

# 令和5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 卵 乳 小麦 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・食物繊維)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
4月	ご飯					米			775	28.7
	牛乳		牛乳					乳		
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・とうふ だいず・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・ねぎ しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	油			
	パンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油			
5火	ご飯					米			762	26.5
	牛乳		牛乳					乳		
	白身魚のしょうがじょうゆ和え	ホキ			しょうが	じゃがいも・砂糖 でん粉	油			
	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油			
	ごまみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ・しめじ		ごま			
6水	冷やし中華めん					冷やし中華めん		小麦	807	30.6
	冷やし中華の具(卵)	卵				砂糖	油	卵		
	(野菜)	鶏肉	わかめ	にんじん・みずな	もやし・きゅうり・寒天	砂糖				
	※冷やし中華のたれ									
	牛乳		牛乳					乳		
7木	揚げぎょうざ・3個	鶏肉			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	小麦粉・でん粉	油・ラード ごま油	小麦	751	26.1
	ご飯					米				
	夏バテ防止!野菜たっぷりカレー風とり丼	鶏肉		ピーマン・トマト	たまねぎ・なす	でん粉・砂糖	油			
	牛乳		牛乳					乳		
8金	きゅうりの甘酢和え				きゅうり・キャベツ	砂糖			781	20.3
	いももち汁	豚肉		にんじん・こまつな	はくさい	いももち いももち(かぼちゃ)				
	麦ご飯					米・大麦				
11月	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	油	小麦	764	23.3
	牛乳		牛乳					乳		
	フローツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		もも・パインアップル みかん・ナタデココ	砂糖		乳		
	ご飯					米				
12火	牛乳		牛乳					乳	742	26.0
	クロック	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 小麦粉	油	小麦		
	いそか和え		のり	こまつな	もやし	砂糖				
	とうがん汁	生揚げ		にんじん	とうがん・干しいたけ ねぎ	さといも・でん粉				
	ココア揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油	小麦・乳		
13水	ブチパン					ブチパン		小麦	743	30.8
	牛乳		牛乳					乳		
	肉団子のトマト煮込み	肉団子		トマト・にんじん ブロッコリー	たまねぎ・ズッキーニ	じゃがいも・砂糖	油			
	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木	ご飯					米			742	28.2
	牛乳		牛乳					乳		
	しゃきしゃき豚丼の具	豚肉		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん	砂糖	油			
	ご汁	生揚げ・だいず みそ・豆乳	わかめ	かぼちゃ	だいこん・しめじ こんにゃく					
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉				
15金	赤しそ和え			みずな・赤しそ	キャベツ				776	24.5
	かきたま汁	卵・かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ 干しいたけ	でん粉		卵		
	きよほう				きよほう					
	ご飯					米				
15金	牛乳		牛乳					乳	776	24.5
	焼肉野菜いため	牛肉		ピーマン	たまねぎ・エリンギ にんにく・しょうが	砂糖	油			
	フライドポテト					じゃがいも	油			
ワンタンスープ	ベーコン		にんじん・にら	キャベツ・もやし		ワンタンの皮		小麦		

◆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 4日、5日、7日、13日、19日、21日、29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。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 6日(水)の冷やし中華のたれは、1~6群に分類していません。

※応募献立※ 7日(木)夏バテ防止!野菜たっぷりカレー風とり丼

木曽川西小学校の児童が考えてくれた料理です。暑い時期でも食欲が  
増すように、カレー風味にしてくれました。また、具材を細かく切るこ  
とで、野菜が苦手な人でも食べやすいように考えてくれました。



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5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 卵乳小麦そばそば生	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・食物繊維)	5群(炭水化物)	6群(脂質)				
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実				
19 火	ご飯					米			782	26.2	
	牛乳		牛乳					乳			
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油				
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖					
	白みそ汁	豚肉・とうふ・みそ		にんじん	はくさい・こんにゃく	さつまいも					
20 水	麦ご飯					米・大麦			808	28.1	
	シーフードカレー	えび・いか		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも カレールウ	油	小麦・えび			
	牛乳		牛乳					乳			
	サクサクおまめサラダ	ハム・だいず			えだまめ・キャベツ とうもろこし	揚げそらまめ	ドレッシング				
21 木	ご飯					米			785	30.3	
	牛乳		牛乳					乳			
	さばの塩焼き	さば					油				
	切り干しだいごんの煮物	鶏肉	こんぶ	さやいんげん・にんじん	切り干しだいごん	砂糖					だしを 味わう日
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		みつば	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ						
22 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦	795	31.2	
	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・砂糖	油	小麦			
	牛乳		牛乳					乳			
	れんこんサラダ	鶏肉		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし もやし		ノンエッグ マヨネーズ				
25 月	ご飯					米			753	29.5	
	牛乳		牛乳					乳			
	豚キムチいため	豚肉		にら	キャベツ・しめじ・ごぼう たまねぎ・白菜キムチ にんにく・しょうが	砂糖	ごま油				
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油				
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳			
26 火	ご飯					米			753	26.9	
	牛乳		牛乳					乳			
	厚焼き卵	卵				砂糖	油	卵			
	いんげんのごま和え			さやいんげん	もやし	砂糖	ごま				正しい はしづかい の日
スタミナ肉じゃが	豚肉		にんじん・にら	たまねぎ・こんにゃく にんにく	じゃがいも・砂糖	油					
27 水	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	828	33.0	
	ロングハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉	油・ラード				
	キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油				
	牛乳		牛乳					乳			
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ		乳			
28 木	ご飯					米			801	34.3	
	牛乳		牛乳					乳			
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉	油	小麦			
	こんぶ豆	だいず・鶏肉	こんぶ	にんじん		砂糖					
豚汁	豚肉・みそ		こまつな	だいごん・ねぎ・しめじ こんにゃく							
29 金	ご飯					米			746	25.6	
	牛乳		牛乳					乳			
	ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう しょうが	でん粉・砂糖	油・ラード				
	さといもの梅かつお和え	かつお削り節		赤しそ	梅	さといも・砂糖					十五夜献立
十五夜汁	かまぼこ・生揚げ		にんじん・こまつな	はくさい・干ししいたけ	もろ						

## ★だしを味わう日★ 21日(木)

「だし」は、食材を煮だしたり、水に漬けたりしてうま味成分を抽出したものです。複数のだしを組み合わせることで、うま味が倍増します。だしを使うことで、少量の調味料でもおいしくいただくことができます。  
ゆばのすまし汁は、こんぶとかつお節からとっただしと、干ししいたけの戻し汁を使っています。

## ☆ 29日(金)は十五夜(中秋の名月)です ☆

十五夜は旧暦で毎月15日のことで、今年は9月29日が旧暦の8月15日にあたります。旧暦の8月15日の月は「中秋の名月」といい、1年の中で月が最もきれいにみえるといわれています。日本では古くから、月見だんごやさといも、稲穂に見立てたすすきをお供えて、月をながめる風習があります。  
給食では、この時期が旬のさといもを使った「さといもの梅かつお和え」が登場します。



## ★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。

