



平成30年 5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	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	
1 火	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ	はくさい・しめじ・もやし	ワンタンの皮							小麦		
	リャンハッポウ	ハム・鶏肉・卵		にんじん	キャベツ・きゅうり	じゃがいも・でん粉・砂糖	油・ごま・ごま油						卵		
2 水	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	若竹汁	かまぼこ・とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・ねぎ										
	かつおのおかか煮	かつお・かつお削り節			しょうが	砂糖・でん粉									
	カリカリ梅和え				きゅうり・だいこん・梅干し	でん粉									
かしわもち					かしわもち										
7 月	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	のっぺい汁	ちくわ			ごぼう・だいこん・しめじ・ねぎ	さといも・でん粉・こんにゃく									
	生揚げの肉みそかけ・2個	生揚げ・鶏肉・みそ				でん粉・砂糖	ごま								
8 火	チャーハン(麦ご飯)	ベーコン・卵		にんじん	エリンギ・ねぎ	米・大麦・でん粉 砂糖	油						卵		
	牛乳		牛乳										乳		
	えびととうふのスープ	えび・とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ・もやし								えび		
	フルーツ杏仁				もも・パイナップル	杏仁豆腐ゼリー・砂糖									
9 水	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	合わせみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ										
	つくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	でん粉・米粉パン粉・砂糖	油								
シーちゃんたけちゃん	ツナ		さやいんげん	たけのこ	砂糖										
10 木	クロスロールパン					クロスロールパン							小麦・乳		
	牛乳		牛乳										乳		
	貝たくさんコンソメスープ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・えだまめ	じゃがいも									
	カレーフライ	かれい				パン粉・小麦粉	油						小麦		
	春キャベツ添え				キャベツ・きゅうり		ドレッシング								
※卓上ソース															
11 金	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	とうふの中華煮	豚肉・とうふ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ねぎ・干しいたけ	砂糖・でん粉	油								
	春巻き	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		きゅうり・もやし・とうもろこし	砂糖	ごま油									
14 月	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	豚肉と大根の煮物	豚肉・生揚げ		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									
	シシャモフライごまソース・3尾	子持ちシシャモ				米粉パン粉・でん粉・砂糖	ごま・油								
昆布漬		こんぶ		はくさい・もやし											
15 火	白玉うどん					白玉うどん							小麦		
	山菜うどん(汁)	油揚げ・鶏肉		にんじん	わらび・ぜんまい・ほそたけ・えのきたけ・ねぎ・はくさい										
	牛乳		牛乳										乳		
	ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	青のり			小麦粉	油						小麦		
ツナと野菜の和えもの	ツナ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖										
16 水	ご飯					米									
	牛乳		牛乳										乳		
	沢煮わん	豚肉		にんじん	ねぎ・だいこん・たけのこ・ごぼう・干しいたけ										
	鶏肉のから揚げ・2個	鶏肉			しょうが	でん粉	油								
鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ	砂糖										
17 木	麦ご飯					米・大麦									
	豆まめカレー	豚肉・大豆		にんじん	えだまめ・たまねぎ・にんにく	ひよこ豆・カレーパウダー	油						小麦		
	牛乳		牛乳										乳		
	新ごぼうのサラダ	ハム			ごぼう・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ								
福神漬				福神漬											

☆献立紹介☆

1日(火)の「リャンハッポウ(拌八宝)」は、開明小学校の児童が考えた献立で、保育園給食の思い出の味です。甘酢でさっぱりとした、おいしい和え物です。



平成30年 5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	
18金	ご飯					米		
	☆ウキウキ卵丼の具	鶏肉・卵		にんじん	ねぎ・たまねぎ	砂糖・てん粉		卵
	牛乳		牛乳					乳
	☆ふるさとみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ	わかめ	こまつな	なす・だいこん			
21月	☆お米のムース					お米のムース		卵・乳
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	八宝菜	豚肉・いか		にんじん	キャベツ・はくさい・たけのこ・たまねぎ・干しいたけ	でん粉・砂糖	油	
22火	揚げぎょうざ・3個	豚肉・みそ		にら・にんじん	キャベツ・たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが	パン粉・砂糖・水あめ・小麦粉	油	小麦
	切り干しナムル			チンゲンサイ	切り干しだいこん・もやし	砂糖	ごま油	
	ご飯					米		
23水	牛乳		牛乳					乳
	団子汁	鶏肉団子・生揚げ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ			
	さわらの照り焼き	さわら			しょうが	でん粉・砂糖	油	
	即席漬				きゅうり・たくあん			
24木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	かきたま汁	鶏肉・かまぼこ・高野とうふ・卵		にんじん・みつば	干しいたけ	でん粉		卵
	みぞれかけハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・だいこん	じゃがいも・砂糖	ラード・油	
25金	ごま和え			こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	
	小型ロールパン					小型ロールパン		小麦・乳
	牛乳		牛乳					乳
	焼きそば	豚肉・いか		にんじん・ピーマン	キャベツ・しょうが	焼きそばめん	油	小麦
26土	バンバンジーサラダ	鶏肉			きゅうり・とうもろこし・もやし		ドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
27日	豚汁	豚肉・とうふ・みそ			ごぼう・だいこん・ねぎ・しめじ	こんにゃく		
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉・小麦粉・砂糖	油	小麦
	磯煮	大豆・はんぺん	ひじき	にんじん・さやいんげん		砂糖		
	ご飯					米		
28月	牛乳		牛乳					乳
	新じゃがの煮物	豚肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖・こんにゃく		
	厚焼き卵	卵				砂糖・てん粉	油	卵
	花野菜のおかか和え	かつお削り節		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖		
29火	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	砂糖・ハヤシルウ		小麦
	牛乳		牛乳					乳
	チキンカツ	鶏肉				パン粉・小麦粉・てん粉・粉あめ	油	小麦
30水	アスパラサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	せんいたっぷりみそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ			ごぼう・はくさい・ねぎ	さつまいも・こんにゃく		
31木	さばの立田揚げ	さば			にんにく・しょうが	でん粉	油	
	磯香和え		のり	こまつな・にんじん	もやし	砂糖		
	麦ご飯					米・大麦		
	マーボー豆の二色丼(マーボー豆)(野菜)	豚肉・大豆			たまねぎ	砂糖		
31木	牛乳		牛乳					乳
	五目中華スープ	ハム	わかめ	チンゲンサイ	もやし・とうもろこし・たけのこ・エリンギ		ごま油	

＊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 2日・7日・9日・14日・16日・22日・30日・31日のおかずの原料には、「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。
 - 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、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ※ 卓上ソースは6群に分類しません。

5月18日は、「一宮を食べる学校給食の日」

今の時期、一宮市から出荷されている野菜には、「だいこん」「ねぎ」「なす」などがあります。「なす」は「千両なす」という品種の「なす」です。本来、夏野菜の「なす」をハウス栽培することにより、実のなる時期を冬から春にずらして出荷しています。また、千秋町の辺りでは養鶏も盛んで、『浮野の卵』として知られています。

18日の☆印の献立は、一宮市産の食材(太字)が使われています

★給食レシピ公開中★

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

