



# 平成28年 9月分 中学校給食献立予定表

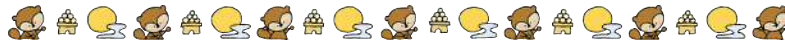


一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇中学校

日曜	献立名	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						
		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	卵	牛乳	小麦	そば	花生		
2金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも・ハヤシルウ	油							
	豆まめサラダ	ツナ・だいず			えだまめ・キャベツ・とうもろこし		マヨネーズ							
	フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト											
5月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	湯葉のすまし汁	湯葉・とうふ		にんじん・みつば	はくさい・えのきだけ									
	鶏肉の揚げ照り・2個	鶏肉			しょうが		でん粉・砂糖	油						
	こがね和え			こまつな	もやし・とうもろこし		砂糖							
6火	冷やし中華めん					中華めん								
	冷やし中華の具(ハム)	ハム												
	(野菜)		わかめ	にんじん	きゅうり・もやし									
	(卵)	卵					砂糖	油						
	冷やし中華スープ				レモン・りんご		砂糖・はちみつ	ごま油						
	牛乳		牛乳											
	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	ごま油・油						
杏仁フルーツ				パイン・みかん・もも		豆乳杏仁豆腐・砂糖								
7水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	とうがん汁	鶏肉		にんじん	とうがん・えのきだけ・ねぎ 干しいだけ		こんにゃく							
	さけのサクサク竜田揚げ	さけ	青のり				小麦粉	油・ごま						
	梅風味和え				だいこん・きゅうり・梅干し									
8木	麦ご飯					米・大麦								
	牛乳		牛乳											
	マーボー豆腐	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・にら	たけのこ・ねぎ・にんにく・しょうが		砂糖・でん粉							
	パンパンジーサラダ	鶏肉		チンゲン菜	きゅうり・キャベツ			ドレッシング						
冷凍みかん				みかん										
9金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん	だいこん・たけのこ・ごぼう・ねぎ									
	ハンバーグのレモンソース	鶏肉・豚肉			たまねぎ・レモン		砂糖・でん粉	牛脂・油						
昆布和え		こんぶ		もやし・キャベツ										
12月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	けんちん汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ		さといも							
	ししゃもフライごまソース・3本	ししゃも					パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉	ごま・油						
五目煮豆	だいず・はんぺん	こんぶ	にんじん			こんにゃく・砂糖								
13火	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン								
	ホットドッグ(ウインナー・2本)	豚肉				でん粉・砂糖								
	(キャベツソテー)				キャベツ			油						
	牛乳		牛乳											
クリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ・とうもろこし	じゃがいも 米粉のホワイトルウ									
14水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	きのこのすまし汁	鶏肉・かまぼこ			はくさい・えのきだけ・しめじ 干しいだけ・ねぎ									
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・豚肉・みそ					砂糖・でん粉							
おかか和え	かつお削り節		こまつな	もやし		砂糖								
15木	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	えび団子汁	えび団子		にんじん・みつば	はくさい・えのきだけ									
	里芋コロッケ	鶏肉					さといも・砂糖 パン粉・小麦粉	油						
	添え野菜				キャベツ・きゅうり			ドレッシング						
月見団子					月見団子									
16金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	八宝菜	豚肉・いか・うすら卵		にんじん・チンゲン菜	はくさい・たまねぎ・たけのこ 干しいだけ		砂糖・でん粉							
	揚げショウロンポウ・2個	豚肉			たまねぎ・キャベツ・しょうが		はるさめ・でん粉 砂糖・小麦粉	豚脂・油						
ピリ辛和え				もやし・きゅうり		砂糖	ごま油							



# 平成28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	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											
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	そば	花生							
		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												
20 火	ご飯					米													
	牛乳		牛乳																
	だいこんと豚肉の煮物	豚肉・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・しょうが	こんにゃく・砂糖	油												
	さばの香味だれ	さば				砂糖	油・ごま油・ごま												
21 水	ゆかり和え			赤じそ粉	キャベツ・きゅうり														
	麦ご飯					米・大麦													
	二色丼の具（ツナ） （卵）	ツナ			しょうが	砂糖	油												
	牛乳		牛乳			砂糖	油												
23 金	豆乳みそ汁	豚肉・とうふ 豆乳・みそ		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ														
	磯香和え		のり	ほうれんそう	もやし														
	春雨スープ	鶏肉			はくさい・エリンギ・たけのこ ねぎ・しょうが	はるさめ													
	肉団子の甘酢あん	肉団子		かぼちゃ・にんじん ピーマン	たまねぎ	砂糖・でん粉	油												
26 月	ご飯					米													
	牛乳		牛乳																
	秋なすのみそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	にんじん	なす・だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく													
	里芋と大豆の甘辛煮	だいす				さといも・でん粉・砂糖	油												
27 火	いんげんのごま和え			さやいんげん	もやし	砂糖	ごま												
	ナン					ナン													
	豆まめカレー	豚肉・だいす		にんじん	たまねぎ・にんにく	ひよこ豆・カレーパウダー	油												
	牛乳		牛乳																
28 水	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ・カリフラワー・とうもろこし		ドレッシング												
	チーズ		チーズ																
	ご飯					米													
	牛乳		牛乳																
29 木	鶏ちゃんこ汁	鶏団子・焼きとうふ			はくさい・えのきだけ・ねぎ・しょうが	しらたき													
	ちくわのお好み揚げ・3個	ちくわ	干しえび		しょうが	小麦粉	油												
	骨太さんびら	はんぺん	ちりめんじゃこ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	油												
	ソフトめん					ソフトめん													
30 金	ミートソース	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ・グリーンピース	ハヤシルウ・砂糖													
	牛乳		牛乳																
	切り干しだいこんサラダ	ツナ			切り干しだいこん・キャベツ とうもろこし		ドレッシング												
	さつまいもチップス					さつまいも	油												
30 金	ご飯					米													
	豚丼	豚肉			しょうが・ごぼう・たまねぎ エリンギ	こんにゃく・砂糖	油・ごま												
	牛乳		牛乳																
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉													
30 金	こまつなのおひたし			こまつな・にんじん	しめじ	砂糖													

**\*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 5日・14日・20日・26日・30日のおかずの原料には、「乳・卵・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。
- 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ゲンについては明記していません。詳しくは学校栄養士にお問い合わせください。



**★献立紹介★**

7日の『**さくさくサクサク磯香揚げ**』は、木曾川中学校の生徒が考えた献立です。

さくさは、ビタミンや脳の働きを助けるDHAなどが入っているので、とても体によいと思われました。サクサクしていておいしいです。



「野菜料理コンテストいちのみや  
～切干大根を食べよう～」  
レシピ大募集！！

募集期間  
平成28年9月1日(木)  
～9月30日(金)必着  
詳しくは市ウェブサイト または、  
健康ひろば(9月1日発行号)に  
て確認できます。  
【お問い合わせ】  
一宮市健康づくり課  
(中保健センター)

## 9月15日は「中秋の名月」

9月15日(木)は「中秋の名月」です。「中秋の名月」とは、秋の真ん中に出る満月を意味しています。旧暦の7月～9月を秋としていたことから、ちょうど真ん中である8月15日の夜に出る満月が、そう呼ばれるようになったそうです。新しい暦では1カ月程度のずれが生じるので、9月7日～10月8日の間に訪れる満月のことを指します。

この日は「中秋の名月」を鑑賞するとともに、これから始まる収穫に対して感謝を表す日でもあります。9月に収穫の最盛期を迎える「さといも」をお供えすることから、「いも名月」とも呼ばれています。また、満月のように丸い「月見団子」と魔除けの力があるとされた「すすき」もお供えするところが多いです。ところが、みなさんが住む尾張地域には他とは違う特徴があります。それは、「いも型(しずく型)」の月見団子をお供えするということです。給食でも、伝統のないも型の月見団子が登場するので楽しみにしててください。

**★給食レシピ公開中★**

一宮市では、学校給食課のホームページに「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