



平成28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 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	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						
3月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										
	八宝菜	豚肉・えび うずら卵		にんじん チンゲン菜	たけのこ・たまねぎ はくさい・干しいたけ	砂糖・でん粉	油						
	しゅうまい・2個	豚肉・鶏肉・たら			たまねぎ	でん粉・小麦粉・砂糖 パン粉	豚脂・ごま油						
	パンサンスー	ハム			きゅうり・もやし	はるさめ・砂糖	ごま油						
4火	麦ご飯					米・大麦							
	牛乳		牛乳										
	豚肉と白菜のスープ	豚肉・とうふ		チンゲン菜	はくさい・もやし・たけのこ 干しいたけ		ごま						
鮭団子の甘酢がらめ	鮭団子		トマト・ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ・しめじ	砂糖・でん粉	油							
5水	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										
	秋の旬カレー	豚肉		にんじん	しめじ・エリンギ・まいたけ たまねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	油						
	福神漬				福神漬								
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・みかん・もも・ナタデココ	砂糖								
6木	白玉うどん					白玉うどん							
	五目うどん	油揚げ・かまぼこ 鶏肉		にんじん	はくさい・干しいたけ・ねぎ しょうが								
	牛乳		牛乳										
	いかの磯辺揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油						
	ツナと野菜のごまあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖	ごま						
7金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										
	合わせみそ汁	豚肉・とうふ 油揚げ・みそ		かぼちゃ	たまねぎ・えのきたけ ねぎ								
	厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油						
ひじきの五目煮	鶏肉・大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	こんにゃく・砂糖	油							
11火	黒ロールパン					黒ロールパン							
	牛乳		牛乳										
	チキンピーズ	鶏肉・大豆		にんじん・トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも・ひよこ豆 砂糖							
	カレイフライ	かれい				パン粉・小麦粉	油						
添え野菜				きゅうり・キャベツ									
12水	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										
	豚汁	豚肉・とうふ・みそ		こまつな	だいこん・ごぼう	こんにゃく							
	白ごまつくね・2個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・でん粉・砂糖	ごま・油・豚脂						
ツナと根菜のマヨきんぴら	ツナ		にんじん	れんこん・ねぎ		油・マヨネーズ							
13木	中華めん					中華めん							
	野菜たっぷり塩ラーメン	豚肉・なると		にんじん	はくさい・たけのこ・もやし・たまねぎ ・とうもろこし・ねぎ・にんにく		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 水あめ	油・ごま油						
	中華ナムル			チンゲン菜	切り干しだいこん・きゅうり	砂糖	ごま油						
14金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも・さとう こんにゃく	油						
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅干し	砂糖・でん粉							
昆布漬		こんぶ		はくさい・もやし									
17月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										
	ヘルシーマーボー豆腐	豚肉・とうふ 大豆・みそ		にんじん・にら	たけのこ・ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油						
焼きぎょうざ・2個	鶏肉・豚肉・卵白粉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・でん粉 砂糖・もち米粉	油・ごま油・豚脂							
ひじきの中華サラダ	鶏肉	ひじき		もやし・とうもろこし・きゅうり	砂糖	ごま油							
18火	麦ご飯					米・大麦							
	牛乳		牛乳										
	けんちん汁	鶏肉・生揚げ			だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・さといも							
	さんまのかば焼き	さんま				でん粉・米粉・砂糖	油						
黄金あえ			こまつな・にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖								



平成28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 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	小麦	そば	花生		
19 水	ご飯					米							
	牛乳		牛乳								○		
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも							
	ミンチカツ	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・でん粉 小麦粉・砂糖	油				○		
	添え野菜				キャベツ・きゅうり		ドレッシング						
20 木	きなこ揚げパン	きなこ				小型ロールパン・砂糖	油				○		
	ブチパン					ブチパン					○		
	牛乳		牛乳								○		
	さつまいものポターージュ	鶏肉	牛乳	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	さつまいも・ホワイトルウ	油				○		
	ポパイサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ		ごま・ノンエッグマ ヨネーズ						
21 金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳								○		
	いか団子汁	いか団子		にんじん	えのきだけ・はくさい・たまねぎ ねぎ・干しいたけ								
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・鶏肉・みそ					砂糖・でん粉						
	骨太あえ		ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん	もやし		砂糖						
24 月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳								○		
	関東煮	うずら卵・はんぺん	こんにゃく	にんじん	だいこん	さといも・こんにゃく 砂糖					○		
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが	砂糖・でん粉	油						
	ゆかりあえ			チンゲン菜・赤じそ粉	きゅうり								
25 火	ソフトめん					ソフトめん						○	
	和風カレーソフトめん	鶏肉・油揚げ かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・干しいたけ	カレールウ						○	
	牛乳		牛乳									○	
	コロック	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉・でん粉	油					○	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ドレッシング						
26 水	粟菜飯	かつお削り節粉		だいこん葉・京菜・ 広島菜		米・砂糖	粟						
	牛乳		牛乳									○	
	秋の香り汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	はくさい・えのきだけ・しめじ								
	とり肉とレンコンのレモンソースかけ	鶏肉		れんこん・レモン		でん粉・砂糖	油						
	即席漬		ちりめんじゃこ		きゅうり・たくあん								
27 木	発芽玄米ご飯					発芽玄米・米							
	牛乳		牛乳									○	
	さつま汁	鶏肉・とうふ・みそ	わかめ		はくさい・しめじ・ごぼう・ねぎ	さつまいも							
	さばの塩焼き	さば					油						
	切り干しだいこんのいため煮	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						
28 金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳									○	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん	だけのごこ・はくさい・もやし エリンギ・ねぎ	ワンタン皮						○	
焼肉ポテト添え	豚肉			しょうが・たまねぎ・りんご レモン	砂糖・じゃがいも	油							
31 月	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										○
	かきたま汁	鶏肉・卵・とうふ		にんじん・みつば	えのきだけ	でん粉						○	
	ハロウィンハンバーグ	鶏肉・豚肉		かぼちゃ	たまねぎ・しょうが	パン粉・砂糖・でん粉	豚脂・油						○
ほうれんそうのごまがつお	かつお削り節		ほうれんそう	もやし		ごま							

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 4日・14日・18日・21日・26日・27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(応募献立)★ どちらの料理も、愛知県の特産物で、秋が旬の野菜「れんこん」を使っています。

- ◎12日(水)の「**ツナと根菜のマヨさんびら**」は、木曾川中学校の生徒が考えた献立です。2種類の根菜「れんこん・にんじん」を使い、ツナやマヨネーズを使って食べやすくします。簡単に調理できるのもお勧めポイントです。
- ◎26日(水)の「**とり肉とレンコンのレモンソースかけ**」は、尾西第二中学校の生徒が考えた献立です。鶏むね肉やレモンを使い、さっぱりとした料理に仕上げます。

★給食レシピ公開★
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ます。

QRコードを読み取り



○10月31日はハロウィンです○

ハロウィンは、もともとは古代ケルト人のお祭りです。秋の収穫を祝い、悪い霊を追い払う宗教的な意味合いのあるお祭りでした。かぼちゃの中身をくりぬき、顔の形にしたジャック・オーランタンを魔除けとして家に飾ります。給食でもハロウィンにちなんで、かぼちゃのハンバーグが登場します。

