



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		
4月	ごはん					【こめ】			652
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	てりとり	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 しるみそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆	
5火	*ナン					ナン		小麦 大豆	631
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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 カレー粉	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	
6水	わかめごはん	だしを あじわうひ	わかめ			【こめ】			595
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
7木	ごはん					【こめ】			658
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
	◎パンサンスー	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	
8金	ごはん					【こめ】			618
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆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	
11月	ごはん					【こめ】			638
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆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	
12火	ソフトめん					ソフトめん		小麦	692
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
13水	ごはん					【こめ】			601
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
14木	むぎごはん	「まごわやさしい」 こんだて				【こめ】・おおむぎ			639
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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】・ミックスみそ		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	
15金	ごはん					【こめ】			649
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ	ビーフン	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	

○ * _____ するしのナンのからぶくろ、ヨーグルトのからようき・スプーン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。】

○ 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。

○ 4日、6日、13日、14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。



6日(水)は、ちょうようのせっく
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は
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



みんなできょうりよ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		
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
19 火	ごはん					【こめ】			625
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さんまのみぞれに	さんま	ほねも たべられるよ		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	こまあぶら あぶら	鶏肉 ごま 大豆	
	*なし				なし				
20 水	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	754
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	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	
21 木	むぎごはん					【こめ】・おむぎ			619
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	にくじゃが	ふたにく		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	
22 金	ごはん					【こめ】			608
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ピピンパのぐ	【ふたにく】		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	こまあぶら	豚肉 ごま 大豆 小麦	
	◎ピピンパのやさい			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	
25 月	ごはん					【こめ】			586
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ししゃもフライの あまだれかけ・2こ		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	
26 火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	725
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	しょうゆラーメン(しる)	ふたにく		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	
27 水	わかめごはん		わかめ			【こめ】			609
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	◆きぬあつあげのあまから こましょうがやき	だいす			ねぎ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・こま こまあぶら	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	
28 木	ごはん					【こめ】			644
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ハンバーグのレモンソースがけ	ふたにく・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	
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん			
29 金	ごはん					【こめ】			677
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆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	

○ * _____ しるしのなし、つきみだんごのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

【*こさかな：ほねごとたべるこさかなをさします。】

○ ◆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。)

○ ◎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けてちょうりしてあります。

○ 19日、21日、22日、28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。

27日(水)の「きぬあつあげのあまからこましょうがやき」は、瀬部小学校のじどうがかんがえたこんだてです。しょうがでさわやかさを、こ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。