



# 令和5年10月分 学校給食献立予定表



好き嫌いなく食べよう

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		
2月	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	ふた肉		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	
3火	麦ご飯					【米】・大麦			856
	牛乳		【牛乳】					乳	
	B・Bカレー	牛肉・【大豆】		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	油	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 生クリーム		みかん・パイナップル もも ナタデココ	砂糖		もも 乳	
4水	ご飯					【米】			741
	牛乳		【牛乳】					乳	
	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	
5木	白玉うどん					【白玉うどん】		小麦	742
	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・えのきたけ・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	
6金	ご飯					【米】			759
	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	
	◎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	
10火	わかめご飯		わかめ			【米】			780
	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	
11水	ご飯					【米】			745
	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	ふた肉・【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	
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	
13金	ご飯					【米】			774
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げのオイスターソースがけ	大豆・牛肉・【ふた肉】		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	
16月	ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	24.6
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ふた肉・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	
26日	◎骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖		大豆 小麦	26.6
	豆乳みそ汁	ふた肉・【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	

○ \* 印のブルーベリーゼリーの空容器・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。

○ ◆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。

○ 2日、4日、13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。

11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。

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			
17 火	ご飯					【米】		乳 大豆	782	
	牛乳		【牛乳】							
	さんまの銀紙焼き	さんま・みそ				砂糖・米粉				
	◎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 干しいだけ			大豆 小麦	37.0	
18 水	ご飯					【米】		乳	852	
	牛乳		【牛乳】							
	☆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	えのきだけ・干しいだけ	でん粉	油	卵 小麦 大豆	31.3	
19 木	中華めん					【中華めん】		小麦	719	
	牛乳		【牛乳】							
	しょうゆラーメン(汁)	ふた肉・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	27.7	
20 金	麦ご飯					【米】・大麦		乳	772	
	牛乳		【牛乳】							
	ハンバーグのおろしがけ	ふた肉・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	29.9	
23 月	ご飯					【米】		乳	815	
	牛乳		【牛乳】							
	☆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・プロッコリー	とうもろこし・たまねぎ		油	豚肉 大豆 小麦	30.6	
24 火	ご飯					【米】		乳	769	
	牛乳		【牛乳】							
	ルーローハンの具	焼き豚・【うすら卵】		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
	チンゲンサイともずく中華スープ	ハム・【豆腐】	もずく	にんじん・チンゲンサイ	もやし・干しいだけ	でん粉	ごま油・油			豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	32.6	
25 水	ご飯					【米】		乳	785	
	牛乳		【牛乳】							
	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・干しいだけ 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	32.0	
26 木	スライspan					スライspan		小麦 乳 大豆	853	
	牛乳		【牛乳】							
	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	ふた肉		かぼちゃ		砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉	油			豚肉 大豆 小麦
	メープルジャム					メープルジャム			31.6	
27 金	わかめご飯		わかめ			【米】		乳	778	
	牛乳		【牛乳】							
	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・えのきだけ しょうが					大豆
	黒糖大豆	大豆				砂糖・小麦粉・黒糖	油	大豆 小麦	32.0	
30 月	ご飯					【米】		乳	802	
	牛乳		【牛乳】							
	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
	呉汁	ふた肉・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・干しいだけ しょうが	さといも	油	豚肉 大豆	38.0	
31 火	ご飯					【米】		乳	815	
	牛乳		【牛乳】							
	☆ミンチカツ	牛肉・ふた肉			【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	26.5	

- \* 印の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。
- 17日、20日、27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。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「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27日(金)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。

