



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



