



令和4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 金	ご飯					米											
	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	じゃがいも ハヤシルウ	油					小麦					
	牛乳		牛乳									乳					
	シャインマスカットゼリー和え				パイナップル・もも レモン・ナタデココ	シャインマスカット ゼリー・砂糖											
5 月	ご飯					米											
	牛乳		牛乳									乳					
	けんちん汁	鶏肉・とうふ		にんじん	だいこん・こんにゃく ねぎ												
	はがつおの南蛮だれ	はがつお		赤パプリカ ピーマン	たまねぎ	砂糖・でん粉	油										
6 火	冷やし中華めん					中華めん						小麦					
	冷やし中華の具 (野菜)	鶏肉	わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし	砂糖											
	※冷やし中華スープ (1食用)	卵				砂糖・でん粉	油					卵					
	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・でん粉 砂糖・小麦粉	油・ラード					小麦					
7 水	ご飯					米											
	夏野菜タコライス	豚肉		トマト	にんにく・しょうが なす・たまねぎ ズッキーニ・れんこん とうもろこし		油										
	牛乳		牛乳									乳					
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも											
	冷凍みかん				みかん												
8 木	麦ご飯					米・大麦											
	豚丼の具	豚肉・はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ・ごぼう しらたき	砂糖	油										
	牛乳		牛乳									乳					
	生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ		かぼちゃ	だいこん・えのきだけ ねぎ												
9 金	ご飯					米											
	牛乳		牛乳									乳					
	十五夜汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん	ごぼう・えのきだけ ねぎ	もち											
	揚げさといものそぼろだれ	豚肉		さやいんげん	干しいだけ	さといも・でん粉 砂糖	油										
	赤じそ和え			赤じそ粉	もやし・だいこん												
12 月	ご飯					米											
	牛乳		牛乳									乳					
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし だけのこ・ねぎ	はるさめ											
肉団子のチリソース	肉団子		ピーマン	たまねぎ・しめじ 黄パプリカ	でん粉・砂糖	油											
13 火	チョコ揚げパン					小型ロールパン 砂糖	油					小麦・乳					
	ブチパン					ブチパン						小麦					
	牛乳		牛乳									乳					
	じゃがいものバター煮	鶏肉	チーズ	にんじん	たまねぎ・えだまめ マッシュルーム	じゃがいも・砂糖	バター					乳					
	ポパイサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ										
14 水	ご飯					米											
	牛乳		牛乳									乳					
	野菜と豚肉のごまいため煮	豚肉・生揚げ		にんじん	はくさい・だいこん 干しいだけ	砂糖	ごま油・油 ごま										
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油					卵					
花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング											
15 木	ご飯					米											
	牛乳		牛乳									乳					
	豚汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ		こんにゃく・ねぎ	さつまいも											
	さばの塩焼き	さば					油										
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油										
	味付けのり		味付けのり														

◆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 5日、7日、8日、9日、12日、15日、16日、20日、30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。
- ※ 6日(火)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。

7日 夏野菜タコライス

木曽川中学校の生徒が考えてくれた献立です。夏バテ予防に効果的な夏野菜を、たくさん使っています。れんこんを入れたので、タコライスをアレンジして、「タコン(れんこんのコン)」という名前にしたそうです。れんこんは愛知県産のものを使用しました。

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 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										
16	金	ご飯					米										795	28.3
		牛乳		牛乳						乳								
		秋の味覚汁	油揚げ		にんじん	だいこん・えのきだけ まいだけ	さといも											
		鶏肉のいちじくソースかけ・2個	鶏肉			しょうが・いちじく・レモン	でん粉・砂糖	油										
		骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	はくさい	砂糖											
20	火	麦ご飯				米・大麦										765	28.2	
		鶏そぼろ丼の具	鶏肉・大豆			たまねぎ・えだまめ しょうが	砂糖・米粉	油										
		牛乳		牛乳						乳								
		いももち汁	生揚げ・みそ		にんじん	ねぎ・だいこん	じゃがいももち											
		こんぶ和え		こんぶ	ほうれんそう	キャベツ												
21	水	ご飯				米									799	24.1		
		シーフードカレー	えび・いか・ほたて		にんじん・トマト	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんにく	じゃがいも カレールー	油		小麦・えび								
		牛乳		牛乳						乳								
		切り干しサラダ	ハム		ブロッコリー	切り干しだいこん えだまめ・とうもろこし		ドレッシング										
22	木	ソフトめん				ソフトめん									851	32.5		
		ちゃんぽん風ソフトめん (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								
		春巻き	豚肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	油・ごま油		小麦								
		ナムル				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油										
26	月	ご飯				米									757	22.8		
		牛乳		牛乳						乳								
		とうがん汁	生揚げ	わかめ	にんじん	とうがん・ねぎ												
		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								
		おひだし			こまつな	はくさい	砂糖											
27	火	サンドイッチロールパン				サンドイッチロールパン								824	31.4			
		ハンバーグドッグ (ロングハンバーグ)	鶏肉・豚肉		トマト	たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	油・ラード										
		(ケチャップキャベツソテー)			ピーマン	キャベツ		油										
		牛乳		牛乳						乳								
28	水	サンドイッチロールパン	ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉ホワイトルー							760	31.2			
		牛乳		牛乳						乳								
		かきたま汁	高野とうふ たまご		ほうれんそう	はくさい・干しいたけ	さといも・でん粉			卵								
		白身魚のえのきだれ	ホキ			えのきだけ	砂糖・でん粉	油										
		ひじきのごまいため		ひじき	にんじん ざやいんげん		砂糖	ごま・油										
29	木	ご飯				米								782	27.3			
		牛乳		牛乳						乳								
		トックスープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ・とうもろこし	トック (もち)											
		ブルコギ風いため	牛肉		にら・赤パプリカ	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし 黄パプリカ	砂糖・はるさめ	ごま油・油										
		ヨーグルト		ヨーグルト						乳								
30	金	ご飯				米								781	24.3			
		牛乳		牛乳						乳								
		かぼちゃのみそ汁	豚肉・みそ		かぼちゃ	こんにゃく・はくさい ねぎ												
		ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油										
即席漬け			みずな	きゅうり・もやし たくあん														

★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

