



# 令和元年 10月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

| 日 曜  | 献立名                                 | 赤                   | 緑                                       | 黄                               | アレルギー義務表示 |    |      |    |    |     |
|------|-------------------------------------|---------------------|---|---------------------------------|-----------|----|------|----|----|-----|
|      |                                     | からだのち・にく・ほねになるしょくひん | からだのちようしをととのえるしょくひん                     | からだのねつやちからのもとになるしょくひん           | 卵         | 小麦 | えび   | かに | そば | 落花生 |
| 1 火  | ごはん                                 |                     |   | こめ                              |           |    |      |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | ワンタンスープ                             | とりにく                | チンゲンサイ・たまねぎ・ほししいたけ                      | ワンタンのかわ                         |           |    | 小麦   |    |    |     |
|      | ホイコーロー                              | ふたにく・みそ             | キャベツ・ピーマン・ねぎ・にんじん・たけのこ<br>しめじ・しょうが・にんにく | さとう・でんぷん・あぶら                    |           |    |      |    |    |     |
|      | オレンジ                                |                     | オレンジ                                    |                                 |           |    |      |    |    |     |
| 2 水  | むぎごはん                               |                     |   | こめ・おむぎ                          |           |    |      |    |    |     |
|      | おやこどんのぐ                             | とりにく・たまご・かまぼこ       | ほししいたけ・たまねぎ・みつば                         | さとう・でんぷん                        |           |    | 卵    |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | けんちんじる                              | とうふ                 | だいこん・にんじん・こんにゃく・ごぼう・ねぎ                  |                                 |           |    |      |    |    |     |
| 3 木  | ごはん                                 |                     |   | こめ                              |           |    |      |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | しろみそしる                              | なまあげ・わかめ・みそ         | かぼちゃ・だいこん・ねぎ                            |                                 |           |    |      |    |    |     |
|      | いわしのうめに                             | いわし                 | あかじそ・うめぼし                               | さとう・でんぷん                        |           |    |      |    |    |     |
|      | ささみとやさいのあえもの                        | とりにく                | キャベツ・にんじん・こまつな                          | さとう                             |           |    |      |    |    |     |
| 4 金  | しらたまうどん                             |                     |   | しらたまうどん                         |           |    | 小麦   |    |    |     |
|      | ごもくうどん(しる)                          | とりにく                | にんじん・はくさい・ねぎ・えのきたけ・こまつな<br>ほししいたけ       |                                 |           |    |      |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | さつまいもとだいずのあまからがらめ                   | だいず                 |   | さつまいも・でんぷん・あぶら<br>さとう           |           |    |      |    |    |     |
|      | そくせきづけ                              |                     | もやし・きゅうり・たくあん                           |                                 |           |    |      |    |    |     |
| 7 月  | ごはん                                 |                     |   | こめ                              |           |    |      |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | ちゃんこじる                              | ふたにく                | しらたき・えのきたけ・はくさい・ねぎ・にんじん<br>しょうが         |                                 |           |    |      |    |    |     |
|      | なまあげのにくみそかけ<br>1~3ねん:1こ<br>4~6ねん:2こ | なまあげ・とりにく・みそ        |   | さとう・でんぷん                        |           |    |      |    |    |     |
|      | ゆかりあえ                               |                     | きゅうり・だいこん・あかじそ                          |                                 |           |    |      |    |    |     |
| 8 火  | ごはん                                 |                     |   | こめ                              |           |    |      |    |    |     |
|      | あきのしゅんカレー                           | ふたにく                | しめじ・エリンギ・たまねぎ・にんじん<br>グリーンピース・にんにく・しょうが | さつまいも・カレールウ・あぶら                 |           |    | 小麦   |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | フルーツクリームヨーグルト                       | ヨーグルト・なまクリーム        | ナタデココ・パイナップル・もも                         | さとう                             |           |    | 乳    |    |    |     |
|      | ふくじんづけ                              |                     | ふくじんづけ                                  |                                 |           |    |      |    |    |     |
| 9 水  | ごはん                                 |                     |   | こめ                              |           |    |      |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | さわにわん                               | ふたにく・あぶらあげ          | だいこん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ                    |                                 |           |    |      |    |    |     |
|      | さばのたつたあげ                            | さば                  | にんにく                                    | でんぷん・あぶら                        |           |    |      |    |    |     |
|      | こんぶあえ                               | こんぶ                 | はくさい・もやし                                |                                 |           |    |      |    |    |     |
| 10 木 | ロールパン                               |                     |   | ロールパン                           |           |    | 小麦・乳 |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | こめこのにんじんポタージュ                       | ベーコン・ぎゅうにゅう         | にんじん・たまねぎ・パセリ                           | じゃがいも・こめこホワイトルウ                 |           |    | 乳    |    |    |     |
|      | チキンのブルーベリーソース                       | とりにく                | にんにく                                    | でんぷん・こめこ・あぶら<br>ブルーベリージャム・さとう   |           |    |      |    |    |     |
|      | いろどりサラダ                             |                     | キャベツ・きゅうり・あかパプリカ<br>とうもろこし              | ドレッシング                          |           |    |      |    |    |     |
| 11 金 | ごはん                                 |                     |   | こめ                              |           |    |      |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | ごじる                                 | だいず・とうにゅう・みそ・わかめ    | だいこん・えのきたけ・ねぎ                           | さといも                            |           |    |      |    |    |     |
|      | ちくわのいそべあげ<br>1~2ねん:1ぼん<br>3~6ねん:2ぼん | ちくわ・あおのり            |   | こむぎこ・あぶら                        |           |    | 小麦   |    |    |     |
|      | ふきよせに                               | とりにく                | にんじん・ごぼう・れんこん・こんにゃく<br>ぎんなん・さやいんげん      | さとう                             |           |    |      |    |    |     |
| 15 火 | ちゅうかめん                              |                     |   | ちゅうかめん                          |           |    | 小麦   |    |    |     |
|      | しおラーメン(しる)                          | ふたにく・なると            | たまねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ・ねぎ<br>にんにく          |                                 |           |    |      |    |    |     |
|      | ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう              |   |                                 |           | 乳  |      |    |    |     |
|      | はるまき                                | ふたにく                | キャベツ・もやし・にんじん・にら・エリンギ                   | でんぷん・さとう・ごまあぶら<br>あぶら・こむぎこ・みずあめ |           |    | 小麦   |    |    |     |
|      | ひじきのちゅうかサラダ                         | とりにく・ひじき            | キャベツ・とうもろこし                             | ドレッシング                          |           |    |      |    |    |     |

### ★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きます。

QRコードを読み取り



### ★10月10日は目の愛護デーです★

10.10を横にすると、人の目と眉に見えることから、目の愛護デーとされたそうです。10日の給食は目の愛護デーにちなんだ献立です。ビタミンAには、目の粘膜を保護したり、目の網膜を丈夫にして、薄暗いところに慣れるのを助けたりする働きがあります。

米粉のにんじんポタージュの「にんじん」には、体内でビタミンAになる「カロテン」がとても多く含まれています。チキンのブルーベリーソースの「ブルーベリー」に含まれる「アントシアニン」も目の働きを良くする働きがあるといわれています。

### ★10月11日は十三夜です★

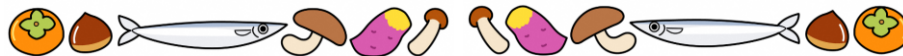
中秋の名月を「芋名月」というのに対し、十三夜の月を「豆名月」や「栗名月」と言います。11日の給食は「豆名月」にちなみ、ごじるの中には「大豆」が入っています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。



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！



# 令和元年 10月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

| 日 曜  | 献立名                 | あか                  | かどり                                  | き                          | アレルギー義務表示<br>卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生 |
|------|---------------------|---------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|      |                     | からだのち・にく・ほねになるしょくひん | からだのちようしをととのえるしょくひん                  | からだのねつやちからのもとになるしょくひん      |                                  |
| 16 水 | ごはん                 |                     |                                      | こめ                         |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | にくじゃが               | ぶたにく・ちくわ            | にんじん・たまねぎ・さやいんげん・こんにゃく               | じゃがいも・さとう・あぶら              |                                  |
|      | あつやきたまご             | たまご                 |                                      | でんぷん・さとう・あぶら               | 卵                                |
|      | ほねぶとあえ              | ちりめんじゃこ             | ほうれんそう・もやし                           | さとう                        |                                  |
| 17 木 | むぎごはん               |                     |                                      | こめ・おむぎ                     |                                  |
|      | コリコリれんこんどんのぐ        | ぶたにく                | れんこん・あかパプリカ・ねぎ・しょうが                  | あぶら・さとう・ごまあぶら              |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | どさんこじる              | とりにく・とうふ・わかめ・みそ     | だいこん・とうもろこし                          | じゃがいも                      |                                  |
|      | おかかあえ               | かつおけずりぶし            | ブロッコリー・カリフラワー                        | さとう                        |                                  |
| 18 金 | ごはん                 |                     |                                      | こめ                         |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | もみじのすましじる           | とうふ・かまぼこ            | はくさい・しめじ・みつば                         | さといも                       |                                  |
|      | さんまのかば焼き            | さんま                 |                                      | でんぷん・あぶら・さとう               |                                  |
|      | きりぼしだいこんのいりに        | ベーコン                | きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん                 | さとう                        |                                  |
| 21 月 | ごはん                 |                     |                                      | こめ                         |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | よしのじる               | とりにく                | にんじん・だいこん・ねぎ                         | でんぷん                       |                                  |
|      | まぐろといかのみそがらめ        | まぐろ・いか・みそ           | しょうが                                 | でんぷん・あぶら・さとう               |                                  |
|      | ほうれんそうのおひたし         |                     | もやし・ほうれんそう・しめじ                       | さとう                        |                                  |
| 23 水 | ごはん                 |                     |                                      | こめ                         |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | かんとうに               | うすらたまご・がんもどき・こんぶ    | だいこん・にんじん・こんにゃく                      | さとう                        | 卵                                |
|      | しろごまつくね・2こ          | とりにく・とりレバー          | たまねぎ                                 | パンこ・でんぷん・ラード<br>さとう・あぶら・ごま | 小麦                               |
|      | ツナあえ                | ツナ                  | キャベツ・もやし・とうもろこし                      | さとう                        |                                  |
| 24 木 | ソフトめん               |                     |                                      | ソフトめん                      | 小麦                               |
|      | ミートソース              | ぶたにく                | にんにく・にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>トマト        | ハヤシルウ・さとう                  | 小麦                               |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | コロッケ                | ぶたにく・ぎゅうにく          | たまねぎ・にんじん・パセリ                        | じゃがいも・さとう・あぶら<br>パンこ・こむぎこ  | 小麦                               |
|      | トムジェリサラダ            | ハム・ちりめんじゃこ・チーズ      | キャベツ・きゅうり                            | ノンエッグマヨネーズ                 | 乳                                |
| 25 金 | ごはん                 |                     |                                      | こめ                         |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | ハッポウタン              | ぶたにく・いか             | はくさい・たけのこ・にんじん・ほししいたけ<br>たまねぎ・チンゲンサイ | でんぷん・さとう・あぶら               |                                  |
|      | しゅうまい・2こ            | ぶたにく                | たまねぎ・しょうが                            | ラード・でんぷん・さとう<br>ごまあぶら・こむぎこ | 小麦                               |
|      | ナムル                 |                     | こまつな・もやし                             | さとう・ごまあぶら                  |                                  |
| 28 月 | ごはん                 |                     |                                      | こめ                         |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | みそしる                | わかめ・あぶらあげ・みそ        | たまねぎ                                 | じゃがいも                      |                                  |
|      | さけのてりやき             | さけ                  | しょうが                                 | あぶら・さとう・でんぷん               |                                  |
|      | いんげんのごまあえ           |                     | さやいんげん                               | ごま・さとう                     |                                  |
| 29 火 | なっとう                | なっとう                |                                      |                            |                                  |
|      | くりなめし(きんめロウカットげんまい) | かつおけずりぶし            | ひろしまな・きょうな・だいこんば                     | こめ・きんめロウカットげんまい<br>くり・さとう  |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | あきのかおりじる            | かまぼこ・とうふ            | えのきたけ・しめじ・まいたけ・にんじん・みつば              |                            |                                  |
|      | とりにくとれんこんのレモンソース    | とりにく                | れんこん・レモン                             | でんぷん・あぶら・さとう               |                                  |
| 30 水 | ごはん                 |                     |                                      | こめ                         |                                  |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | ちゅうかスープ             | とりにく                | はくさい・チンゲンサイ・もやし・たけのこ<br>ほししいたけ       | でんぷん                       |                                  |
|      | やさいたっぷりすぶた          | ぶたにく                | しょうが・れんこん・なす・ピーマン・たまねぎ<br>にんじん       | さつまいも・あぶら・さとう<br>でんぷん      |                                  |
| 31 木 | りんごパン               |                     |                                      | りんごパン                      | 小麦・乳                             |
|      | ぎゅうにゅう              | ぎゅうにゅう              |                                      |                            | 乳                                |
|      | エッグスープ              | たまご・ベーコン            | たまねぎ・にんじん・とうもろこし・エリンギ<br>パセリ         | でんぷん                       | 卵                                |
|      | ハロウィンバーグ            | とりにく・ぶたにく           | たまねぎ・かぼちゃ・しょうが・にんにく                  | あぶら・ラード・さとう・でんぷん           |                                  |
|      | はなやさいサラダ            |                     | ブロッコリー・カリフラワー                        | ドレッシング                     |                                  |

**\*お知らせ\***

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 3日・7日・9日・17日・18日・21日・28日・29日・30日のおかずの原料には「卵・乳・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。たたくは栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルギーについては明記していません。

☆応募献立☆ 30日「野菜たっぷり酢豚」

朝日西小学校の児童が考えた応募献立です。愛知県の野菜や、肉をふんだんに使った料理です。酢を使ってさっぱりと食べられるメニューを考えてくれました。不足しがちな野菜をたくさん食べることができます。

クイズ：野菜たっぷり酢豚に入っている野菜は何種類でしょう。(※9：揃い)