



令和5年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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		
2月	ごはん					【こめ】			624
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さけのハーブ焼き	さけ					ドレッシング あぶら	さけ	
	◎ごぼうサラダ	ささみフレーク			ごぼう・きゅうり		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ		あぶら	豚肉 大豆 牛肉 小麦	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	27.2
3火	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	694
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	オムレツのトマトソースがけ	たまご		あかピーマン・にんじん 【トマト】	スッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 大豆 りんご	
	さつまいものシチュー	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆	
4水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			635
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	とうにゅうみそしる	ぶたにく・【とうふ】 しろみそ・とうにゅう		にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
5木	ごはん					【こめ】			656
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆とりにくのカレーふうみあげ	とりにく		パセリ	にんにく	でんぷん・こめこ	マヨネーズふうちょうみ りょう・あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	コーンスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	とうもろこし・たまねぎ		あぶら	豚肉 大豆 小麦	
6金	ごはん					【こめ】			605
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ルーローハンのぐ	焼きぶた・【うずらたまご】		こまつな	たまねぎ・たけのこ・にんにく しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆 卵	
	チンゲンサイともすくのちゅうかスープ	ハム・【とうふ】	もすく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・ほししいたけ	でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま	
	*ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー			
10火	ごはん	しゅんをあじわうひ				【こめ】			623
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆きのこいりかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・まいたけ	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆	
	あきなすのみそしる	とりにく・あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	なす・たまねぎ・しめじ		あぶら	鶏肉 大豆	
	*シャインマスカット				シャインマスカット				
11水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			595
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにやく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
	あつやきたまご	【たまご】				さとう・でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆	
	◎ほねぶとあえ		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	さとう		大豆 小麦	
12木	ごはん	だしをあじわうひ				【こめ】			628
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さんまのぎんがみやき	さんま・みそ				さとう・こめこ		大豆	
	◎ひじきのささみあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン	
	ゆばのすましじる	【とうふ】・ゆば		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 小麦	31.2
13金	ごはん					【こめ】			598
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	◆☆さつまいもと トッポギのあまからいため				たまねぎ・キャベツ・えのきたけ	さつまいも・トッポギ さとう	あぶら	大豆 小麦	
	とうふとわかめのスープ	ぶたにく・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	18.5
16月	ごはん					【こめ】			651
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			【キャベツ】・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦	
	トマトとたまごのコンソメスープ	ベーコン・【たまご】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 卵	22.3

○ * _____ するしのブルーベリーゼリーのからようき・スプーン、シャインマスカット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：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- ◆はおうほこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよ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。)
- ◎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。
- 2日、12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。

13日(金)の「さつまいもとトッポギのあまからいため」は、浅野小学校のじどうがかんがえたこんだてです。あまくてたべやすいあじつけで、やさしいしかりとれます。

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。

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10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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)	中学年量を掲載 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		
17 火	むぎごはん							【こめ】・おむぎ	676
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	B・Bカレー	ぎゅうにく・【だいず】		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも カレールウ	あぶら	牛肉 大豆 小麦 りんご バナナ	
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト なまクリーム		みかん・パインアップル もも・ナタデココ	さとう	もも 乳		
18 水	しらたまうどん	ただしい はしづかいのひ						【しらたまうどん】	604
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	きざみきつねうどん(しる)	とりにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	ほくさい・えのきだけ・ねぎ ほししいだけ		あぶら	鶏肉 小麦 大豆	
	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	
	◎きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆	
こざかな		かたくちいわし				さとう		26.8	
19 木	ごはん							【こめ】	628
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	だいこんのそぼろに	とりにく・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいだけ しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	☆かつおフライ	かつお				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦 大豆	
20 金	ごはん							【こめ】	671
	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	
	あきのみりじる	ぶたにく		にんじん・はねぎ	だいこん・しめじ	さつまいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
23 月	ごはん							【こめ】	647
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	さばのしおやき	さば					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	
ごじる	ぶたにく・だいずペースト 【とうふ】・ミックスマネ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいだけ しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆	32.6	
24 火	わかめごはん							【こめ】	605
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	よしのじる	とりにく・【とうふ】 あぶらあげ		にんじん・ほうれんそう		さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
25 水	スライスパン							スライスパン	734
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	チキンのトマトに	とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・なす・エリンギ しめじ	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	鶏肉 りんご 大豆	
	☆かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ		さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
メープルジャム					メープルジャム			27.2	
26 木	ごはん							【こめ】	622
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	いもに	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ねぎ	さといも・さとう でんぷん	くり・あぶら	牛肉 大豆 小麦	
	どんがらじる	たら・【とうふ】・しるみそ		にんじん	たまねぎ・ほくさい・えのきだけ しょうが			大豆	
こくとうだいず	だいず				さとう・こむぎこ こくとう	あぶら	大豆 小麦	27.3	
27 金	ごはん							【こめ】	612
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	きぬあつけのオスターソースがけ	だいず・ぎゅうにく 【ぶたにく】		にら	たまねぎ・にんにく	でんぷん	あぶら ごまあぶら	大豆 牛肉 豚肉 小麦 ごま	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん	ほくさい・ねぎ・ほししいだけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
30 月	ごはん							【こめ】	689
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						
	☆とりからあげのゆずあんかけ	とりにく			にんにく・しょうが・ゆず	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	かきたまじる	【たまご】・かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいだけ	でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆	
31 火	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】	629
	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・なると		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし メンマ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン	
	チヂミのあますがけ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	大豆 鶏肉 ごま 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
◎きりぼしだいこんのちゅうかあえ			チンゲンサイ	切干しだいこん		ドレッシング		23.5	

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしよします。

【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしよしています。

(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。

○ 20日、23日、24日、26日、27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。

☆10月27日(金)は「じゅうさんや」です☆

「じゅうさんや」は、あきのしゅうかくにかんしゃしながら
つきみをするきょうじて、9月の「じゅうごや」とあわせて
「ぶたよのつき」とよばれています。
10月26日(木)のきゅうしょくでは、「くりめいげつ、
まめめいげつ」にちなんで、くりをいれた「いもに」と「こく
とうだいず」をていきよします。

