



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	落花生			
		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							
1 金	ご飯					米							780	31.9
	牛乳		牛乳					乳						
	いものこ汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも								
	いかのいそべ揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油							
	いんげんのごま和え			さやいんげん	キャベツ	砂糖	ごま							
4 月	ご飯					米						825	27.2	
	牛乳		牛乳					乳						
	ハッポウタン	豚肉・えび		ほうれんそう	たけのこ・たまねぎ はくさい・干しいたけ	でん粉			えび					
	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・でん粉 砂糖・小麦粉	油・ラード		小麦					
	ひじきの中華和え	鶏肉	ひじき	にんじん	もやし・とうもろこし	砂糖								
5 火	麦ご飯					米・大麦						759	29.9	
	牛乳		牛乳					乳						
	さつま汁	鶏肉・とうふ みそ		にんじん	はくさい・ごぼう・ねぎ	さつまいも								
	あじの南蛮だれ	あじ		赤パプリカ・ピーマン	たまねぎ	でん粉・砂糖	油							
6 水	ご飯					米						901	20.7	
	牛乳		牛乳					乳						
	秋の旬カレー	豚肉		にんじん	まいだけ・れんこん たまねぎ・エリンギ しょうが・にんにく	さといも カレールウ	油		小麦					
	フルーツクリームヨーグルト		生クリーム ヨーグルト		みかん・ナタデココ パイン・もも	砂糖			乳					
7 木	ご飯					米						767	28.3	
	牛乳		牛乳					乳						
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん・こまつな	だいこん・たけのこ									
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵						
牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛肉			しょうが・ごぼう こんにゃく	砂糖	油								
8 金	小型ロールパン					小型ロールパン			小麦・乳			750	28.4	
	牛乳		牛乳					乳						
	パンネのトマトソース	ウインナー		にんじん・ピーマン トマト	たまねぎ・にんにく	パンネ	油	小麦						
	豆まめポパイサラダ	だいず・ツナ		ほうれんそう	えだまめ・キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ							
11 月	ご飯					米						779	31.1	
	コリコリれんこん丼の具	鶏肉・だいず		さやいんげん	れんこん・しょうが	砂糖	油・ごま油							
	牛乳		牛乳					乳						
	白みそ汁	豚肉・生揚げ・みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん	しめじ・たまねぎ・ねぎ									
	花野菜のおかか和え	かつお削り節		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖								
12 火	中華めん					中華めん			小麦			745	28.4	
	塩ラーメン (汁)	豚肉・かまぼこ		にんじん・にら チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく									
	牛乳		牛乳					乳						
	春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし エリンギ	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油		小麦					
	ナムル			こまつな	もやし	砂糖	ごま油							
13 水	ご飯					米						813	33.3	
	牛乳		牛乳					乳						
	ちゃんこ汁	鶏団子 焼きとうふ		こまつな	はくさい・えのきだけ しらたき・ねぎ・しょうが									
	かつおフライ	かつお				パン粉・小麦粉 でん粉	油	小麦						
ひじきの煮物	油揚げ・だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油								
14 木	ご飯					米						742	31.7	
	親子丼の具	卵・鶏肉 かまぼこ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ グリーンピース	砂糖・でん粉		卵						
	牛乳		牛乳					乳						
豚汁	豚肉・とうふ・みそ				だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ	さといも								

◆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、5日、11日、18日、19日、26日、27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。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。

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！

一宮市明るい選挙推進協議会

★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。



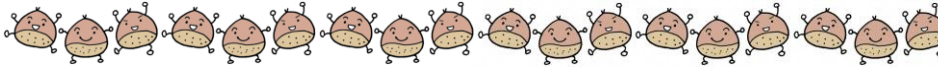
QRコードを
読み取り



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 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 大豆 鶏卵 魚介 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				
15 金	ご飯					米			770	24.6	
	牛乳		牛乳					乳			
	ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	だいこん・たまねぎ しめじ	じゃがいも					
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん・たまねぎ しいたけ	パン粉・でん粉 小麦粉	油	小麦			
	カラフルソテー			赤パプリカ	キャベツ・とうもろこし		油				
18 月	ご飯					米			十三夜	789	24.3
	牛乳		牛乳					乳			
	ご汁	豆乳・だいず 油揚げ・みそ		かぼちゃ	こんにゃく・ねぎ はくさい・だいこん						
	鶏肉とさつまいもの甘辛だれ	鶏肉		にんじん	しょうが・ごぼう	さつまいも でん粉・砂糖	油				
19 火	ご飯					米			777	31.6	
	牛乳		牛乳					乳			
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん・えのきたけ 干しいたけ						
	さばの竜田揚げ	さば			にんにく	でん粉	油				
	吹き寄せ煮	鶏肉・かまぼこ		さやいんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく	砂糖					
20 水	麦ご飯					米・大麦			771	26.1	
	牛乳		牛乳					乳			
	とうふとチンゲンサイのスープ	ベーコン・とうふ		チンゲンサイ にんじん	はくさい・えのきたけ						
	中華春雨いため	牛肉		にら 赤パプリカ	にんにく・しょうが エリンギ・たまねぎ たけのこ・もやし	はるさめ・砂糖	ごま油・油				
ヨーグルト		ヨーグルト					乳				
21 木	ご飯					米			848	29.5	
	牛乳		牛乳					乳			
	関東煮	豚肉・はんぺん がんもどき	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖					
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	小麦			
	骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	もやし	砂糖					
22 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦	813	30.7	
	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ グリーンピース	砂糖・ハヤシルウ		小麦			
	牛乳		牛乳					乳			
	シャキシャキれんこんサラダ	ハム		みすな	れんこん・キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ				
25 月	ご飯					米			821	26.4	
	牛乳		牛乳					乳			
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ しょうが	じゃがいも・砂糖	油				
	白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	砂糖・パン粉 でん粉	油・ラード ごま	小麦			
切り干しだいこんのいそか和え		のり	ごまつな	切り干しだいこん	砂糖						
26 火	ご飯					米			802	28.0	
	牛乳		牛乳					乳			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ とうもろこし・キャベツ						
	スパイシーチキン・2個	鶏肉			にんにく・しょうが	米粉・でん粉	油				
ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう・きゅうり		ドレッシング					
27 水	金芽ロウカット玄米ご飯					米 金芽ロウカット玄米			730	32.6	
	牛乳		牛乳					乳			
	けんちん汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ	さといも					
さけのチャンチャン焼き	さけ・みそ			キャベツ・たまねぎ もやし	砂糖・でん粉	油					
28 木	くり菜飯	かつお削り節		ひろしまな だいこんば		米・砂糖	くり		834	30.8	
	牛乳		牛乳					乳			
	かきたま汁	卵・とうふ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ・はくさい 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			
甘酢和え	鶏肉		ごまつな	とうもろこし	砂糖						
29 金	りんごパン					りんごパン		小麦・乳	ハロウィン (31日)	820	29.1
	牛乳		牛乳					乳			
	パンプキンポターージュ	ベーコン	牛乳	にんじん・かぼちゃ パセリ	たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ		乳			
とうふハンバーグのケチャップソースかけ	とうふ・鶏肉			たまねぎ・しめじ エリンギ・にんにく	米粉パン粉 じゃがいも・砂糖	油					

◎◎● 今年の十三夜は10月18日です ●◎◎

十五夜は平安時代に中国から伝わりましたが、十三夜は日本で始まった風習です。平安時代の天皇が、月見を始めたのが由来と言われています。十五夜は秋雨前線や台風の影響で月を見ることができない年も少なくないですが、今の暦で10月にあたる十三夜は、比較的晴れることが多く、「十三夜に曇りなし」という言葉もあります。十三夜はくりや豆の収穫時期なので、「くり名月」や「豆名月」とも呼ばれます。18日の給食は、すりつぶした大豆を使った「ご汁」が登場します。

