



令和3年 9月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 かに そば 落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
2 木	ご飯					米			769	29.5
	牛乳		牛乳					乳		
	秋なすのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	なす・たまねぎ					
	おろしハンバーグ	豚肉・鶏肉			だいこん・たまねぎ	でん粉・砂糖 じゃがいも	ラード・油			
3 金	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	はくさい	砂糖			731	28.4
	冷やし中華めん					中華めん		小麦		
	冷やし中華の具 (野菜)	鶏肉	くきわかめ	にんじん・みずな	もやし・きゅうり	砂糖				
	冷やし中華の具 (卵)	卵				砂糖・でん粉	油	卵		
6 月	※冷やし中華スープ (1食用)								785	33.3
	牛乳		牛乳					乳		
	揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・砂糖・でん粉 小麦粉	ラード・油	小麦		
	ご飯					米				
7 火	鶏そぼろご飯の具	鶏肉・だいず			たまねぎ	砂糖	油		812	31.3
	牛乳		牛乳					乳		
	すまし汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	はくさい・えのきだけ 干しいたけ	さといも				
	切り干しだいこんサラダ	ツナ		ほうれんそう	とうもろこし 切り干しだいこん		ドレッシング			
8 水	ご飯					米			792	31.0
	牛乳		牛乳					乳		
	豚汁	豚肉・生揚げ・みそ		かぼちゃ	ごぼう・こんにゃく・ねぎ だいこん					
	米粉ししゃもフライ・2尾	子持ちししゃも				米粉パン粉・米粉	油			
9 木	ひじきの五目煮	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん	えだまめ	砂糖	油		774	28.0
	きなこ揚げパン	きなこ				小型ロールパン 砂糖	油	小麦・乳		
	フチパン					フチパン		小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
10 金	ボークビーンズ	豚肉・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ	白いんげん豆・砂糖 じゃがいも・ひよこ豆	油		821	22.8
	シャキシャキサラダ	鶏肉		ブロッコリー	れんこん・ごぼう		ノンエッグ マヨネーズ			
	ご飯					米				
	牛乳		牛乳					乳		
13 月	さといものみそ汁	豚肉・油揚げ みそ		こまつな	だいこん・えのきだけ	さといも			765	28.9
	白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・砂糖 でん粉	ごま・油 ラード	小麦		
	にんじんの卵いため	しらす干し・卵 かつお削り節		にんじん	もやし		油	卵		
	麦ご飯					米・大麦				
14 火	シーフードカレー	いか・えび・ほたてがい		にんじん・トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・グリーンピース	カレールー じゃがいも	油	小麦・えび	793	25.8
	牛乳		牛乳					乳		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		もも・パイナップル ナタデココ	砂糖		乳		
	ご飯					米				
14 火	牛乳		牛乳					乳	765	28.9
	マーボードウフ	豚肉・とうふ 豚レバー・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ ねぎ・にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	油			
	ハンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油			
	ご飯					米				
14 火	牛乳		牛乳					乳	793	25.8
	肉じゃが	牛肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油			
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖・でん粉				
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖				

◆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、13日、14日、17日、22日、27日、28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。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。
- ※ 3日(金)の冷やし中華スープ(1食用)は、1～6群に分類していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。



QRコードを
読み取り



★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。

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 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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)	卵	小麦	そば	花生		
15 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦				780	35.3
	チャンポン風ソフトめん(汁)	豚肉・なると		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ にんにく								
	牛乳		牛乳					乳					
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・小麦粉・砂糖	ラード ごま油	小麦					
	バンバンジー	鶏肉			もやし・きゅうり とうもろこし		ドレッシング						
16 木	ご飯					米					795	28.0	
	牛乳		牛乳					乳					
	かきたま汁	卵・かまぼこ 高野豆腐		にんじん・みすな	えのきたけ・干しいたけ	でん粉		卵					
	メンチカツ	牛肉・豚肉			キャベツ・たまねぎ	パン粉・砂糖・でん粉 小麦粉	油	小麦					
	きんぴらごぼう			さやいんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく	砂糖	油						
17 金	ご飯					米					827	34.3	
	牛乳		牛乳					乳					
	ご汁	豚肉・とうふ だいず・豆乳・みそ	わかめ	にんじん	こんにゃく・だいこん しめじ	さといも							
	揚げさばの香味だれ	さば		にら	ねぎ・しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	油						
	ごま和え			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま						
21 火	ご飯					米					782	24.3	
	牛乳		牛乳					乳					
	十五夜汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん	ごぼう・はくさい 干しいたけ・ねぎ	もち							
	さといもコロッケ	鶏肉				さといも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉	油	小麦					
	こがね和え			こまつな	キャベツ・とうもろこし	砂糖							
22 水	ご飯					米					740	30.7	
	豚丼の具	豚肉・はんぺん		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ しらたき	砂糖	油						
	牛乳		牛乳					乳					
	とうがねのみそ汁	鶏肉・生揚げ・みそ		かぼちゃ	とうがね・しめじ ねぎ								
24 金	麦ご飯					米・大麦					821	25.5	
	ハヤシライス	牛肉		にんじん	たまねぎ・にんにく グリーンピース	ハヤシルウ じゃがいも	油	小麦					
	牛乳		牛乳					乳					
	オムレツ	卵				砂糖・でん粉	油	卵					
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング						
27 月	ご飯					米					807	28.7	
	牛乳		牛乳					乳					
	秋の味覚汁	油あげ・みそ とうふ		にんじん・こまつな	しめじ・まいたけ	さつまいも							
	から揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油						
	赤じそ和え			赤じそ	だいこん・きゅうり								
28 火	ご飯					米					755	31.9	
	牛乳		牛乳					乳					
	ちゃんこ汁	鶏肉・焼きとうふ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・しょうが								
	さけのレモンマヨソース	さけ			レモン	砂糖・でん粉	ノンエッグ マヨネーズ・油						
	もやしのいため物	ベーコン		こまつな	もやし		油						
29 水	ご飯					米					762	29.7	
	ルーローハンの具	豚肉		赤パプリカ・高菜漬	たまねぎ・にんにく 黄パプリカ・しょうが	砂糖・でん粉	油						
	牛乳		牛乳					乳					
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし・キャベツ 干しいたけ・ねぎ	ビーフン							
	一宮卵の豆乳プリン					プリン		卵					
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			838	30.2	
	照り焼きドッグ(ドッグ用ハンバーグ)	鶏肉・豚肉			たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	ラード・油						
	(キャベツソテー)			ピーマン	キャベツ		油						
	牛乳		牛乳					乳					
	豆乳クリームスープ	豆乳・ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	米粉ホワイトルウ じゃがいも							

9月17日(金)「まごわやさしい献立」

健康的な食事によいとされている食べ物の頭文字です。
ま…まめ、ご…ごま、わ(わかめ)…(海藻類)、や…野菜、さ…魚、し(しいたけ)…きのこ類、い…いも類 普段の食事でも意識して食べたいですね。



★年中行事の紹介★ 十五夜(お月見)

9月21日(火)「十五夜献立」: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飾って、月をながめる風習があります。この時期は、空が澄み渡り一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。

