



令和6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 | 赤：主に体の組織をつくる | | 緑：主に体の調子を整える | | 黄：主にエネルギーになる | | エネルギー (kcal) | たんばく質 (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・海藻 骨ごと食べる小魚 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | 穀類・いも・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 3 火 | ご飯 | | | | | こめ | | 805 | 19.7 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ミートボールカレー ＜ミートボール＞ | | | にんじん・トマト | たまねぎ・しょうが にんにく | じゃがいも カレールウ | あぶら | | |
| | シャインマスカットゼリー和え ＜シャインマスカットゼリー＞ | | | | たまねぎ | でんぷん | あぶら | | |
| 4 水 | ご飯 | | | | | こめ | | 757 | 30.6 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | いかフライのレモンソースかけ | いか | | | レモン | さとう・パンこ こむぎこ | あぶら | | |
| | ほうれんそうの和え物 | | | ほうれんそう | キャベツ | さとう | | | |
| 5 木 | ご飯 | | | | | こめ | | 850 | 28.8 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | たちうおの香味だれかけ | たちうお | | あかピーマン | たまねぎ・しょうが にんにく | でんぷん・さとう | あぶら こまあぶら | | |
| | きんぴらごぼう | ちくわ | | さやいんげん・にんじん | ごぼう | さとう | あぶら・こま | | |
| 6 金 | 冷やし中華めん | | | | | ちゅうかめん | | 765 | 26.5 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 冷やし中華 (具) | ツナ | わかめ | にんじん・みずな | きゅうり・もやし | さとう | | | |
| | 揚げぎょうざ・3個 | ぶたにく | | にら | キャベツ・たまねぎ にんにく | パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ | ラード・あぶら | | |
| 9 月 | ご飯 | | | | | こめ | | 767 | 24.4 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | コロッケ | ぶたにく・ぎゅうにく | | パセリ・にんじん | たまねぎ | じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ | あぶら | | |
| | こんぶ和え | | こんぶ | こまつな | はくさい | | | | |
| 10 火 | 麦ご飯 | | | | | こめ・おおむぎ | | 821 | 26.9 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 鶏肉のから揚げ・2個 | とりにく | | | しょうが・にんにく | でんぷん | あぶら | | |
| | チンゲンサイと青じその中華和え | | | チンゲンサイ・しそ | もやし | さとう | こまあぶら | | |
| 11 水 | 中華コーンスープ | ベーコン | | にんじん | たけのこ・たまねぎ ほししいたけ・とうもろこし | でんぷん | | 746 | 27.4 |
| | ご飯 | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 厚焼き卵 | たまご | | | | さとう・でんぷん | あぶら | | |
| 12 木 | 青のり和え | | あおのり | | キャベツ・きゅうり | | ドレッシング | 742 | 27.7 |
| | だいこんのピリ辛煮 | ぶたにく・なまあげ はんぺん | | にんじん・さやいんげん | だいこん・ごぼう こんにゃく | さとう | あぶら | | |
| | きなこ揚げパン | きなこ | | | | こがたロールパン さとう | あぶら | | |
| | フチパン | | | | | フチパン | | | |
| 13 金 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | 755 | 27.3 |
| | ひじきとお豆のサラダ | とりにく | ひじき | あかピーマン | とうもろこし・きゅうり | しろいんげんまめ ひよこまめ | ノンエッグマヨネーズ | | |
| | トマトの具だくさんスープ | ウィンナー | | にんじん・トマト | たまねぎ・キャベツ | じゃがいも・さとう | | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 13 金 | ご飯 | | | | | こめ | | 755 | 27.3 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ヘルシーマーボードウフ | ぶたにく・だいず とうふ・みそ | | にんじん・にら | たまねぎ・たけのこ しょうが・にんにく | さとう・でんぷん | あぶら | | |
| パンサンスー | ハム | | チンゲンサイ | とうもろこし | はるさめ・さとう | こまあぶら | | | |

- ◆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、10日、13日、17日、20日、25日、26日、30日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。ただし、調味料等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。
 ※ 2学期より、献立予定表の紙面の一部をリニューアルしました。

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6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 | 赤：主に体の組織をつくる | | 緑：主に体の調子を整える | | 黄：主にエネルギーになる | | 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・海藻 骨ごと食べる小魚 | 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) 穀類・いも・砂糖 | 6群 (脂質) 油脂・種実 | | |
| 17 火 | ご飯 | | | | | こめ | | 859 | 30.7 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | あぶら | | |
| | さといもと大豆の煮物 | とりにく・だいず | | さやいんげん | | さといも・さとう | あぶら | | |
| | 十五夜汁 | かまぼこ | | にんじん | はくさい・ほししいだけ ねぎ | もち | | | |
| 18 水 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | 828 | 31.4 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 和風カレーソフトめん(汁) | ふたにく・あぶらあげ | | にんじん | しょうが・たまねぎ えのきたけ・ねぎ | カレールウ・でんぷん | あぶら | | |
| | つくね・2個 | とりにく・とりレバー | | | たまねぎ | でんぷん・さとう | あぶら | | |
| | ごぼうとゴーヤのチップス | | | ごぼう・にがうり | | こめこ | あぶら | | |
| 19 木 | ご飯 | | | | | こめ | | 754 | 29.0 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | スタミナキムチーズ丼(具) | なまあげ・ふたにく | チーズ | にら | にんにく・しょうが・キムチ たまねぎ・キャバツ | さとう | あぶら | | |
| | もやしとわかめのナムル | | わかめ | こまつな | もやし | さとう | ごまあぶら | | |
| | ビーフンスープ | とりにく | | チンゲンサイ・にんじん | ねぎ | ビーフン | | | |
| 20 金 | ご飯 | | | | | こめ | | 784 | 25.1 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ちくわの赤じそ揚げ・3本 | ちくわ | | しそ | | こめこ | あぶら | | |
| | じゃこ切干しだいこんの甘酢和え | | ちりめんじゃこ | にんじん・こまつな | きりほしだいこん | さとう | | | |
| 24 火 | 麦ご飯 | | | | | こめ・おおむぎ | | 809 | 24.4 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ハヤシライス | ふたにく・ふたレバー | | にんじん・トマト | たまねぎ・グリーンピース にんにく | じゃがいも・ハヤシルウ | あぶら | | |
| | れんこんサラダ | ツナ | | ブロッコリー | れんこん・キャバツ とうもろこし | | ノンエッグマヨネーズ | | |
| 25 水 | ご飯 | | | | | こめ | | 746 | 28.0 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 豚肉とかぼちゃのいちじくソースがらめ | ふたにく | | かぼちゃ・さやいんげん | いちじく・たまねぎ | さとう・でんぷん | あぶら | | |
| | オクラときゅうりの和え物 | | | オクラ | きゅうり・もやし | | ドレッシング | | |
| 26 木 | ご飯 | | | | | こめ | | 753 | 29.6 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | いわしの梅煮 | いわし | | しそ | うめ | さとう・でんぷん | | | |
| | 大豆のいそ煮 | だいず・ちくわ | ひじき | さやいんげん | とうもろこし | さとう | あぶら | | |
| 27 金 | サンドイッチロールパン | | | | | サンドイッチロールパン | | 842 | 31.9 |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 照り焼きロングハンバーグ | とりにく・ふたにく | | トマト | たまねぎ・にんにく しょうが | さとう・でんぷん | あぶら・ラード | | |
| | キャバツソテー | | | ピーマン | キャバツ | | あぶら | | |
| 30 月 | クリームスープ | ベーコン | スキムミルク ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | たまねぎ | じゃがいも こめこのホワイトルウ | | 767 | 26.9 |
| | ご飯 | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | 愛知の赤みそタコライス | ふたにく・ぎゅうにく みそ | | ピーマン・にんじん | たまねぎ・れんこん | さとう | あぶら | | |
| もずくスープ | かまぼこ | もずく | こまつな | だいこん・しめじ・ねぎ | | | | | |
| シークワーサーゼリー | とりにく | | | たまねぎ | でんぷん・さとう | | | | |

17日(火) 十五夜献立

十五夜は、月が一年中で一番美しく見える時期で「中秋の名月」と呼ばれます。今年は9月17日が十五夜です。平安時代から月をめでる風習が盛んになりました。この時期は、収穫時期と重なるので、だんごやさといも、果物、すすき(秋の七草)などを供えて、収穫に感謝し豊作を祝います。給食は十五夜にちなんで、もちやさといもが登場します。

30日(月) 応募献立

「愛知の赤みそタコライス」は木曽川中学校の生徒が考えた応募献立です。沖繩発祥のタコライスに、赤みそを入れて、愛知らしさが出るように、お父さんと一緒に考えてくれました。

★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。

