



令和5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
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	緑：おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	黄：おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	アレルギー義務表示				中学年量を掲載	
					卵	乳	小麦	そば	花生	エネルギー (kcal)
2月	ごはん			こめ					654	28.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが・たまねぎ	あぶら・さとう・でんぷん						
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう・こまつな・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ						
	あきなすのみそしる	とうふ・みそ	なす・にんじん・だいこん・ねぎ							
3火	ごはん			こめ				573	23.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	あげとうふのきのこソースかけ	とうふ	マッシュルーム・えのきだけ・まいだけ	あぶら・でんぷん・さとう						
	じゃこごまキャベツ	ちりめんじゃこ	キャベツ・たくあん	ごま・ごまあぶら						
	よしのじる	とりにく	だいこん・ごぼう・こんにゃく にんじん・ねぎ	さといも・でんぷん						
4水	むぎごはん			こめ・おおむぎ				629	18.1	
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく・トマト	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	ナタデココ・もも・パイナップル みかん	さとう		乳				
5木	ごはん			こめ				606	27.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	もどりがつおのあまがらめ	かつお	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう						
	かきたまじる	たまご・とうふ	はくさい・にんじん・えのきだけ ほうれんそう・ほししいだけ	でんぷん		卵				
6金	ちゅうかめん			ちゅうかめん		小麦		602	22.2	
	しおラーメン (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・ねぎ・にんにく							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら エリンギ	あぶら・でんぷん・さとう ごまあぶら・こむぎこ		小麦				
	ナムル		だいこん・きゅうり	ごまあぶら・さとう						
10火	ごはん			こめ				617	20.5	
	カラフルどん (にんじんミート)	とりにく	にんじん・たまねぎ・トマト	さとう・こめこ・あぶら						
	(サラダ)		ほうれんそう・カリフラワー とうもろこし	ドレッシング						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ・ブロッコリー・エリンギ	じゃがいも						
ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう							
11水	ごはん			こめ				606	22.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	でんぷん・さとう						
	しらあえ	だいず・とうふ	こまつな・にんじん・えのきだけ	ごま・さとう						
	さつまじる	とりにく・わかめ・みそ	だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	さつまいも						
12木	ごはん			こめ				586	26.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	あつやきたまご	たまご		さとう・あぶら		卵				
	えだまめのうめおかかあえ	とりにく・かつおけずりぶし	えだまめ・きゅうり・にんじん・うめ・しそ	さとう						
	さけだんごじる	さけだんご・なまあげ・かまぼこ	しょうが・はくさい・だいこん・ねぎ							
13金	こがたロールパン			こがたロールパン		小麦・乳		565	24.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	やしきそば	ぶたにく・いか・あおのり	キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが	やしきそばめん・あぶら		小麦				
	はなやさいサラダ	ツナ	ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ						
	コーヒーパウダー			コーヒーパウダー						
16月	ごはん			こめ				603	21.2	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳				
	あつあげのやさいたっぷりあんかけ	なまあげ (あつあげ)	ピーマン・にんじん・オクラ・なめこ	さとう・でんぷん						
	ぶたじる	ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・こんにゃく・はくさい・ねぎ	さといも						
	パイナップル		パイナップル							

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
 - ② 2日、3日、10日、11日、16日、19日、25日、26日、27日、30日、31日のおかずの原材料には「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。
 - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士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。



☆応募献立☆

16日(月) 厚揚げの野菜たっぴりあんかけ

木曾川西小学校の児童が考えてくれた献立です。

厚揚げはとうふと比べ、たんぱく質やカルシウム、鉄分などが豊富に含まれているので、取り入れたそうです。

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 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
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	乳	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
17	火	むぎごはん			こめ・おおむぎ						633	26.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・あぶら・さとう・こめごはん							
		だいこんばあえ		キャベツ・もやし・だいこん	さとう							
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ・たまご・とりにく はんぺん	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	さとう・でんぷん・あぶら	卵						
18	水	ごはん			こめ					684	23.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん・あぶら・さとう							
		わかめサラダ	わかめ	だいこん・きゅうり	ドレッシング							
		ワンタンスープ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	ワンタンのかわ	小麦						
19	木	ごはん			こめ					634	23.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		さんまのおろし	さんま	だいこん	さとう・でんぷん							
		あかじそあえ		はくさい・もやし・あかじそ								
		にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら							
20	金	ソフトめん			ソフトめん	小麦				620	25.8	
		わふうカレーソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ	しょうが・たまねぎ・えのきだけ・ねぎ	カレールウ・でんぷん	小麦						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		きりぼしだいこんサラダ	ハム	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・きゅうり	さとう・ごまあぶら							
23	月	ごはん			こめ					636	22.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		にくしのだのたれかけ	あぶらあげ・とりにく・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・れんこん・ごぼう	さとう・でんぷん・こむぎこ・ラード	小麦						
		ねりごまあえ		こまつな・もやし・にんじん	さとう・ごま							
		なめこじる	わかめ・なまあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぎ	さといも							
24	火	りんごパン			りんごパン	小麦・乳				612	21.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		さつまいものシチュー	とりにく・スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	さつまいも・こめこホワイトルウ あぶら	乳						
		ひじきのマリネ	ひじき・ツナ	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう・あぶら							
25	水	ごはん			こめ					718	26.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		さばのたつたあげ	さば	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら							
		ちくぜんに	とりにく	にんじん・ごぼう・れんこん こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら							
		すましじる	かまぼこ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・はくさい・えのきだけ・みつば								だしを あじわうし
26	木	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					630	25.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら							
		ハンサンスー	ハム	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら							
27	金	くりなめし			こめ・くり					634	24.3	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		とりにくとれんこんのあげ	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							
あきのみかくじる	とうふ・かまぼこ	だいこん・しめじ・ほうれんそう にんじん・ほししいたけ	さつまいも					じゃうさんや こんだて				
30	月	ごはん			こめ					706	28.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		さけのなんぼんづけ	さけ	たまねぎ・きパブリカ・あかパブリカ	でんぷん・あぶら・さとう							
		かんどうに	とりにく・はんぺん・がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにゃく	さといも・さとう							しんを あじわうし
りんご		りんご										
31	火	ごはん			こめ					603	17.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
		かぼちゃグラタン	おから・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ	あぶら・じゃがいも・こめこ・さとう							
		キャベツのスパイシーソテー	とりにく	キャベツ・ピーマン・とうもろこし しょうが・にんにく	ドレッシング・あぶら							
ようふうスープ	ウインナー	かぶ・かぶのは・にんじん・たまねぎ しめじ・だいこん										

★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。

