

令和4年 5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	乳	小麦	えび	かに			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										
2月	ご飯					米									760	31.8	
	牛乳		牛乳						乳								
	とうふのすまし汁	鶏肉・とうふ	わかめ	にんじん	だいこん・干しいたけ えのきだけ												だしを 味わう日
	ぶりの揚げ照り	ぶり				でん粉・砂糖	油										
	こがね和え			こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖											
6金	白玉うどん					白玉うどん			小麦					719	32.0		
	山菜うどん (汁)	豚肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ 山菜 (わらび・みず やまうど)												
	牛乳		牛乳						乳								
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・米粉パン粉 砂糖	油										
	アスパラガスのごまサラダ	鶏肉		アスパラガス	もやし			ごま ノンエッグ マヨネーズ									
9月	たけのご飯	鶏肉		にんじん	たけのこ・干しいたけ	米・砂糖	油							722	26.4		
	牛乳		牛乳						乳								
	けんちん汁	生揚げ		こまつな	だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ	さといも										旬を 味わう日	
新じゃがいもの和風サラダ	ツナ かつお削り節			たまねぎ・きゅうり	じゃがいも・砂糖	ごま油											
10火	りんごパン					りんごパン			小麦・乳					844	31.3		
	牛乳		牛乳						乳								
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも 白いんげん豆 ひよこ豆・砂糖	油										
	スパイシーフライドチキン・2個	鶏肉			にんにく・しょうが	でん粉・米粉	油										
キャベツソテー			ピーマン	キャベツ			油										
11水	ご飯					米								739	27.3		
	牛乳		牛乳						乳								
	マーボードウフ	豚肉・みそ とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ たけのこ・にんにく	砂糖・でん粉											
ハンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油											
12木	ご飯					米								743	28.0		
	牛乳		牛乳						乳								
	春キャベツのみそ汁	豚肉・みそ	わかめ		キャベツ・だいこん えのきだけ												
	はんぺんフライ・2個	かんばち 魚介すりみ			たまねぎ	でん粉・小麦粉 パン粉・砂糖	油		小麦								
野菜たっぷりいろとり豆腐	とうふ・たまご ちくわ かつお削り節		にんじん・こまつな	たまねぎ・まいたけ	砂糖	油		卵									
13金	麦ご飯					米・大麦								803	19.9		
	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ グリーンピース にんにく	じゃがいも ハヤシルウ	油		小麦								
	牛乳		牛乳						乳								
	アセロラヨーグルト		ヨーグルト		ナタデココ・もも パイナップル	アセロラジュレ			乳								
16月	ご飯					米								764	25.3		
	牛乳		牛乳						乳								
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい・もやし	はるさめ											
鶏肉と野菜の黒酢がらめ	鶏肉		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ		でん粉・砂糖	油										
17火	ご飯					米								795	28.2		
	牛乳		牛乳						乳								
	新じゃがいものみそ汁	生揚げ・みそ		こまつな	えのきだけ・たまねぎ	じゃがいも											
	おろしハンバーグ	鶏肉・豚肉			だいこん・たまねぎ	でん粉 じゃがいも・砂糖	油・ラード										
ごま和え			にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖		ごま										

◆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、9日、11日、16日、17日、20日、23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。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ギー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。

12日 野菜たっぷりいろとり豆腐

この料理は、応募献立の入賞献立です。尾西第三中学校の生徒が考えてくれました。工夫してくれたところは、野菜をたくさん食べられるように、色とりどりの野菜を入れたことです。味わって食べましょう。

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4年 5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 乳 小麦 えび かに 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									
18 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦							785	27.0
	五目あんかけソフトめん (汁)	鶏肉		にんじん ほうれんそう	はくさい・ねぎ	でん粉										
	牛乳		牛乳					乳								
	いもとお豆のじゃこ甘からめ	だいず	ちりめんじゃこ			さつまいも・砂糖 でん粉	油									
19 木	ご飯					米									845	28.4
	138キーマカレー	豚肉・だいず		にんじん・トマト	切り干しだいこん たまねぎ・なす にんにく	カレールー	油	小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
	うきうきオムレツ	卵				でん粉・砂糖	油	卵								
一宮のはくさいサラダ	ハム			はくさい・きゅうり キャベツ・とうもろこし		ドレッシング										
20 金	ご飯					米									748	26.3
	牛乳		牛乳					乳								
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう・だいこん だけのこ・干ししいたけ											
	ちくわのいそべ揚げ・3本 花野菜和え	ちくわ ツナ	青のり プロッコリー		カリフラワー	米粉 砂糖	油									
23 月	ご飯					米									810	36.4
	牛乳		牛乳					乳								
	わかめのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ		たまねぎ・ねぎ しめじ	じゃがいも										
	さわらのごまだれ	さわら				砂糖・でん粉	ごま・油									
五目煮豆	鶏肉・だいず		にんじん さやいんげん		砂糖											
24 火	麦ご飯					米・大麦									783	27.2
	牛乳		牛乳					乳								
	かきたま汁	卵・高野豆腐 かまぼこ		にんじん	ねぎ・えのきたけ 干ししいたけ	でん粉		卵								
	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								
鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖											
25 水	ご飯					米									774	25.2
	牛乳		牛乳					乳								
	トックスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	トック (もち)										
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉・パン粉 水あめ		小麦								
とうふの中華サラダ	とうふ	わかめ		もやし・きゅうり	砂糖	ごま油										
26 木	ご飯					米									764	25.8
	牛乳		牛乳					乳								
	鶏団子汁	鶏団子		にんじん	だいこん・はくさい えのきたけ・ねぎ	さといも・でん粉										
	いかフライ	いか				パン粉・小麦粉 でん粉	油	小麦								
さんびらごぼう	はんぺん		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	油										
27 金	シュガー揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油	小麦・乳							730	26.3
	プチパン					プチパン		小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
	コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルー	油	乳								
まめまめサラダ	鶏肉・だいず		プロッコリー	キャベツ・えだまめ	ひよこ豆	ノンエッグ マヨネーズ										
30 月	ご飯					米									745	27.8
	牛乳		牛乳					乳								
	ごまみそ汁	豚肉・みそ 油揚げ		かぼちゃ	はくさい・こんにゃく しめじ・ねぎ		ごま									
	厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油	卵								
ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油										
31 火	ご飯					米									790	31.5
	牛乳		牛乳					乳								
	のっぺい汁	ちくわ		にんじん	だいこん・ねぎ ごぼう	さといも・でん粉										
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・みそ 豚肉			たまねぎ	でん粉・砂糖										
いそか和え		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖											

一宮を
食べる
学校給食
の日

「まごわ
やさしい」
献立

正しいほし
づかいの日

19日 一宮を食べる学校給食の日

一宮市で作られた切り干しだいこん、なす、はくさい、卵を使っています。地元の食材を味わいましょう。



★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

