

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 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 かいひに そば 花生
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	
1 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ハッポウタン	豚肉・いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たけのこ・たまねぎ 干しいたけ	でん粉・砂糖	油	
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ラード・ごま油	小麦
	ナムル				きゅうり・もやし	砂糖	ごま油	
2 水	麦ご飯					米・大麦		
	二色ご飯の具（鶏そぼろ） （卵）	鶏肉・だいず 卵		パセリ	たまねぎ	砂糖 砂糖・でん粉	油	卵 乳
	牛乳		牛乳					
	いものこ汁	油揚げ			だいこん・ねぎ・えのきたけ	さといも		
	骨太和え		ちりめんじゃこ	ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
3 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	白みそ汁	豚肉・生揚げ・みそ	わかめ	かぼちゃ	だいこん・ねぎ			
	さばの竜田揚げ	さば			にんにく	でん粉	油	
	きんぴら	鶏肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	こんにやく・砂糖	油	
4 金	白玉うどん					白玉うどん		小麦
	五目うどん（汁）	鶏肉・油揚げ かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ えのきたけ			
	牛乳		牛乳					乳
	さつまいもと大豆の甘辛がらめ	だいず				さつまいも でん粉・砂糖	油	
	ツナ和え	ツナ		チンゲンサイ	キャベツ	砂糖		
7 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ちゃんこ汁	豚肉		にんじん	だいこん・はくさい・ねぎ しょうが	しらたき		
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・鶏肉・みそ				でん粉・砂糖		
	こんぶ和え		こんぶ	ほうれんそう	もやし			
8 火	ご飯					米		
	秋の旬カレー	豚肉		にんじん	しめじ・たまねぎ・グリーンピース エリンギ・しょうが・にんにく	さといも・カレールウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		パイナップル・もも・ナタデココ	砂糖		乳
	福神漬				福神漬			
9 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん	だいこん・たけのこ 干しいたけ・ねぎ			
	さけの照り焼き	さけ			しょうが	でん粉・砂糖	油	
	ささみと野菜の和えもの	鶏肉		こまつな	キャベツ	砂糖		
納豆	納豆							
10 木	ロールパン					ロールパン		乳・小麦
	牛乳		牛乳					乳
	米粉のにんじんポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・米粉ホワイトルウ		乳
	チキンのブルーベリーソース・2個	鶏肉			にんにく	でん粉・米粉・砂糖 ブルーベリージャム	油	
	彩サラダ			赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング	
11 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ご汁	豚肉・とうふ・みそ だいず・豆乳			はくさい・えのきたけ・ねぎ			
	ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	青のり			小麦粉	油	小麦
	吹き寄せ煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん	こんにやく・砂糖	ぎんなん	
15 火	中華めん					中華めん		小麦
	塩ラーメン（汁）	豚肉・なると		にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ ねぎ・にんにく			
	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 水あめ	ごま油・油	小麦
	ひじきの中華サラダ	鶏肉	ひじき	チンゲンサイ	キャベツ・とうもろこし	砂糖		

★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、10月10日は「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、目の粘液を保護したり、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言われています。

★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」とか「栗名月」とも言います。11日の給食は、「豆名月」にちなんで、ご汁の中には「大豆」が入っています。「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。



★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

QRコードを
読み取り





令和元年 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	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 えび かに そば 落花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
16	水	ご飯				米		
	牛乳		牛乳					乳
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖	油	
	厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油	卵
	花野菜のごま和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖	ごま	
17	木	麦ご飯				米・大麦		
	コリコリれんこん丼の具	鶏肉		赤パプリカ	れんこん・ねぎ・しょうが	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					乳
	どさんこ汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ		だいこん・とうもろこし	じゃがいも		
	おかか和え	かつお削り節		ほうれんそう	はくさい	砂糖		
18	金	ご飯				米		
	牛乳		牛乳					乳
	秋の里山汁	鶏肉			はくさい・えのきたけ しめじ・ねぎ	さといも・でん粉		
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉・砂糖	油	
	切り干しだいこんのいり煮	ベーコン		にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	砂糖	油	
21	月	ご飯				米		
	牛乳		牛乳					乳
	吉野汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ	でん粉		
	まぐろといかのみそがらめ	まぐろ・いか・みそ			しょうが	砂糖・でん粉	油	
	おひたし			こまつな	もやし	砂糖		
23	水	ご飯				米		
	牛乳		牛乳					乳
	関東煮	がんもどき うずら卵	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	こんにゃく 砂糖		卵
	白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・砂糖 でん粉	ごま・油 ラード	小麦
	ゆかり和え			赤しそ粉	きゅうり・はくさい			
24	木	ソフトめん				ソフトめん		小麦
	ミートソース	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	ハヤシルウ・砂糖		小麦
	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・砂糖 パン粉・小麦粉	油	小麦
	トムジェリサラダ	ハム	ちりめんじゃこ チーズ	みずな	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	乳
25	金	ご飯				米		
	牛乳		牛乳					乳
	春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ・でん粉		
	ホイコーロー	豚肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たけのこ・しめじ しょうが・にんにく・ねぎ	砂糖・でん粉	油	
	オレンジ				オレンジ			
28	月	ご飯				米		
	牛乳		牛乳					乳
	合わせみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		
	鶏肉とれんこんのレモンソース	鶏肉			れんこん・レモン	でん粉・砂糖	油	
	こがね和え			こまつな	はくさい・とうもろこし	砂糖		
29	火	栗菜飯(金芽ロウカット玄米ご飯)	かつお削り節		ひろしまな・きょうな だいこんば	米・金芽ロウカット玄米 砂糖	栗	
	牛乳		牛乳					乳
	秋の香り汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	えのきたけ・しめじ			
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅干し	砂糖・でん粉		
	即席漬				もやし・きゅうり・たくあん			
30	水	ご飯				米		
	牛乳		牛乳					乳
	中華スープ	鶏肉		チンゲンサイ	はくさい・もやし・たけのこ 干しいたけ	でん粉		
	野菜たっぷり酢豚	豚肉		ピーマン・にんじん	しょうが・れんこん なす・たまねぎ	さつまいも・砂糖・でん粉	油	
	りんごパン					りんごパン		乳・小麦
31	木	牛乳		牛乳				乳
	エッグスープ	卵・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ	でん粉		卵
	ハロウィンバーグデミソースかけ	鶏肉・豚肉		かぼちゃ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でん粉・砂糖 デミグラスソース	ラード・油	小麦
	花野菜サラダ			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・25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。
詳しくは栄養教諭・栄養職員にお問い合わせください。
- ③ アレルギ表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲン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。
愛知県産の野菜や肉を、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。
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？



正解：(酢豚9)
鶏肉・豚肉・しょうが・にんにく・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・たくあん