



令和5年 10月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるものになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示					中学年量を掲載		
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
2月	ごはん			こめ							654	28.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	ふたにくのしょうがやき	ふたにく	しょうが・たまねぎ	あぶら・さとう・でんぷん								
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう・こまつな・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ								
あきなすのみそしる	とうふ・みそ	なす・にんじん・だいこん・ねぎ										
3火	ごはん			こめ							573	23.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あげとうふのきのこソースかけ	とうふ	マッシュルーム・えのきだけ・まいたけ	あぶら・でんぷん・さとう								
	じゃこごまキャベツ	ちりめんじゃこ	キャベツ・たくあん	ごま・ごまあぶら								
よしのじる	とりにく	だいこん・ごぼう・こんにやく にんじん・ねぎ	さといも・でんぷん									
4水	むぎごはん			こめ・おおむぎ							629	18.1
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく・トマト	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	フルーツクリームヨーグルト	ヨーグルト・なまクリーム	ナタデココ・もも・パインアップル みかん	さとう	乳							
5木	ごはん			こめ							606	27.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	もとりがとおのあまがらめ	かつお	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・あぶら・でんぷん・さとう								
	かきたまじる	たまご・とうふ	はくさい・にんじん・えのきだけ ほうれんそう・ほししいたけ	でんぷん	卵							
6金	ちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦						602	22.2
	しおラーメン(しる)	ふたにく・なると	キャベツ・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・ねぎ・にんにく									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	はるまき	ふたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら エリンギ	あぶら・でんぷん・さとう ごまあぶら・こむぎこ	小麦							
	ナムル		だいこん・きゅうり	ごまあぶら・さとう								
10火	ごはん			こめ							617	20.5
	カラフルどん(にんじんミート)	とりにく	にんじん・たまねぎ・トマト	さとう・こめこ・あぶら								
	(サラダ)		ほうれんそう・カリフラワー とうもろこし	ドレッシング								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ・ブロッコリー・エリンギ	じゃがいも								
ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう									
11水	ごはん			こめ							606	22.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	でんぷん・さとう								
	しらあえ	だいず・とうふ	こまつな・にんじん・えのきだけ	ごま・さとう								
さつまじる	とりにく・わかめ・みそ	だいこん・ごぼう・こんにやく・ねぎ	さつまいも									
12木	ごはん			こめ							586	26.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あつやきたまご	たまご		さとう・あぶら	卵							
	えだまめのうめおかかあえ	とりにく・かつおけずりぶし	えだまめ・きゅうり・にんじん・うめ・しそ	さとう								
さけだんごじる	さけだんご・なまあげ・かまぼこ	しょうが・はくさい・だいこん・ねぎ										
13金	こがたロールパン			こがたロールパン	小麦・乳						565	24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	やきそば	ふたにく・いか・あおのり	キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが	やきそばめん・あぶら	小麦							
	はなやさいサラダ	ツナ	ブロッコリー・カリフラワー とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ								
	コーヒーパウダー			コーヒーパウダー								
16月	ごはん			こめ							603	21.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳							
	あつあげのやさいたっぷりあんかけ	なまあげ(あつあげ)	ピーマン・にんじん・オクラ・なめこ	さとう・でんぷん								
	ぶたじる	ふたにく・わかめ・みそ	だいこん・こんにやく・はくさい・ねぎ	さといも								
パインアップル		パインアップル										

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
- ② 2日、3日、10日、11日、16日、19日、25日、26日、27日、30日、31日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
- ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。



☆応募献立☆

16日(月) 厚揚げの野菜たっぷりあんかけ

木曾川西小の児童が考えた献立です。

厚揚げはとうふと比べ、たんぱく質やカルシウム、鉄分などが豊富に含まれているので、取り入れたそうです。

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 10月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

日	曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
			おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーのもとになる	卵	乳	小麦	そば	花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
17	火	むぎごはん	さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら						633	26.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・あぶら・さとう・こめこパンこ							
		だいこんばあえ		キャベツ・もやし・だいこんば	さとう							
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ・たまご・とりにく はんぺん	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	さとう・でんぷん・あぶら			卵				
18	水	ごはん			こめ						684	23.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん・あぶら・さとう							
		わかめサラダ	わかめ	だいこん・きゅうり	ドレッシング							
		ワンタンスープ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん	ワンタンのかわ			小麦				
19	木	ごはん			こめ						634	23.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		さんまのおろしに	さんま	だいこん	さとう・でんぷん							
		あかじそあえ		はくさい・もやし・あかじそ								
		にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら							
20	金	ソフトめん			ソフトめん				小麦		620	25.8
		わふうカレーソフトめん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ・かまぼこ	しょうが・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	カレールー・でんぷん			小麦				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		きりぼしだいこんサラダ	ハム	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・きゅうり	さとう・ごまあぶら							
23	月	ごはん			こめ						636	22.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		にくしのだのたれかけ	あぶらあげ・とりにく・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・れんこん・ごぼう	さとう・でんぷん・こむぎこ・ラード			小麦				
		ねりごまあえ		こまつな・もやし・にんじん	さとう・ごま							
		なめこじる	わかめ・なまあげ・みそ	なめこ・だいこん・ねぎ	さといも							
24	火	りんごパン			りんごパン				小麦・乳		612	21.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		さつまいものシチュー	とりにく・スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	さつまいも・こめこホワイトルー あぶら			乳				
		ひじきのマリネ	ひじき・ツナ	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう・あぶら							
25	水	ごはん			こめ						718	26.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		さばのたつたあげ	さば	しょうが・にんにく	でんぷん・あぶら							
		ちくぜんに	とりにく	にんじん・ごぼう・れんこん こんにゃく・さやいんげん	さとう・あぶら							
		すましじる	かまぼこ・あぶらあげ・わかめ	だいこん・はくさい・えのきたけ・みつば								
26	木	きんめロウカットげんまいごはん			こめ・きんめロウカットげんまい						630	25.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・ねぎ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら							
		ハンサンスー	ハム	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	はるさめ・さとう・ごまあぶら							
27	金	くりなめし		ひろしまな・きょうな・だいこんば	こめ・くり						634	24.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		とりにくとれんこんのあげに	とりにく	しょうが・れんこん・さやいんげん	でんぷん・あぶら・さとう							
		あきのみかくじる	とうふ・かまぼこ	だいこん・しめじ・ほうれんそう にんじん・ほししいたけ	さつまいも							
30	月	ごはん			こめ						706	28.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		さけのなんばんづけ	さけ	たまねぎ・きパプリカ・あかパプリカ	でんぷん・あぶら・さとう							
		かんとくに	とりにく・はんぺん・がんもどき・こんぶ	だいこん・にんじん・こんにゃく	さといも・さとう							
		りんご		りんご								
31	火	ごはん			こめ						603	17.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳					
		かぼちゃグラタン	おから・とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ	あぶら・じゃがいも・こめこ・さとう							
		キャベツのスパイシーソテー	とりにく	キャベツ・ピーマン・とうもろこし しょうが・にんにく	ドレッシング・あぶら							
ようふうスープ	ウインナー	かぶ・かぶのは・にんじん・たまねぎ しめじ・だいこん										

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

