



令和5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 えび・かに 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			
2月	ご飯					米			803	32.4
	牛乳		牛乳					乳		
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが・たまねぎ	砂糖・でん粉	油			
	ごぼうサラダ	ツナ		こまつな	ごぼう・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ			
	秋なすのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	なす・だいこん・ねぎ					
3火	ご飯					米			740	28.2
	牛乳		牛乳					乳		
	揚げとうふのきのこソースかけ	とうふ			マッシュルーム・まいだけ えのきだけ	砂糖・でん粉	油			
	じゃこごまキャベツ		ちりめんじゃこ		キャベツ・たくあん		ごま・ごま油			
	吉野汁	鶏肉・油揚げ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ	さといも・でん粉				
4水	麦ご飯					米・大麦			784	20.6
	チキンカレー	鶏肉		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 カレーパウダー	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		ナタデココ・もも パインアップル・みかん	砂糖		乳		
5木	ご飯					米			751	30.7
	牛乳		牛乳					乳		
	もどりがつおの甘がらめ	かつお		さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖 でん粉	油			
	かきたま汁	卵・とうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい・えのきだけ 干しいだけ	でん粉		卵		
6金	中華めん					中華めん		小麦	724	26.3
	塩ラーメン (汁)	豚肉・なると		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・ねぎ にんにく					
	牛乳		牛乳					乳		
	春巻	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	油・ごま油	小麦		
	ナムル				だいこん・きゅうり	砂糖	ごま油			
10火	ご飯					米			749	23.8
	カラフル丼 (にんじんミート)	鶏肉		にんじん・トマト	たまねぎ	砂糖・米粉	油			
	(サラダ)			ほうれんそう	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
	牛乳		牛乳					乳		
	コンソメスープ ブルーベリーゼリー	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ・エリンギ ブルーベリー	じゃがいも 砂糖				
11水	ご飯					米			765	26.9
	牛乳		牛乳					乳		
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖・でん粉				
	白和え	とうふ・だいず		こまつな・にんじん	えのきだけ	砂糖	ごま			
	さつまい	鶏肉・みそ	わかめ		だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく	さつまいも				
12木	ご飯					米			740	32.3
	牛乳		牛乳					乳		
	厚焼き卵	卵				砂糖	油	卵		
	えだまめの梅おかか和え	鶏肉・かつお削り節		にんじん・しそ	えだまめ・きゅうり・うめ	砂糖				
さけ団子汁	さけ団子・生揚げ かまぼこ		ほうれんそう	しょうが・はくさい だいこん・ねぎ						
13金	小型ロールパン					小型ロールパン		小麦・乳	704	29.7
	牛乳		牛乳					乳		
	焼きそば	豚肉・いか	青のり	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油	小麦		
	花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし・揚げそらまめ		ノンエッグ マヨネーズ			
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー				
16月	ご飯					米			756	25.5
	牛乳		牛乳					乳		
	厚揚げの野菜たっぷりあんかけ・Z個	生揚げ (厚揚げ)		ピーマン・にんじん オクラ	なめこ	砂糖・でん粉				
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ	わかめ		だいこん・こんにゃく はくさい・ねぎ	さといも				
パインアップル				パインアップル						

◆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、3日、10日、11日、16日、19日、25日、26日、27日、30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。
- 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。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。



☆応募献立☆

16日 (月) 厚揚げの野菜たっぷりあんかけ

木曾川西小学校の児童が考えてくれた献立です。
厚揚げはとうふと比べ、たんぱく質やカルシウム、鉄などが豊富に含まれているので、取り入れたそうです。

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 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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	小麦	そば	そば		
17 火	麦ご飯	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						
	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					799	32.0
	だいこんば和え			だいこんば	キャベツ・もやし	砂糖							
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵 鶏肉・はんぺん		にんじん・ほうれんそう	たまねぎ	砂糖・でん粉	油	卵					
18 水	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					乳					
	ヤニヨムチキン・2個	鶏肉			にんにく	でん粉・砂糖	油					828	27.5
	わかめサラダ		わかめ		だいこん・きゅうり		ドレッシング						
19 木	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ	ワンタンの皮		小麦					
	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					乳					
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉						779	27.2
	赤じそ和え			赤じそ	はくさい・もやし								
20 金	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油						
	ソフトめん					ソフトめん		小麦					
	和風カレーソフトめん (汁)	豚肉・油揚げ かまぼこ			しょうが・たまねぎ えのきだけ・ねぎ	カレールウ・でん粉		小麦					
	牛乳		牛乳					乳					
	和風コロック			にんじん	れんこん	じゃがいも・パン粉 米粉・小麦粉・でん粉	油	小麦					
23 月	切り干しだいこんサラダ	ハム		にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油						
	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					乳					
	肉しのだのたれかけ	油揚げ・鶏肉・豚肉		にんじん	たまねぎ・れんこん ごぼう	砂糖・でん粉 小麦粉	ラード	小麦				759	24.0
	ねりごま和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま						
24 火	なめこ汁	生揚げ・みそ	わかめ		なめこ・だいこん・ねぎ	さといも							
	りんごパン					りんごパン		小麦・乳					
	牛乳		牛乳					乳					
	チキンナゲット・2個	鶏肉			にんにく	パン粉・小麦粉	ラード・油	小麦					
	ひじきのマリネ	ツナ	ひじき		キャベツ・とうもろこし きゅうり	砂糖	油					830	28.8
25 水	さつまいものシチュー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	さつまいも 米粉ホワイトルウ	油	乳					
	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					乳					
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが・にんにく	でん粉	油					856	29.1
	筑前煮	鶏肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく	砂糖	油						
26 木	すまし汁	かまぼこ・油揚げ	わかめ	みつば	だいこん・はくさい えのきだけ								
	金芽ロウカット玄米ご飯					米・金芽ロウカット玄米							
	牛乳		牛乳					乳					
	マーボードウフ	豚肉・とうふ・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					759	28.7
27 金	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						
	くり菜飯			ひろしまな・きょうな・だいこんば		米	くり						
	牛乳		牛乳					乳					
	鶏肉とれんこんの揚げ煮	鶏肉			しょうが・れんこん えだまめ	でん粉・砂糖	油					801	29.3
30 月	秋の味覚汁	とうふ・かまぼこ		ほうれんそう・にんじん	だいこん・しめじ 干しいたけ	さつまいも							
	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					乳					
	さげの南蛮漬	さげ		赤パプリカ	たまねぎ・黄パプリカ	砂糖・でん粉	油					863	32.8
31 火	関東煮	鶏肉・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							
	りんご				りんご								
	ご飯					米							
	牛乳		牛乳					乳					
31 火	かぼちゃグラタン	おから・豆乳		かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも・米粉 砂糖	油						
	キャベツのスパイシーソテー	鶏肉		ピーマン	キャベツ・とうもろこし しょうが・にんにく		ドレッシング 油					807	21.4
	洋風スープ	ウインナー		かぶのは・にんじん	かぶ・たまねぎ しめじ・だいこん								

だしを
味わう日

十三夜
献立

旬を
味わう日

★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。

