



令和6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	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)	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		
1 火	ご飯					こめ		754	30.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	あじの南蛮漬	あじ			ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
	ごま和え			さやいんげん	もやし	さとう	ごま		
	のっぺい汁	とりにく・なまあげ		にんじん・ほうれんそう	だいこん・こんにゃく ほししいたけ	さといも・でんぷん			
2 水	麦ご飯					こめ・おおむぎ		766	20.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	チキンカレー	とりにく		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		
	みかんゼリーボンチ (みかんゼリー)				みかん・もも・パイナップル ナタデココ みかん	さとう			
3 木	ご飯					こめ		752	30.3
	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		
	鉄火みそ	だいす・みそ		にんじん	ごぼう・こんにゃく・しょうが	さとう	あぶら		
	たまふ汁	とうふ・かまぼこ あぶらあげ			はくさい・だいこん・ねぎ	たまふ			
	乾燥小魚		いわし		さとう				
4 金	中華めん					ちゅうかめん		745	28.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	わかめ塩ラーメン (汁)	ぶたにく・なると	わかめ	にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく もやし・ねぎ				
	春巻き	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	ナムル		チンゲンサイ	だいこん・とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
7 月	ご飯					こめ		771	30.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さけとじゃがいものごまがらめ	さけ				でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら・ごま		
	赤じそ和え			しそ	もやし・はくさい				
	煮干しだしのみそ汁	なまあげ・みそ	わかめ	にんじん・こまつな	だいこん・えのきたけ				
8 火	麦ご飯					こめ・おおむぎ		769	33.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	豚汁の具	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・こんにゃく	さとう	あぶら		
	みつばのすまし汁	かまぼこ・とうふ あぶらあげ		みつば	だいこん・えのきたけ				
	ヨーグルト		ヨーグルト						
9 水	ご飯					こめ		793	26.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かつおメンチカツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ	あぶら		
	切り干し大根の炒め煮	ベーコン		にんじん	きりぼしだいこん・えだまめ	さといも・さとう			
	鶏団子汁 (鶏団子)	とりにく			しらたき・はくさい しめじ・ねぎ たまねぎ	でんぷん			
10 木	ご飯					こめ		750	30.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	豚肉となすのみそ炒め	はんぺん・みそ ぶたにく		ピーマン	なす	さとう・でんぷん	あぶら		
	にんじんとツナの和え物	ツナ		にんじん		さとう	ごまあぶら		
	トマトま汁	たまご・とうふ	かんでん	トマト	たまねぎ・エリンギ	でんぷん			
11 金	ミルクロールパン					ミルクロールパン		816	33.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	焼きそば	ぶたにく・いか ちくわ	あおのり	にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	やしそばめん	あぶら		
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
	ココアパウダー					ココアパウダー			
15 火	ご飯					こめ		841	29.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉とれんこんのくり入り揚げ煮	とりにく			しょうが・れんこん・えだまめ	でんぷん・さとう	あぶら・くり		
	もち入りすまし汁	かまぼこ・あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・ほししいたけ	もち			
16 水	ご飯					こめ		781	32.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	しゅうまい・3個	ぶたにく・とりにく			たまねぎ もやし・きゅうり とうもろこし	こむぎこ			
	ひじき入りパンバンジー	とりにく	ひじき				ドレッシング		
	とうふの中華あん	とうふ・ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ ねぎ・えのきたけ	でんぷん	あぶら		

10日(木)目の愛護デー

10日は目の愛護デーにちなみ、目の健康に役立つ成分を多く含む献立です。なすの色素の成分である「アントシアニン」、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれる「カロテン」などが目の健康に役立つ成分です。



15日(火)十三夜

旧暦の9月13日に月を眺める風習を「十三夜」といいます。今年は10月15日(火)が十三夜です。この頃に収穫されるくりや豆をお供えすることから、「くり名月」や「豆名月」とも呼ばれます。15日(火)は、十三夜にちなみ、献立にもくりが登場します。季節を感じて食べましょう。



令和6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

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！



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 木	りんごパン					りんごパン		748	26.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	おいもサラダ	ハム			きゅうり	さつまいも じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ		
	ミートボールのトマト煮込み 〈ミートボール〉			にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ マッシュルーム たまねぎ	ひよこまめ・さとう	あぶら		
18 金	ご飯					こめ		746	29.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう			
	キャベツとささみの梅和え	とりにく			キャベツ・もやし・うめ	さとう			
秋なすのみそ汁	あぶらあげ・みそ とうふ		にんじん	たまねぎ・なす・ねぎ					
21 月	ご飯					こめ		751	25.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグのきのこソース	とりにく・ぶたにく			まいだけ・しめじ・たまねぎ マッシュルーム・エリンギ	さとう・でんぷん	ラード・あぶら		
	おひたし			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう			
	里いものみそ汁	とうふ・みそ	わかめ		だいこん・ねぎ	さといも			
	りんご				りんご				
22 火	ご飯					こめ		768	23.8
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	生あげのヤンニョム	なまあげ			にんにく	さとう・でんぷん			
	切り干し大根の中華和え	ツナ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	水ぎょうざのスープ 〈水ぎょうざ〉	なると		にんじん・にら	たまねぎ・キャベツ キャベツ・ねぎ・しょうが	こむぎこ	ラード		
23 水	ソフトめん					ソフトめん		873	37.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ソフトめん肉みそソース(汁)	ぶたにく・みそ ちくわ		にんじん ざやいんげん	れんこん・たまねぎ	さとう・でんぷん			
	さつまいもと大豆のかりんとう	だいず				さつまいも・でんぷん くろざとう・さとう	あぶら		
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	はくさい	さとう			
24 木	ご飯					こめ		730	21.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	はんべんのたれかけ	はんべん				さとう・でんぷん	あぶら		
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう・きゅうり とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ		
沢煮わん	ぶたにく		にんじん・みつば	だいのこ・だいこん こんにゃく					
25 金	ご飯					こめ		767	26.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉とレバーの濃厚だれ	とりにく・みそ とりレバー				でんぷん・じゃがいも さとう	あぶら		
	つぼ漬け和え		こんぶ	にんじん	はくさい・きゅうり・つぼづけ	さとう			
湯葉ととうふのすまし汁	ゆば・とうふ あぶらあげ	わかめ		だいこん・えのきたけ・ねぎ					
28 月	金芽ロウカット玄米ご飯					こめ きんめロウカットげんまい		816	30.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のレモンソース・2個	とりにく			レモン	でんぷん・こめこ さとう	あぶら		
	けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく		ごまあぶら		
	さけと青菜のふりかけ	さけ		こまつな		さとう	あぶら		
29 火	ご飯					こめ		822	30.6
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さばのみそだれ	さば・みそ				さとう・でんぷん	あぶら		
	土佐酢和え	かつおけずりぶし	わかめ		キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
ほうれんそうのすまし汁	かまぼこ・とうふ		ほうれんそう・にんじん	えのきたけ					
30 水	ご飯					こめ		769	24.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	揚げだしとうふのおろしかけ ねりごま和え	とうふ かまぼこ		こまつな・にんじん	だいこん もやし	さとう・でんぷん さとう	あぶら ごま		
	さつま汁	とりにく・みそ	わかめ		だいこん・ごぼう・しめじ ねぎ	さつまいも			
31 木	スライスパン・2枚					スライスパン		788	27.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト		さとう・でんぷん	あぶら		
	かぼちゃのシチュー	ウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめこホワイトルウ	あぶら		
メープルジャム						メープルジャム			

◆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。
- 1日、7日、15日、18日、21日、24日、25日、28日、29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。
- 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。

