



# 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のになる           |          | みどり：おもにからだのちよ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<br>(28品目)  | 中学年を掲載<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |         |  |
|-----|--------------------------|------------------------------|----------|----------------------------|-------------------------|------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|---------|--|
|     |                          | 1ぐん                          | 2ぐん      | 3ぐん                        | 4ぐん                     | 5ぐん              | 6ぐん                          |                           |                                           |         |  |
| 2月  | ごはん                      |                              |          |                            |                         |                  |                              |                           |                                           |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   | だしをあじわうひ<br>ほねも<br>たべられるよ    | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 628                                       |         |  |
|     | 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                          | 大豆 小麦 鶏肉 セラチン             | 31.2                                      |         |  |
|     | ゆばのすましじる                 | 【とうふ】・ゆば                     |          | にんじん・【みつば】                 | はくさい・えのきだけ<br>ほししいだけ    |                  |                              | 大豆 小麦                     |                                           |         |  |
| 3火  | ごはん                      |                              |          |                            |                         |                  |                              |                           |                                           |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   |                              | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 671                                       |         |  |
|     | てりどり                     | とりにく                         |          |                            | しょうが                    |                  | さとう・でんぷん                     | 鶏肉 大豆 小麦                  |                                           |         |  |
|     | あきみのりじる                  | ふたにく                         |          | 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                                  | 30.3    |  |
| 4水  | ごはん                      |                              |          |                            |                         |                  |                              |                           |                                           |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   |                              | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 635                                       |         |  |
|     | ☆ポテトコロッケ                 | ふたにく・ぎゅうにく                   |          | にんじん・パセリ                   | たまねぎ                    |                  | じゃがいも・パンこ<br>さとう・こむぎこ        | あぶら                       | 豚肉 牛肉 小麦 大豆                               |         |  |
|     | とうにゅうみそじる                | ふたにく・【とうふ】<br>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                                  | 21.4    |  |
| 5木  | ごはん                      |                              |          |                            |                         |                  |                              |                           |                                           |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   | ほねにきを<br>つけてね                | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 628                                       |         |  |
|     | 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<br>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                                     | 27.1    |  |
| 6金  | りんごパン                    |                              |          |                            | りんご                     |                  | パン                           |                           | 小麦 乳 大豆 りんご                               |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   |                              | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 741                                       |         |  |
|     | 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<br>【トマト】       | ズッキーニ・きピーマン<br>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<br>*ブルーベリーゼリー | 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<br>ホワイトルウ<br>ブルーベリーゼリー | あぶら                       | 豚肉 大豆                                     | 23.9    |  |
| 10火 | ごはん                      |                              |          |                            |                         |                  |                              |                           |                                           |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   | ほねにきを<br>つけてね                | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 647                                       |         |  |
|     | さばのしおやき                  | 「まごわやさしい」<br>こんだて            |          |                            |                         |                  |                              | 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                      | ふたにく・だいずペースト<br>【とうふ】・ミックスみそ | わかめ      | にんじん                       | だいこん・ねぎ・ほししいだけ<br>しょうが  |                  | さといも                         | あぶら                       | 豚肉 大豆                                     | 32.6    |  |
| 11水 | しらたまうどん                  | ただしい<br>はしづかいひ               |          |                            |                         |                  |                              | 【しらたまうどん】                 |                                           | 小麦      |  |
|     | ぎゅうにゅう                   |                              | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 604                                       |         |  |
|     | きざみきつねうどん(しる)            | とりにく・あぶらあげ<br>かまぼこ           |          | にんじん                       | はくさい・えのきだけ・ねぎ<br>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<br>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                                     | 26.8    |  |
|     | こざかな                     |                              | かたくちいわし  |                            |                         |                  | さとう                          |                           |                                           |         |  |
| 12木 | ごはん                      |                              |          |                            |                         |                  |                              |                           |                                           |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   |                              | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 656                                       |         |  |
|     | ☆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(とうとうりょう)<br>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                                  | 26.0    |  |
| 13金 | わかめごはん                   |                              | わかめ      |                            |                         |                  |                              |                           |                                           |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   |                              | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 595                                       |         |  |
|     | 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                                  |         |  |
|     | 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                                     | 24.6    |  |
| 16月 | ごはん                      |                              |          |                            |                         |                  |                              |                           |                                           |         |  |
|     | ぎゅうにゅう                   |                              | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 602                                       |         |  |
|     | ハンバーグのおろしがけ              | ふたにく・とりにく                    |          |                            | たまねぎ・だいこん               |                  | でんぷん・さとう                     | ラード<br>あぶら                | 豚肉 鶏肉 大豆 小麦                               |         |  |
|     | よしのじる                    | とりにく・【とうふ】<br>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                                  | 24.2    |  |
| 17火 | スライspan                  |                              |          |                            |                         |                  |                              | スライspan                   |                                           | 小麦 乳 大豆 |  |
|     | ぎゅうにゅう                   |                              | 【ぎゅうにゅう】 |                            |                         |                  |                              | 乳                         | 734                                       |         |  |
|     | 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<br>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             | ふたにく                         |          | かぼちゃ                       |                         |                  | さとう・パンこ<br>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                                      |         |  |

○ \* しるしのブルーベリーゼリーのからようき・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。)

○ ◎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ようりしてあります。

○ 2日、3日、10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。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



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<br>(28品目) | 中学年重を掲載<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br>まめ・まめせいひん | ぎゅうにゅう<br>にゅうせいひん<br>*こざかな・かいそう | いろいろいやさい                   | そのたのやさい・くだもの・きのこ         | こめ・パン・めん<br>いも・さとう    | ゆし・しゅじつ       |                          |                                            |
| 18水     | むぎごはん                    |                         |                                 |                            |                          | 【こめ】・おおむぎ             |               |                          | 676                                        |
|         | ぎゅうにゅう                   |                         | 【ぎゅうにゅう】                        |                            |                          |                       |               | 乳                        |                                            |
|         | 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<br>カレールー        | あぶら           | 牛肉 大豆 小麦 りんご<br>バナナ      |                                            |
|         | フルーツクリームヨーグルト            |                         | ヨーグルト<br>なまクリーム                 |                            | みかん・パイナップル<br>もも・ナタデココ   | さとう                   |               | もも 乳                     |                                            |
| 19木     | ごはん                      |                         |                                 |                            |                          | 【こめ】                  |               |                          | 689                                        |
|         | ぎゅうにゅう                   |                         | 【ぎゅうにゅう】                        |                            |                          |                       |               | 乳                        |                                            |
|         | ☆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<br>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                   | えのきたけ・ほししいたけ             | でんぷん                  | あぶら           | 卵 小麦 大豆                  |                                            |
| 20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<br>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<br>さとう     | あぶら           | 大豆 小麦                    |                                            |
|         | とうふとわかめのスープ              | ふたにく・【とうふ】              | わかめ                             | にんじん・にら                    | たまねぎ・とうもろこし<br>ほししいたけ    |                       | あぶら           | 豚肉 大豆 鶏肉 小麦              |                                            |
| 23月     | ごはん                      |                         |                                 |                            |                          | 【こめ】                  |               |                          | 592                                        |
|         | ぎゅうにゅう                   |                         | 【ぎゅうにゅう】                        |                            |                          |                       |               | 乳                        |                                            |
|         | さけのハーブやき                 | さけ                      |                                 |                            |                          |                       | ドレッシング<br>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            |                                            |
| 24火     | ちゅうかめん                   |                         |                                 |                            |                          | 【ちゅうかめん】              |               | 小麦                       | 629                                        |
|         | 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・なると                |                                 | にんじん                       | もやし・ねぎ・とうもろこし<br>メンマ     |                       | あぶら           | 豚肉 小麦 大豆 ごま<br>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<br>でんぷん・さとう | ごまあぶら<br>あぶら  | 大豆 鶏肉 ごま 小麦              |                                            |
| 25水     | わかめごはん                   |                         | わかめ                             |                            |                          | 【こめ】                  |               |                          | 625                                        |
|         | ぎゅうにゅう                   |                         | 【ぎゅうにゅう】                        |                            |                          |                       |               | 乳                        |                                            |
|         | 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<br>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・はくさい・えのきたけ<br>しょうが  |                       |               | 大豆                       |                                            |
| 26木     | ごはん                      |                         |                                 |                            |                          | 【こめ】                  |               |                          | 612                                        |
|         | ぎゅうにゅう                   |                         | 【ぎゅうにゅう】                        |                            |                          |                       |               | 乳                        |                                            |
|         | きぬあつあげのオイスターソースがけ        | だいず・ぎゅうにく<br>【ふたにく】     |                                 | にら                         | たまねぎ・にんにく                | でんぷん                  | あぶら<br>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                       | はくさい・ねぎ・ほししいたけ<br>とうもろこし | はるさめ                  | あぶら           | 豚肉 大豆 鶏肉 小麦              |                                            |
| 27金     | 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・ふたにく              |                                 |                            | 【キャベツ】・たまねぎ              | でんぷん・パン<br>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】<br>パセリ          | たまねぎ                     | でんぷん                  | あぶら           | 豚肉 大豆 卵                  |                                            |
| 30月     | ごはん                      |                         |                                 |                            |                          | 【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<br>(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                    |                                            |
| 31火     | むぎごはん                    |                         |                                 |                            |                          | 【こめ】・おおむぎ             |               |                          | 590                                        |
|         | ぎゅうにゅう                   |                         | 【ぎゅうにゅう】                        |                            |                          |                       |               | 乳                        |                                            |
|         | ルーローハンのぐ                 | やきふた・【うすらたまご】           |                                 | こまつな                       | たまねぎ・たけのこ・にんにく<br>しょうが   | さとう・でんぷん              | あぶら           | 豚肉 小麦 大豆 卵               |                                            |
|         | チンゲンサイともずくのちゅうかスープ       | ハム・【とうふ】                | もずく                             | 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<br>あぶら  | 豚肉 大豆 鶏肉 小麦<br>ごま        |                                            |
| ココアパウダー |                          |                         |                                 |                            |                          | ココアパウダー               | 大豆            | 26.1                     |                                            |

○ \* \_\_\_\_\_ するしの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。

○ 23日、25日、26日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かきを含む  
ことがあります。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。

20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  
じどうかかんがえたこんだ  
てです。あまくてたべやす  
いあじつけて、やさいも  
しっかりとれます。

## ☆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  
つきみをするぎょうじて、9月の「じゅうごや」とあわせて  
「ふたよのつき」とよばれています。

10月25日(水)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」をていしようします。

