



令和5年9月分 学校給食献立予定表



みんなできょうりょくしてたのしいしょくじをしよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
4月	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳	621
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ささみおおばいにくフライ	【とりにく】		【おおば】	【うめ】	パンこ・さとう こむぎこ・でんぷん	あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	ちゃんこじる	ぶたにく・たこだんご		にんじん	はくさい・だいこん・えのきたけ ねぎ・ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
5火	ごはん					【こめ】			乳	608
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ピビンバのぐ	【ぶたにく】		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら	豚肉 ごま 大豆 小麦		
	◎ピビンバのやさい			ほうれんそう	もやし		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	たけのこ・とうもろこし	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
6水	*ナン					ナン		小麦 大豆	乳	631
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	キーマカレー	ぎゅうにく・【ぶたにく】		にんじん・ブロッコリー 【トマト】	たまねぎ・にんにく	ひよこまめ カレールー	あぶら	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	ピオーネゼリーあえ				ナタデココ・パインアップル もも	ピオーネゼリー		もも		
7木	ごはん					【こめ】			乳	592
	ぎゅうにゅう	だしを あじわうひ	【ぎゅうにゅう】							
	さばのしおやき	さば	ほねにきを つけてね				あぶら	さば		
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま		
	きくのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ			大豆 小麦		
8金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳	638
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ミンチカツ	ぶたにく・ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ・こめこ	ぎゅうし あぶら	豚肉 牛肉 小麦		
	じゃがいものコンソメスープ	ウイナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
11月	ごはん					【こめ】			乳	652
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	かぼちゃのみそしる	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆		
12火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳	658
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	はっぼうさい	ぶたにく・いか えび・【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆あげギョーザ・2こ	とりにく・だいすこ			キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	◎バンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
13水	ごはん					【こめ】			乳	644
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ハンバーグのレモンソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・レモン	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
14木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	乳	692
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ごもくソフトめん(しる)	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆やさいかきあげ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆		
	◎ほうれんそうのツナあえ	まぐろフレーク		ほうれんそう・にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご		
15金	ごはん					【こめ】			乳	639
	ぎゅうにゅう	「まごわやさしい」 こんだて	【ぎゅうにゅう】							
	さわらのてりやき	さわら	ほねにきを つけてね			さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎ひじきとやさいのあえもの			ひじき	こまつな	とうもろこし	ドレッシング ごま	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご ごま		
	ごじる	ぶたにく・だいすペースト 【とうふ】・ミックスマソ		にんじん・はねぎ	だいこん・えのきたけ・しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆		

○ * _____ するしのナンのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こざかな：ほねごと食べるこざかなをさします。】

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

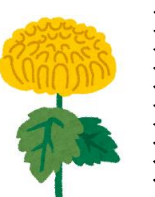
○ ☆するしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 5日、7日、11日、13日、15日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



7日(木)は、ちょうようのせつく
にちなんで「きくのすましじる」がで
ます。きくのかたちのかまぼこが
いったすましじるです。



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5年9月分 学校給食献立予定表



みんなできょうりょくしてたのしいしょくじをしよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのものになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
19火	ごはん					【こめ】			乳	625
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	さんまのみぞれ	さんま	【ぎゅうにゅう】		だいこん	さとう・でんぷん		大豆 小麦		
	あきのみかくじる	とりにく・ミックスみそ		にんじん	しめじ・えのきたけ・ごぼう ねぎ	さつまいも	ごまあぶら あぶら	鶏肉 ごま 大豆		
	*なし				なし					
20水	ごはん					【こめ】			乳	601
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
	オニオンスープ	ぶたにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ		あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
21木	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	乳	754
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ミートボールのトマトに	ミートボール		にんじん・【トマト】	たまねぎ・しめじ・エリンギ にんにく	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
	☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら	小麦 大豆		
	ごはん					【こめ】				
22金	ごはん					【こめ】			乳	649
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ぶたにくとやさいの ピリからいため	ぶたにく		にんじん・ピーマン あかパプリカ	たまねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	ビーフスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	ビーフ	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
25月	ごはん					【こめ】			乳	586
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ししゃもフライの あまだれがけ・2こ	【ぎゅうにゅう】	ししゃも			パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん	あぶら	小麦 大豆		
	なめこととうふのみそしる	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ			大豆		
	ごはん					【こめ】				
26火	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳	680
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆さといもコロッケ	とりにく				さといも・さとう パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	つきみのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきたけ・はくさい ほししいたけ			大豆 小麦		
	*つきみだんご					つきみだんご		大豆		
27水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	乳	725
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	しょうゆラーメン(しる)	ぶたにく		にんじん・にら	もやし・ねぎ・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン		
	☆とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん・こめこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	◎きゅうりのちゅうかあえ				きゅうり		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
28木	ごはん					【こめ】			乳	606
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	◆きぬあつあげのあまから ごましょうがやき	だいす			ねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	大豆 小麦 ごま		
	かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	ごはん					【こめ】				
29金	ごはん					【こめ】			乳	619
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
	あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆		

○ * _____ するしのなしのからぶくろ、ヨーグルトのからようき・スプーン、つきみだんごのからぶくろはぎょうしゃががいしゅうします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 19日、20日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

28日(木)の「きぬあつあげのあまからごましょうがやき」は、瀬部小学校のじどうがながえたこんだてです。しょうがでさわやかさを、ごまあぶらでふうみをだすようにくふうされています。

一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。