ   | 小麦        |    |    |    |    |         |                 |
|      | ナムル             |                               | もやし・きゅうり                             | ごまあぶら・さとう                         |           |    |    |    |    |         |                 |
| 13 水 | ごはん             |                               |                                      | こめ                                |           |    |    |    |    | 555     | 29.7            |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | さわにわん           | ふたにく・あぶらあげ                    | だいこん・ごぼう・ほししいたけ・たけのこ                 |                                   |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ハガツオのてりやき       | ハガツオ                          |                                      | あぶら・さとう・でんぷん                      |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ひじきのごもくに        | ひじき・とりにく                      | さやいんげん・にんじん・とうもろこし                   | さとう                               |           |    |    |    |    |         |                 |
| 14 木 | ごはん             |                               |                                      | こめ                                |           |    |    |    |    | 672     | 21.9            |
|      | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう                        |                                      |                                   | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | ポトフ             | ウインナー                         | にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・しめじ                 | じゃがいも                             |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | メンチカツ           | ぎゅうにく・ふたにく                    | キャベツ・たまねぎ                            | でんぷん・パンこ・さとう・こむぎこ<br>あぶら          | 小麦        |    |    |    |    |         |                 |
|      | カラフルソテー         | ハム                            | キャベツ・ピーマン・とうもろこし                     | あぶら                               |           |    |    |    |    |         |                 |

◆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 1日、4日、5日、13日、18日、20日、21日、25日、27日、28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。
- ※ 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 10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

一宮市立〇〇〇〇小学校

| 日 曜  | 献立名                 | 赤：おもにからだをつくるもとになる             | みどり：おもにからだのちょうしをととのえる           | き：おもにエネルギーのもとになる           | 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<br>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<br>さとう・あぶら    | 卵         | 小麦 | えび | かに | そば | 落花生     | エネルギー<br>(kcal) |
| 15 金 | ごはん                 |                               |                                 | こめ                         |           |    |    |    |    | 616     | 28.5            |
|      | おやかどんのぐ             | たまご・とりにく・かまぼこ                 | にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>ほししいたけ     | さとう・でんぷん                   | 卵         |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぶたじる                | ぶたにく・とうふ・みそ                   | だいこん・ごぼう・ねぎ                     | さといも                       |           |    |    |    |    |         |                 |
| 18 月 | ごはん                 |                               |                                 | こめ                         |           |    |    |    |    | 578     | 22.2            |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | こじる                 | なまあげ・みそ・だいず・とうにゅう             | だいこん・しめじ・ねぎ                     | さといも                       |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにくとごぼうのしぐれに      | ぎゅうにく                         | しょうが・ごぼう・にんじん・さやいんげん<br>こんにゃく   | さとう                        |           |    |    |    |    |         |                 |
| 19 火 | ごはん                 |                               |                                 | こめ                         |           |    |    |    |    | 615     | 21.9            |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | ちゃんこじる              | とりにく・やきとうふ                    | はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ<br>しょうが・しらたき |                            |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | コロケ                 | 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<br>さとう・こむぎこ・あぶら  | 小麦        |    |    |    |    |         |                 |
| 20 水 | むぎごはん               |                               |                                 | こめ・おむぎ                     |           |    |    |    |    | 616     | 24.3            |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | ハッポウタン              | ぶたにく・いか                       | たけのこ・チンゲンサイ・はくさい<br>にんじん・ほししいたけ | でんぷん                       |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ミートボールのあますあん        | にくだんご                         | たまねぎ・ピーマン・あかパプリカ・トマト            | でんぷん・あぶら・さとう               |           |    |    |    |    |         |                 |
| 21 木 | ごはん                 |                               |                                 | こめ                         |           |    |    |    |    | 658     | 26.7            |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | じゃがいものにももの          | とりにく                          | にんじん・たまねぎ・さやいんげん<br>こんにゃく       | じゃがいも・さとう・あぶら              |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | さばのぎんがみやき<br>そくせきづけ | さば・みそ                         | もやし・きゅうり・たくあん                   | さとう・こめこ                    |           |    |    |    |    |         |                 |
| 22 金 | ソフトめん               |                               |                                 | ソフトめん                      | 小麦        |    |    |    |    | 710     | 24.8            |
|      | ミートソース              | ぶたにく                          | にんにく・たまねぎ・にんじん<br>グリーンピース・トマト   | ハヤシルウ・さとう                  | 小麦        |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | シャキシャキれんこんサラダ       | ツナ                            | みずな・キャベツ・れんこん                   | ノンエッグマヨネーズ                 |           |    |    |    |    |         |                 |
| 25 月 | ごはん                 |                               |                                 | こめ                         |           |    |    |    |    | 694     | 23.5            |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | コンソメスープ             | ベーコン                          | たまねぎ・しめじ・にんじん                   | じゃがいも                      |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | スパイシーチキン            | とりにく                          | にんにく・しょうが                       | こめこ・でんぷん・あぶら               |           |    |    |    |    |         |                 |
| 26 火 | いろいろサラダ             |                               | ブロッコリー・きゅうり・あかパプリカ<br>とうもろこし    | ドレッシング                     |           |    |    |    |    | 583     | 21.6            |
|      | ごはん                 |                               |                                 | こめ                         |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
|      | かんとうに               | ぶたにく・はんぺん                     | だいこん・にんじん・さやいんげん<br>こんにゃく       | さといも・さとう                   |           |    |    |    |    |         |                 |
| 27 水 | しろごまつくね・2こ          | とりにく・とりレバー                    | たまねぎ                            | さとう・パンこ・ごま・でんぷん<br>ラード・あぶら | 小麦        |    |    |    |    | 597     | 28.9            |
|      | こんぶあえ               | こんぶ                           | こまつな・もやし                        |                            |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | きんめロウカットげんまいごはん     |                               |                                 | こめ・きんめロウカットげんまい            |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
| 28 木 | けんちんじる              | とりにく・なまあげ                     | だいこん・にんじん・ねぎ・こんにゃく              | さといも                       |           |    |    |    |    | 651     | 26.0            |
|      | さけのチャンチャンやき         | さけ・みそ                         | キャベツ・あかパプリカ・たまねぎ<br>えのきたけ       | あぶら・さとう・でんぷん               |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | くりなめし               | かつおけずりぶし                      | ひろしまな・きょうな・だいこんば                | さとう・こめ・くり                  |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
| 29 金 | すましじる               | とうふ・かまぼこ                      | えのきたけ・ほうれんそう・にんじん<br>ほししいたけ     | でんぷん                       |           |    |    |    |    | 711     | 26.5            |
|      | とりにくとれんこんのあげに       | とりにく                          | しょうが・れんこん・さやいんげん                | でんぷん・あぶら・さとう               |           |    |    |    |    |         |                 |
|      | りんごパン               |                               |                                 | りんごパン                      | 小麦・乳      |    |    |    |    |         |                 |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう                        |                                 |                            | 乳         |    |    |    |    |         |                 |
| 29 金 | パンプキンポタージュ          | ベーコン・ぎゅうにゅう                   | かぼちゃ・たまねぎ・にんじん<br>ブロッコリー        | じゃがいも・こめこホワイトルウ            | 乳         |    |    |    |    | 711     | 26.5            |
|      | とうふハンバーグのケチャップソースかけ | とうふ・とりにく                      | しめじ・たまねぎ                        | あぶら・さとう・こめこパンこ<br>じゃがいも    |           |    |    |    |    |         |                 |

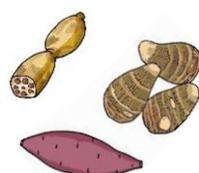
じゅうさんや

ハロウィン  
(31日)



## 10月に旬を迎える食べ物

10月は多くの食材が旬を迎えます。給食ではさといも、くり、さつまいも、れんこん、きのこ類など旬を迎えた食材を多く使用し、季節のうまみを味わうことのできる献立を考えました。今日の給食はどんな秋の味覚が使われているのか、献立表をみて確認してみてください。



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！

