令和2年1月分　学校給食献立予定表

給食について考えましょう

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		献立に含まれるアレルギー表示（特定原材料及びそれに準ずる27品目）
			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）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	
			魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
8	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　大豆　豚肉
		牛乳		【牛乳】					乳
		キャロットポタージュ	鶏肉	生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ		ホワイトルウ 油	鶏肉　乳　豚肉　大豆
		☆揚げハンバーグデミグラスソース	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖・でんぷん	あぶら	鶏肉　豚肉　大豆　小麦　りんご
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも		
		（マヨネーズ風調味料）						マヨネーズ風調味料	大豆
9	木	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		たらちりなべ	たら・たこ団子・【豆腐】		にんじん	はくさい・だいこん・ねぎ	しらたき	油	大豆　小麦
		てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖	油	鶏肉　大豆　小麦
10	金	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		呉汁	【豚肉】・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	油	豚肉　大豆
		めばるの塩焼き	めばる					油	
		◎ゆかり和え			しそ	キャベツ			大豆　小麦
14	火	中華めん					【中華めん】		小麦
		牛乳		【牛乳】					乳
		しょうゆラーメン	【豚肉】・【焼き豚】		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし		油	豚肉　小麦　大豆　鶏肉　ゼラチン
		☆鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく・しょうが	でんぷん	油	鶏肉　大豆　小麦
		＊ヨーグルト		ヨーグルト					乳　ゼラチン
15	水	わかめご飯		わかめ			【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		けんちん汁	鶏肉・【豆腐】		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	こんにゃく	ごま油 油	鶏肉　大豆　ごま　小麦
		さけのおろしだれ	さけ			だいこん	砂糖	油	さけ　大豆　小麦
		◎ほうれんそうのおひたし			【ほうれんそう】 にんじん		砂糖		大豆　小麦
16	木	麦ご飯					【米】・大麦		
		牛乳		【牛乳】					乳
		八宝湯	鶏肉・えび・いか 【うずら卵】		にんじん	はくさい・ねぎ・干ししいたけ	でんぷん	油	鶏肉　えび　いか　卵　豚肉　大豆　小麦
		肉団子・2個	鶏肉			たまねぎ	砂糖・パン粉	ごま油	鶏肉　小麦　大豆　ごま
		＊いよかん				いよかん			
17	金	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		◆こっくり八丁味噌肉じゃが	【豚肉】・【八丁みそ】		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	豚肉　大豆　小麦
		☆あじのカレー風味フライ	あじ				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	小麦　大豆
20	月	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	油	豚肉　大豆
		ひじきのいため煮	マグロフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	砂糖	油	大豆　小麦
		＊りんご				りんご			りんご
21	火	金芽ロウカット玄米ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		B・Bカレー	牛肉・【大豆】		にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも	カレールウ 油	牛肉　大豆　小麦　りんご　豚肉 バナナ
		フルーツのミルクゼリー和え		牛乳		みかん・パイン・もも	ミルクゼリーの素		もも　乳　りんご

- ＊______印のいよかんの皮・空袋、りんご、フォカッチャの空袋、ヨーグルト、パンナコッタ、愛知のみかんゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ◆は応募献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【　】の食品は愛知県産の物を使用しています。（天候により、産地が変わることがあります。）
- 献立名に（　　）で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 10日、15日、20日、27日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。

17日（金）の「こっくり八丁味噌肉じゃが」は南部中学校の生徒が考えた献立です。

中学校家庭配布表（一宮市教育委員会学校給食課　南部）

令和2年1月分　学校給食献立予定表

給食について考えましょう

日	曜	献立名	主に体の組織を作る食品 1群（たんぱく質） 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織を作る食品 2群（カルシウム） 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の機能を調節する食品 3群（カロテン） 緑黄色野菜	主に体の機能を調節する食品 4群（ビタミン） その他の野菜 果物	主に体の熱源となる食品 5群（炭水化物） 米・パン・めん いも・砂糖	主に体の熱源となる食品 6群（脂質） 油脂 種実	献立に含まれるアレルギー表示 （特定原材料及びそれに準ずる２７品目）
22	水	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		茶わん蒸しスープ	鶏肉・【卵】・かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・干ししいたけ	でんぷん	油	鶏肉　卵　小麦　大豆
		豆腐のごまみそだれ	大豆・赤みそ				でんぷん・砂糖	油・ごま	大豆　ごま　小麦
		ココアパウダー					ココアパウダー		大豆
23	木	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		すまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん	えのきたけ・ねぎ 干ししいたけ			大豆　小麦
		☆みそカツ・２個	豚肉				パン粉・小麦粉 砂糖・でんぷん・米粉	油	小麦　豚肉　大豆
		（甘みそ）	みそ				砂糖	ごま	大豆　ごま
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	ごま　小麦　大豆　さば　乳　鶏肉
24	金	＊フォカッチャ					フォカッチャ		小麦　大豆
		牛乳		【牛乳】					乳
		シーフードリゾット	いか・えび・【卵】		にんじん・パセリ	たまねぎ	【米】		いか　えび　卵　大豆　小麦　豚肉
		ポークピカタ	卵・豚肉				でんぷん	油	卵　豚肉
		（トマトケチャップ）							
		＊パンナコッタ		パンナコッタ					卵　乳　大豆
27	月	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		鶏団子汁	鶏団子		にんじん	はくさい・ねぎ・えのきたけ	しらたき		鶏肉　豚肉　大豆　小麦
		さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖		さば　大豆
28	火	きしめん					【きしめん】		小麦
		牛乳		【牛乳】					乳
		五目きしめん	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・干ししいたけ・ねぎ		油	鶏肉　大豆　小麦
		☆海鮮かきあげ	えび・いか		にんじん	たまねぎ・しゅんぎく・ごぼう	小麦粉	油	えび　小麦　いか　大豆
		（天つゆ）							小麦　大豆
29	水	麦ご飯					【米】・大麦		
		牛乳		【牛乳】					乳
		みそおでん	【豚肉】・はんぺん 【うずら卵】・赤みそ		にんじん	だいこん	こんにゃく・さといも 砂糖	油	豚肉　大豆　卵
		キャベツ入りつくね	鶏肉・豚肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・砂糖	油	鶏肉　豚肉
		（お好みソース）							もも　りんご　大豆　小麦　鶏肉　豚肉
		ういろう					ういろう		小麦
30	木	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		ひきずり	鶏肉・かまぼこ		にんじん	【はくさい】・えのきたけ 【ねぎ】	角ふ・こんにゃく 砂糖	油	鶏肉　小麦　大豆
		一宮の厚焼き卵	【卵】				砂糖・でんぷん	油	卵　小麦　大豆
		◎きゅうりの昆布和え		こんぶ		きゅうり			小麦　大豆
		＊愛知のみかんゼリー				【愛知のみかんゼリー】			
31	金	ご飯					【米】		
		牛乳		【牛乳】					乳
		牛丼	牛肉・かまぼこ		にんじん	しめじたけ・たまねぎ・ねぎ	しらたき・砂糖	油	牛肉　大豆　小麦
		☆ミンチカツ	豚肉・牛肉			たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	油	豚肉　牛肉　小麦

- ＊＿＿＿印のいよかんの皮・空袋、りんご、フォカッチャの空袋、ヨーグルト、パンナコッタ、愛知のみかんゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ◆は応募献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【　】の食品は愛知県産の物を使用しています。（天候により、産地が変わることがあります。）
- 献立名に（　　）で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- １０日、１５日、２０日、２７日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、食材にはこれらのアレルゲンとそば・落花生を含んでいません。

24日から31日は、全国学校給食週間です。30日は一宮を食べる学校給食の日になっています。

レシピ

好評献立のレシピを公開しています。

中学校家庭配布表（一宮市教育委員会学校給食課　南部）