



令和5年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

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		たんぱく質 (g)
4 月	ご飯					【米】			758
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ピビンバの具	【ふた肉】		にんじん	しょうが・にんにく	砂糖・でん粉	ごま油	豚肉 ごま 大豆 小麦	
	◎ピビンバの野菜			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・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	たけのこ・とうもろこし	でん粉	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	
5 火	麦ご飯					【米】・大麦			785
	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	
	かぼちゃのみそ汁	【豆腐】・油揚げ 白みそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・ねぎ			大豆	
6 水	ご飯					【米】			817
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ミンチカツ	豚肉 牛肉			たまねぎ	パン粉・砂糖 小麦粉・米粉	牛脂・油	豚肉 牛肉 小麦	
	じゃがいものコンソメスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	油	豚肉 大豆 小麦	
	小魚		かたくちいわし			砂糖			
7 木	*ナン					ナン		小麦 大豆	773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	キーマカレー	牛肉・【ふた肉】		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	油	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	
	ピオーネゼリー和え				ナタデココ・パイナップル もも	ピオーネゼリー		もも	
8 金	ご飯	だしを味わう日	骨に注意してね			【米】			733
	牛乳		【牛乳】					乳	
	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	
	菊のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ			大豆 小麦	
11 月	ご飯					【米】			819
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのレモンソースがけ	ふた肉・とり肉			たまねぎ・レモン	でん粉・砂糖	ラード・油	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	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
12 火	ご飯					【米】			790
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ふた肉と野菜のピリ辛いため	ふた肉		にんじん・ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	ごま・ごま油	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 干ししいたけ	ビーフン	油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
13 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	842
	牛乳		【牛乳】					乳	
	五目ソフトめん(汁)	とり肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん	はくさい・ねぎ 干ししいたけ		油	鶏肉 大豆 小麦	
	☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦 大豆	
	◎ほうれんそうのツナ和え	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	
14 木	ご飯					【米】			776
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ささみ大葉梅肉フライ	【とり肉】		【大葉】	【梅】	パン粉・砂糖 小麦粉・でん粉	油	鶏肉 小麦 大豆	
	ちゃんこ汁	ふた肉・たこ団子		にんじん	はくさい・だいこん えのきたけ・ねぎ・干ししいたけ		油	豚肉 大豆 小麦	
15 金	わかめご飯		わかめ			【米】			761
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ししゃもフライの 甘だれがけ・3個		ししゃも			パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉	油	小麦 大豆	
	なめこと豆腐のみそ汁	【豆腐】・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ			大豆	

- * 印のナンの空袋、ヨーグルトの空容器・スプーン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。
- 4日、5日、8日、11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。



8日(金)は、重陽の節句にちなんで「菊のすまし汁」がです。菊の形のかまぼこが入ったすまし汁です。



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



みんなで協力して楽しい食事をしよう

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		
19 火	ご飯					【米】			744
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ポロニアステーキ	とり肉・ふた肉				でん粉・砂糖	ラード・油	鶏肉 豚肉	
	オニオンスープ	ふた肉		にんじん・フロコリー	たまねぎ・エリンギ		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	
20 水	麦ご飯					【米】・大麦			796
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さわらの照り焼き	さわら				砂糖・でん粉	油	大豆 小麦	
	◎ひじきと野菜の和えもの		ひじき	こまつな	とうもろこし	砂糖	ドレッシング ごま	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご ごま	
	呉汁	ふた肉・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ しょうが	さといも	油	豚肉 大豆	
21 木	ご飯					【米】			861
	牛乳		【牛乳】					乳	
	八宝菜	ふた肉・いか えび・【うすら卵】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・干ししいたけ	でん粉・砂糖	油	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	☆揚げギョーザ・3個	とり肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉	ラード ごま油・油	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・砂糖	ごま油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
22 金	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	844
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ミートボールのトマト煮	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・砂糖	オリーブ油	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	小麦粉・パン粉 砂糖	油	小麦 大豆	
25 月	ご飯					【米】			749
	牛乳		【牛乳】					乳	
	◆絹厚揚げの甘辛 ごましょうが焼き	大豆			ねぎ・しょうが	でん粉・砂糖	油・ごま ごま油	大豆 小麦 ごま	
	たくあん				だいこん	砂糖		小麦 大豆	
かきたま汁	【卵】・とり肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	えのきたけ・干ししいたけ	でん粉	油	卵 鶏肉 小麦 大豆	30.6	
26 火	ご飯					【米】			773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	肉じゃが	ふた肉		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	
	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	
味付けのり		【のり】			砂糖		小麦 大豆	27.0	
27 水	ご飯					【米】			833
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆さといもコロッケ	とり肉				さといも・砂糖 パン粉・小麦粉 でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	◎こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		大豆 小麦	
	月見のすまし汁	かまぼこ・【豆腐】		にんじん・【みつば】	えのきたけ・はくさい 干ししいたけ			大豆 小麦	
*月見団子					月見団子		大豆		
28 木	中華めん					【中華めん】		小麦	850
	牛乳		【牛乳】					乳	
	しょうゆラーメン (汁)	ふた肉		にんじん・にら	もやし・ねぎ・とうもろこし		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン	
	☆とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく・しょうが	でん粉・米粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
◎きゅうりの中華和え				きゅうり		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	36.2	
29 金	わかめご飯		わかめ			【米】			753
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉		大豆 小麦	
	秋の味覚汁	とり肉・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	ごま油・油	鶏肉 ごま 大豆	
	*なし				なし				
								26.1	

○ * 印の月見団子、なしの空袋は業者が回収します。

○ ◆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。

○ 19日、20日、26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。

25日(月)の「絹厚揚げの甘辛ごましょうが焼き」は、瀬部小学校の児童が考えた献立です。しょうがでさわやかさを、ごま油で風味をだすように工夫されています。

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。

