



# 令和6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：主に体をつくるものとなる	緑：主に体の調子を整える	黄：主にエネルギーのもとになる	中学年量を掲載				
			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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ごはん					ごめ		581	24.5
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あじのなんばんづけ	あじ			ねぎ	でんぶん・さとう	あぶら		
		ごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま		
2	水	のっぺいじる	とりにく・なまあげ		にんじん・ほうれんそう	たいこん・こんにゃく ほししいだけ	さといも・でんぶん		613	16.7
		むぎごはん					ごめ・おおむぎ			
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		チキンカレー	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが・ににく	じゃがいも カレールウ	あぶら		
3	木	みかんゼリーポンチ <みかんゼリー>				みかん・もも・パインアップル ナタデココ	みかん	さとう	582	24.0
		ごはん					ごめ			
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		あつやきたまご	たまご				さとう・でんぶん	あぶら		
4	金	てっかみそ	だいす・みそ		にんじん	ごぼう・こんにゃく・しょうが	さとう	あぶら	607	22.7
		たまふじる	とうふ・かまぼこ あぶらあげ			はくさい・たいこん・ねぎ	たまふ			
		ちゅうかめん					ちゅうかめん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7	月	わかめしおラーメン (しる)	ぶたにく・なると	わかめ	にんじん	キャベツ・たまねぎ・ににく もやし・ねぎ			606	25.2
		はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう	ごまあぶら あぶら		
		ナムル			チングンサイ	たいこん・どうもろこし	さとう	ごまあぶら		
		ごはん					ごめ			
8	火	きゅうにゅう		ぎゅうにゅう					616	27.0
		さけとじゃがいものごまがらめ	さけ				でんぶん・じゃがいも さとう	あぶら・ごま		
		あかじそえ			しそ	もやし・はくさい				
		にほしたしのみそしる	なまあげ・みそ	わかめ	にんじん・こまつな	たいこん・えのきだけ				
9	水	むぎごはん					ごめ・おおむぎ		617	21.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ぶたどんのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく	さとう	あぶら		
		みつばのすましる	かまぼこ・とうふ あぶらあげ		みつば	たいこん・えのきだけ				
10	木	ヨーグルト		ヨーグルト					592	24.5
		ごはん					ごめ			
		きゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		かつおメンチカツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ	あぶら		
11	金	きりぼしだいこんのいたために	ペーコン		にんじん	きりぼしだいこん・えだまめ	さといも・さとう		640	26.7
		とりだんごじる				しらたき・はくさい しめじ・ねぎ				
		<とりだんご>	とりにく			たまねぎ	でんぶん			
		ごはん					ごめ			
12	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					655	24.9
		はんべん・みそ	はんべん・みそ		ピーマン	なす	さとう・でんぶん	あぶら		
		にんじんとツナのあえもの	ツナ		にんじん		さとう	ごまあぶら		
		トマたまじる	たまご・とうふ	かんてん	トマト	たまねぎ・エリンギ	でんぶん			
13	火	ミルクロールパン					ミルクロールパン		612	26.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やきそば	ぶたにく・いか ちくわ	あおのり	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	やきそばめん	あぶら		
		はなやさいサラダ	ハム		プロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
14	水	ココアパウダー					ココアパウダー		612	26.5
		ごはん					ごめ			
		きゅうにゅう		きゅうにゅう						
		とりにくとれんこんのくりいりあげに	とりにく			しょうが・れんこん・えだまめ	でんぶん・さとう	あぶら・くり		
15	木	もちいりすましる	かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・ほししいだけ	もち		612	26.5
		ごはん					ごめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とりにくとれんこんのくりいりあげに	とりにく			しょうが・れんこん・えだまめ	でんぶん・さとう	あぶら・くり		
16	金	もちいりすましる	かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・ほししいだけ	もち			
		ごはん					ごめ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		しゅうまい・2c	ぶたにく・とりにく			たまねぎ	ごむぎこ			
17	月	ひじきいりパンパンジー	とりにく	ひじき		もやし・きゅうり とうもろこし		ドレッシング	612	26.5
		とうふのちゅうかあん	とうふ・ぶたにく		チングンサイ・にんじん	たまねぎ・だけのこ ねぎ・えのきだけ	でんぶん	あぶら		
		ごはん								
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

## 10日(木)目の愛護デー

目の愛護デーにちなみ、目の健康に役立つ成分を多く含む献立です。なすの色素の成分である「アントシアニン」、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれる「カラoten」という成分が目の健康に役立つ成分です。



## 15日(火)の十三夜

旧暦の9月13日に、収穫に感謝して栗や豆をお供して月を眺める風習があります。今年は10月15日(火)が十三夜です。

「くり名月」や「豆名月」とも呼ばれます。



# 令和6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

毎月19日は「食育の日」  
です。食について家族でも  
話してみましょう!



## 献立名

日	曜	献立名	あか 赤：主に体をつくるものとなる	みどり 緑：主に体の調子を整える	き 黄：主にエネルギーのもととなる	中学年量を掲載	
			1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・副製品 骨ごと食べる小魚	3群 (カロテン) 野菜		
17	木	りんごパン ぎゅうにゅう おいもサラダ ミートボールのトマトにこみ <ミートボール>	ぎゅうにゅう ハム にんじん・トマト			りんごパン さつまいも ノンエッグ マヨネーズ	621 22.3
		ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツとささみのうめあえ あきなすのみぞしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく	きゅうり たまねぎ・エリンギ たまねぎ	さとう さとう さとう		
		ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソース おひたし さといものみぞしる りんご	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく	まいだけ・しめじ・たまねぎ ほうれんそう・にんじん	さとう・でんぶん もやし たいこん・ねぎ りんご	ラード・あぶら	
		ごはん ぎゅうにゅう なまあげのヤンニョム きりほしだいこんのちゅうかあえ すいぎょうざのスープ <すいぎょうざ>	ぎゅうにゅう なまあげ ツナ なると ぶたにく・とりにく	にんにく チングンサイ にんじん・にら	さとう・でんぶん さとう さとう さとう	ごまあぶら	
21	月	ソフトめん ぎゅうにゅう ソフトめんにくみそソース(しる) さつまいもとだいすのかりんとう ほねふとあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ちくわ	にんじん さやいんげん	れんこん・たまねぎ	ソフトめん さとう・でんぶん さとう さとう	730 30.9
		ごはん ぎゅうにゅう はんべんのたれかけ ごぼうサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう はんべん ツナ ぶたにく		ごぼう・きゅうり にんじん・みつば	さとう・でんぶん さとう さとう	ただしい はしづかいいの ひ
		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのうこうだれ つけづけあえ ゆばととうふのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく・みそ とりレバー	こんぶ	はくさい	さとう	584 18.5
		ごはん ぎゅうにゅう はんべんのたれかけ ごぼうサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう はんべん ツナ ぶたにく		ごぼう・きゅうり にんじん・みつば	さとう・でんぶん さとう さとう	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーのうこうだれ つけづけあえ ゆばととうふのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく・みそ とりレバー			ごまあぶら	607 22.6
		きんめロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース けんちんじる さけとあおなのふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく		レモン	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	
		ごはん ぎゅうにゅう さばのみぞだれ とさずあえ ほうれんそうのすまじる	ぎゅうにゅう さば・みそ		にんじん こまつな	さとう さとう さとう	
		ごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふのおろしがけ ねりこまめえ さつまじる	ぎゅうにゅう とうふ		はくさい・きゅうり にんじん えのきだけ	さとう	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふのおろしがけ ねりこまめえ さつまじる	ぎゅうにゅう とうふ			さとう	606 20.2
		スライスパン・2まい ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ かぼちゃのとうにゅうシュー メープルジャム	ぎゅうにゅう たまご		トマト	さとう	
		ごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふのおろしがけ ねりこまめえ さつまじる	ぎゅうにゅう かぼちゃ		かぼちゃ・にんじん	さとう	
		スライスパン・2まい ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ かぼちゃのとうにゅうシュー メープルジャム	ぎゅうにゅう とうにゅう		たまねぎ・グリンピース	ごめこホワイトルウ メープルジャム	653 22.2

### ◆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。
- ②1日、7日、15日、18日、21日、24日、25日、28日、29日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等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。
- ④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。

