



平成29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 かに そば 落花生
		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	
3 火	白玉うどん					白玉うどん		小麦
	五目あんかけうどん	鶏肉・かまぼこ		にんじん	しょうが・はくさい・ねぎ 干しいたけ	でん粉		
	牛乳		牛乳					乳
	肉しのだ煮	油揚げ・豚肉・鶏肉		にんじん	たまねぎ	砂糖・でん粉・小麦粉	豚脂	小麦
	ツナと野菜の和え物	ツナ		ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖		
4 水	麦ご飯					米・大麦		
	いものこカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース 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
	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		乳
5 木	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・ごぼう ねぎ			
	さんまの香味だれ	さんま				米粉・でん粉・砂糖	ごま油・ごま・油	
	梅和え				キャベツ・きゅうり・梅干し			
6 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	お月見汁	とうふ・かまぼこ			はくさい・えのきたけ・ねぎ			
	スコッチエッグ	卵・鶏肉			たまねぎ	パン粉・水あめ・でん粉 砂糖	油	卵・小麦
	だいこんサラダ	ハム		みずな	だいこん・とうもろこし		ドレッシング	
10 火	黒ロールパン					黒ロールパン		乳・小麦
	牛乳		牛乳					乳
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・たまねぎ・エリンギ			
	鶏じゃがケチャップソテー	鶏肉			しょうが	でん粉・小麦粉 じゃがいも・砂糖	油	小麦
	ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		
11 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	関東煮	がんもどき はんぺん	こんぶ	にんじん さやいんげん	だいこん	さといも・こんにゃく 砂糖		
	さけの塩焼き	さけ					油	
	こがね和え			ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	砂糖		
12 木	中華めん					中華めん		小麦
	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 とうもろこし・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
	ナムル			チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	ごま油	
13 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	のっぺい汁	とうふ			だいこん・ねぎ	さといも・こんにゃく		
	厚焼卵	卵				でん粉・砂糖	油	卵
	ひじきの煮物	はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
16 月	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	
	まぐろの東煮	まぐろ				砂糖・でん粉	油	
	即席漬				もやし・きゅうり・たくあん			
17 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	かきたま汁	卵・とうふ・かまぼこ		みつば	はくさい	でん粉		卵
	ハンバーグきのこおろしソース	鶏肉・豚肉			たまねぎ・なめこ・えのきたけ だいこん	砂糖・じゃがいも	豚脂・油	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	

★年中行事紹介★ ●○十五夜(お月見)○●

10月4日(水)は十五夜です。十五夜は、旧暦の8月15日のことをいい、さといもやすすきを飾って、月を眺めます。この時期は空が澄み渡り、1年で最も美しい月を見ることが出来ます。十五夜にちなみ、この日の給食のカレーにはさといもが入っています。

十五夜の日は満月になると思うかもしれませんが、実は違います。今年の十五夜から最も近い満月は、10月6日です。この日の給食は、満月をイメージしたスコッチエッグが出ます。また、お月見汁には、満月のうさぎをイメージしたかまぼこが入っています。



★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ます。

QRコードを読み取り





平成29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 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	
18 水	麦ご飯					米・大麦		
	牛乳		牛乳					乳
	春雨スープ	鶏肉		にんじん	はくさい・たけのこ	はるさめ		小麦
	豚となすのオーロラみぞ炒め	豚肉・みそ		こねぎ	なす	でん粉・砂糖	油 /Iegg マネーズ	
	チンゲンサイの中華和え			チンゲンサイ	もやし		ごま油	
19 木	ココア揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油	乳・小麦
	ブチパン					ブチパン		小麦
	牛乳		牛乳					乳
	コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも コーンクリームスープの素	油	乳・小麦
	ポパイサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ		/Iegg マネーズ ごま	
20 金	ご飯					米		
	豚丼の具	豚肉			しょうが・ごぼう・たまねぎ エリンギ	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					乳
	ちゃんこ汁	鶏団子 焼きとうふ			はくさい・えのきたけ・ねぎ しょうが	しらたき		
	りんご				りんご			
23 月	ご飯					米		
	手巻きご飯の具 (いかスティック・2本) (ツナ和え)	いか ツナ		みずな	しょうが キャベツ・きゅうり	でん粉	油 /Iegg マネーズ	
	手巻きのり		のり					乳
	牛乳		牛乳					
	けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく		
24 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	肉みそソフトめん	鶏肉・大豆 はんぺん・みそ		にんじん	えのきたけ・ねぎ	砂糖・でん粉		
	牛乳		牛乳					乳
	さつまいも&れんこんチップス				れんこん	さつまいも	油	
	三色和え	かに風味かまぼこ		こまつな	もやし	砂糖		小麦
25 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	八宝菜	豚肉・えび・いか うずら卵		にんじん	はくさい・たまねぎ・たけのこ 干しいたけ	砂糖・でん粉		卵
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ		小麦
	ブロッコリーのごま酢和え			ブロッコリー		砂糖	ごま油	
26 木	栗菜飯			ひろしまな きょうな だいこんば		米・砂糖	栗	
	牛乳		牛乳					乳
	きのこの香り汁	かまぼこ・とうふ		にんじん・みつば	えのきたけ・しめじ・だいこん			
	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	小麦
	昆布和え		こんぶ	にんじん	キャベツ			
27 金	発芽玄米ご飯					米・発芽玄米		
	牛乳		牛乳					乳
	さつまい	鶏肉・とうふ・みそ		にんじん	ごぼう・しめじ・ねぎ	さつまいも		
	さばのカレー揚げ	さば			にんにく	でん粉	油	
	ゆかり和え			赤しそ粉	はくさい・きゅうり			
30 月	ご飯					米		
	ピピンバの具 (肉)	豚肉			たけのこ・にんにく	砂糖	油	
	(卵)	卵				でん粉・砂糖	油	卵
	(野菜)			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖		
	牛乳		牛乳					乳
ワンタンスープ	鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ	ワンタンの皮		小麦	
31 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ゆばのすまし汁	かまぼこ・ゆば		みつば	はくさい			
	鶏肉とかぼちゃのごますり	鶏肉		かぼちゃ	しょうが	でん粉・砂糖	油・ごま	
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな・にんじん		砂糖		

お知らせ

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- ② 5日・11日・16日・20日・23日・27日・31日のおかすの原料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」は含まれていません。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（栄養士）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ゲンについては明記していません。

☆献立紹介☆

18日（水）「豚となすのオーロラみぞ炒め」は、木曽川西小学校の児童が考えた献立です。豚肉のから揚げと素揚げしたなすを、ケチャップとマヨネーズ、みそを合わせたソースでからめました。意外な組み合わせがおいしい、ごはんが進む献立です。

