

# 令和5年 12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 魚介類に由来する	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン・食物繊維) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂 種実			
1 金	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		乳・小麦	817	35.1
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・にんにく しょうが	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			
	スライスチーズ		チーズ					乳		
	牛乳		牛乳					乳		
ABCトマトスープ	ウインナー		にんじん・パセリ ブロッコリー・ドマト	たまねぎ	マカロニ・砂糖 ひよこ豆			小麦		
4 月	麦ご飯					米・大麦			808	28.0
	牛乳		牛乳					乳		
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉				
	きんぴらごぼう	鶏肉		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油			
	ホカホカさつまいも入りほうとう	みそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しめじ	ほうとう・さつまいも		小麦		
5 火	ご飯					米			806	31.8
	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			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油			
	八宝菜	豚肉・いか えび・うすら卵		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たけのこ 干ししいたけ	でん粉		卵・えび		
6 水	ご飯					米			788	30.7
	牛乳		牛乳					乳		
	白身魚の揚げ照り	たら				でん粉・砂糖	油			
	花野菜とわかめの和え物		わかめ	ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング			
	さといものみそ汁	鶏団子・みそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ	さといも				
アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド				
7 木	ご飯					米			784	24.6
	牛乳		牛乳					乳		
	生揚げのしょうがだれ・2個	生揚げ			ねぎ・しょうが	砂糖・でん粉				
	肉じゃが	牛肉・ちくわ		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			
8 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦	843	31.3
	五目あんかけ(汁)	鶏肉・かまぼこ		こまつな・にんじん	たまねぎ・ごぼう 干ししいたけ・ねぎ	でん粉				
	牛乳		牛乳					乳		
	かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦		
	ごまみそ団子	みそ				白玉団子・砂糖	ごま			
11 月	ご飯					米			839	29.1
	牛乳		牛乳					乳		
	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・小麦粉	油	小麦		
	赤じそ和え			赤じそ	もやし・はくさい					
	大根と豚肉の煮物	生揚げ・豚肉 はんぺん		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・だいこん	砂糖・でん粉	油			

### ◆お知らせ◆

- 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- 6日、7日、12日、13日、15日、20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。
- 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。

### ★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。



## ❀ 4日(月) 応募献立 ❀ 「ホカホカさつまいも入りほうとう」

今月の応募献立は、木曾川西小学校の児童が考えた献立です。

秋の食べ物のさつまいもと、給食でよく使うだいこんやにんじんを入れて食べやすくなるように工夫してくれました。

また、愛知県は赤みそが有名なので、ほうとうに赤みそを入れたことが特徴だそうです。

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 12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) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン・食物繊維) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	卵	小麦	そば	花生		
12 火	麦ご飯					米・大麦						761	27.5
	牛乳		牛乳					乳					
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・だいず とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	油						
	パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油						
13 水	わかめご飯		わかめ			米					716	30.4	
	牛乳		牛乳					乳					
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ				でん粉・米粉	油						
	こまつな和え	ツナ		こまつな	もやし	砂糖							
	のっぺい汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	かぶ・はくさい こんにゃく・ねぎ	さといも・でん粉							
14 木	ご飯					米					832	21.2	
	カレーライス	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく しょうが	カレーウ じゃがいも	油	小麦					
	牛乳		牛乳					乳					
	フルーツのカスタードクリーム和え	卵	チーズ		もも・バインアップル・みかん	砂糖		乳・卵					
15 金	ご飯					米					832	27.9	
	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						
	ひじきの煮物		ひじき	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	砂糖							
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		こまつな	えのきたけ・はくさい 干しいたけ								
18 月	ご飯					米					773	24.3	
	牛乳		牛乳					乳					
	コーンしゅうまい・3個	とうふ・魚のすり身			とうもろこし・たまねぎ	パン粉・小麦粉 でん粉	ラード	小麦					
	とうふの中華サラダ	とうふ・鶏肉	わかめ		もやし・きゅうり	砂糖	ごま油						
	トックスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	トック							
19 火	ご飯					米					839	33.0	
	牛乳		牛乳					乳					
	なすと鶏肉のごまがらめ	鶏肉		ピーマン	なす・たまねぎ	でん粉・砂糖 じゃがいも	ごま・油 ごま油						
	うきうきかきたま汁	卵・かまぼこ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・だいこん えのきたけ	でん粉		卵					
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳					
20 水	ご飯					米					715	29.7	
	牛乳		牛乳					乳					
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖・でん粉							
	ゆず香和え		こんにゃ		寒天・はくさい もやし・ゆず	砂糖							
	冬至の白みそ汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・だいこん れんこん・ねぎ								
21 木	クロワッサン					クロワッサン		乳・小麦			855	27.9	
	牛乳		牛乳					乳					
	フライドチキン・2個	鶏肉			にんにく	でん粉・米粉	油						
	ポトフ	ワインナー		にんじん・ブロッコリー	かぶ・キャベツ	さつまいも							
	セレクトデザート A:ラフランスゼリー				西洋なし	砂糖							
	B:豆乳プリンタルト	大豆粉・豆乳				砂糖・米粉	油						

## 19日(火) 一宮を食べる学校給食の日

一宮市でとれた食べ物を使っています。

地元へ感謝していただきます。

うきうきかきたま汁・・・ 卵、はくさい、だいこん

なすと鶏肉のごまがらめ・・・ なす



## 20日(水) 冬至献立

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。

給食では、ゆず湯に入って体を清めたり、「ん」のつく食べ物を食べて運を呼び込んだりする風習にちなんで、ゆずや、「ん」のつく食べ物を使っています。探してみてくださいね。

