



# 令和5年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いをなく食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
2月	ご飯					【米】			815
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆とり肉のカレー風味揚げ	とり肉		パセリ	にんにく	でん粉・米粉	マヨネーズ風調味料・油	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		油	豚肉 大豆 小麦	
3火	麦ご飯					【米】・大麦			824
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・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	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	◎和風サラダ	かまぼこ・かつお節		ほうれんそう・にんじん		砂糖	油	大豆 小麦	
	豆乳みそ汁	ぶた肉・【豆腐】・白みそ 豆乳		にんじん・葉ねぎ	はくさい・だいこん		油	豚肉 大豆 小麦	
4水	ご飯					【米】			747
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ルーローハンの具	焼き豚・【うずら卵】		こまつな	たまねぎ・たけのこ・にんにく しょうが	砂糖・でん粉	油	豚肉 小麦 大豆 卵	
	チンゲンサイともすく中華スープ	ハム・【豆腐】	もすく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・干しいたけ	でん粉	ごま油・油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
	*ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		ごま	
5木	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	764
	牛乳		【牛乳】					乳	
	きざみきつねうどん(汁)	とり肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ・ねぎ 干しいたけ		油	鶏肉 小麦 大豆	
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			キャベツ・しょうが	でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
	◎きゅうりのこんぶ和え		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆	
*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
6金	ご飯					【米】			773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げのオイスターソースがけ	大豆・牛肉・【ぶた肉】		にら	たまねぎ・にんにく	でん粉	油・ごま油	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	はくさい・ねぎ・干しいたけ とうもろこし	はるさめ	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆		
10火	わかめご飯		わかめ			【米】			777
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのおろしがけ	ぶた肉・とり肉			たまねぎ・だいこん	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	吉野汁	とり肉・【豆腐】・油揚げ		にんじん・ほうれんそう		さといも・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
11水	ご飯					【米】			785
	牛乳		【牛乳】					乳	
	だいこんのそぼろ煮	とり肉・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・干しいたけ しょうが	砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
	☆かつおフライ	かつお				パン粉・小麦粉	油	小麦 大豆	
12木	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	772
	牛乳		【牛乳】					乳	
	オムレツのトマトソースがけ	卵		赤ピーマン・にんじん 【トマト】	ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	砂糖・でん粉	油	卵 大豆 りんご	
さつまいものシチュー	ベーコン・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ	油	豚肉 大豆	26.4	
13金	ご飯					【米】			823
	牛乳		【牛乳】					乳	
	てりどり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	秋の実り汁	ぶた肉		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しめじ	さつまいも	油	豚肉 大豆 小麦	
16月	ご飯					【米】			782
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さんまの銀紙焼き	さんま・みそ				砂糖・米粉		大豆	
	◎ひじきのささみ和え	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン	
湯葉のすまし汁	【豆腐】・湯葉		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ 干しいたけ			大豆 小麦	37.0	
17火	ご飯					【米】			775
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆きのこ入りかき揚げ (天つゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・まいたけ	小麦粉	油	小麦 大豆	
	秋なすのみそ汁	とり肉・油揚げ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なす・たまねぎ・しめじ		油	鶏肉 大豆	
	*シャインマスカット				シャインマスカット				

○ \* 印のブルーベリーゼリー、ヨーグルトの空容器・スプーン、シャインマスカットの空袋は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 6日、10日、13日、16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。



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



好き嫌いをなく食べよう

日曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実		
18 水	ご飯					【米】			763
	牛乳		【牛乳】					乳	
	◆☆さつまいもと トッポギの甘辛いため				たまねぎ・キャベツ・えのきたけ	さつまいも・トッポギ 砂糖	油	大豆 小麦	
	豆腐とわかめのスープ	ぶた肉・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	たまねぎ・とうもろこし 干しいたけ		油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
20 金	小麦ご飯					【米】・大麦			838
19 木	牛乳		【牛乳】					乳	719
	しょうゆラーメン (汁)	ぶた肉・なると		にんじん	もやし・ねぎ・とうもろこし メンマ		油	豚肉 小麦 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン	
	チヂミの甘酢がけ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	米粉・じゃがいも でん粉・砂糖	ごま油・油	大豆 鶏肉 ごま 小麦	
	◎切干しだいこんの中華和え			チンゲンサイ	切干しだいこん		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
23 月	牛乳		【牛乳】					乳	815
	☆ミンチカツ	牛肉・ぶた肉			【キャベツ】・たまねぎ	でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦	
	トマトと卵のコンソメスープ	ベーコン・【卵】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でん粉	油	豚肉 大豆 卵	
	ご飯					【米】			
24 火	牛乳		【牛乳】					乳	773
	いも煮	牛肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ねぎ	さといも・砂糖 でん粉	くり・油	牛肉 大豆 小麦	
	どんがら汁	たら・【豆腐】・白みそ		にんじん	たまねぎ・はくさい・えのきたけ しょうが			大豆	
	黒糖大豆	大豆				砂糖・小麦粉・黒糖	油	大豆 小麦	
25 水	牛乳		【牛乳】					乳	742
	さけのハーブ焼き	さけ					ドレッシング 油	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		油	豚肉 大豆 牛肉 小麦	
26 木	牛乳		【牛乳】					乳	853
	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	
	チキンのトマト煮	とり肉		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・砂糖	オリーブ油	鶏肉 りんご 大豆	
	☆かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ		砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉	油	豚肉 大豆 小麦	
27 金	牛乳		【牛乳】					乳	747
	わかめご飯		わかめ			【米】			
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油	豚肉 大豆 小麦	
	厚焼き卵	【卵】				砂糖・でん粉	油	卵 小麦 大豆	
30 月	牛乳		【牛乳】					乳	802
	さばの塩焼き	さば					油	さば	
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	大豆 小麦 ごま	
	呉汁	ぶた肉・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ・干しいたけ しょうが	さといも	油	豚肉 大豆	
31 火	牛乳		【牛乳】					乳	852
	☆とりから揚げのゆずあんかけ	とり肉			にんにく・しょうが・ゆず	でん粉・米粉・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦	
	かきたま汁	【卵】・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	えのきたけ・干しいたけ	でん粉	油	卵 小麦 大豆	

- ◆は応募献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 24日、25日、30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。

18日(水)の「さつまいもとトッポギの甘辛いため」は、浅野小学校の児童が考えた献立です。甘くて食べやすい味付けで、野菜もしっかりとれます。



## ☆10月27日(金)は「十三夜」です☆

「十三夜」は、秋の収穫に感謝しながら月見をする行事で、9月の「十五夜」と合わせて「二夜(ふたよ)の月」と呼ばれています。  
10月24日(火)の給食では、「くり名月、豆名月」にちなんで、くりを入れた「いも煮」と「黒糖大豆」を提供します。

