

令和5年 9月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	乳	小麦	そば	かに			落花生	
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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									
4 月	ご飯					米									775	28.7
	牛乳		牛乳													
	ヘルシーマーボー豆腐	豚肉・とうふ だいず・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・ねぎ しょうが・にんにく	砂糖・てん粉	油									
	ハンサンスー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油									
5 火	ご飯					米								762	26.5	
	牛乳		牛乳													
	白身魚のしょうがじょうゆ和え	ホキ			しょうが	じゃがいも・砂糖 てん粉	油									
	ひじきのいため煮 ごまみそ汁	鶏肉 生揚げ・みそ	ひじき わかめ	さやいんげん にんじん	とうもろこし だいこん・ねぎ・しめじ	砂糖	油 ごま									
6 水	冷やし中華めん					冷やし中華めん								807	30.6	
	冷やし中華の具 (卵) (野菜)	卵 鶏肉				砂糖	油									
	※冷やし中華のたれ															
	牛乳 揚げぎょうざ・3個		牛乳			小麦粉・でん粉	油・ラード ごま油									
7 木	ご飯					米								751	26.1	
	夏バテ防止! 野菜たっぷりカレー風とり丼	鶏肉		ピーマン・トマト	たまねぎ・なす	てん粉・砂糖	油									
	牛乳		牛乳													
	きゅうりの甘酢和え いももち汁				きゅうり・キャベツ	砂糖										
8 金	麦ご飯					米・大麦								781	20.3	
	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	油									
	牛乳		牛乳													
	フルーツクリームヨーグルト		ヨーグルト 生クリーム		もも・パインアップル みかん・ナタデココ	砂糖										
11 月	ご飯					米								764	23.3	
	牛乳		牛乳													
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 小麦粉	油									
	いそか和え とうがん汁		のり	こまつな	もやし とうがん・干しいたけ ねぎ	砂糖										
12 火	ココア揚げパン					小型ロールパン・砂糖	油							742	26.0	
	プチパン					プチパン										
	牛乳		牛乳													
	肉団子のトマト煮込み ポパイサラダ	肉団子 ツナ		トマト・にんじん ブロッコリー	たまねぎ・ズッキーニ	じゃがいも・砂糖	油									
13 水	ご飯					米								743	30.8	
	シャキシャキ豚丼の具	豚肉		にんじん	たまねぎ・ごぼう・ねぎ れんこん	砂糖	油									
	牛乳		牛乳													
	ご汁	生揚げ・だいず みそ・豆乳	わかめ	かぼちゃ	だいこん・しめじ こんにゃく											
14 木	ご飯					米								742	28.2	
	牛乳		牛乳													
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん	砂糖・てん粉										
	赤しそ和え かきたま汁 ぎよほう			みずな・赤しそ	キャベツ はくさい・えのぎだけ 干しいたけ	でん粉										
15 金	ご飯					米								776	24.5	
	牛乳		牛乳													
	焼肉野菜いため	牛肉		ピーマン	たまねぎ・エリンギ にんにく・しょうが	砂糖	油									
	フライドポテト ワンタンスープ			にんじん・にら	キャベツ・もやし	じゃがいも ワンタンの皮	油									

◆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 4日、5日、7日、13日、19日、21日、29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。
 - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 6日(水)の冷やし中華のたれは、1~6群に分類していません。

✪応募献立✪ 7日(木) 夏バテ防止! 野菜たっぷりカレー風とり丼

木曽川西小学校の児童が考えてくれた料理です。暑い時期でも食欲が増すように、カレー風味にしてくれました。また、具材を細かく切ることで、野菜が苦手な人でも食べやすいようにと考えてくれました。



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 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 魚介類 落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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・食物繊維)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 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			782	26.2
	牛乳		牛乳					乳		
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油			
	骨太和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖				
	白みそ汁	豚肉・とうふ・みそ		にんじん	はくさい・こんにゃく	さつまいも				
20 水	麦ご飯					米・大麦			808	28.1
	シーフードカレー	えび・いか		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも カレールウ	油	小麦・えび		
	牛乳		牛乳					乳		
	サクサクおまめサラダ	ハム・だいず			えだまめ・キャベツ とうもろこし	揚げそらまめ	ドレッシング			
21 木	ご飯					米			785	30.3
	牛乳		牛乳					乳		
	さばの塩焼き	さば					油			
	切り干しだいこんの煮物	鶏肉	こんぶ	さやいんげん・にんじん	切り干しだいこん	砂糖				
	ゆばのすまし汁	ゆば・とうふ		みつば	はくさい・えのきだけ 干しいたけ					
22 金	ソフトめん					ソフトめん		小麦	795	31.2
	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	ハヤシルウ・砂糖	油	小麦		
	牛乳		牛乳					乳		
	れんこんサラダ	鶏肉		ブロッコリー	れんこん・とうもろこし もやし		ノンエッグ マヨネーズ			
25 月	ご飯					米			753	29.5
	牛乳		牛乳					乳		
	豚キムチいため	豚肉		にら	キャベツ・しめじ・ごぼう たまねぎ・白菜キムチ にんにく・しょうが	砂糖	ごま油			
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油			
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
26 火	ご飯					米			753	26.9
	牛乳		牛乳					乳		
	厚焼き卵	卵				砂糖	油	卵		
	いんげんのごま和え			さやいんげん	もやし	砂糖	ごま			
	スタミナ肉じゃが	豚肉		にんじん・にら	たまねぎ・こんにゃく にんにく	じゃがいも・砂糖	油			
27 水	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		小麦・乳	828	33.0
	ロングハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉	油・ラード			
	キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油			
	牛乳		牛乳					乳		
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ		乳		
28 木	ご飯					米			801	34.3
	牛乳		牛乳					乳		
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	砂糖・パン粉 小麦粉・でん粉	油	小麦		
	こんぶ豆	だいず・鶏肉	こんぶ	にんじん		砂糖				
29 金	ご飯					米			746	25.6
	牛乳		牛乳					乳		
	ごぼうつくね・3個	鶏肉			たまねぎ・ごぼう しょうが	でん粉・砂糖	油・ラード			
	さといもの梅かつお和え	かつお削り節		赤じそ	梅	さといも・砂糖				
	十五夜汁	かまぼこ・生揚げ		にんじん・こまつな	はくさい・干しいたけ	もち				

★だしを味わう日★ 21日(木)

「だし」は、食材を煮だしたり、水に漬けたりしてうま味成分を抽出したものです。複数のだしを組み合わせることで、うま味が倍増します。だしを使うことで、少量の調味料でもおいしくいただくことができます。

ゆばのすまし汁は、こんぶとかつお節からとっただしと、干しいたけの戻し汁を使っています。

☆ 29日(金)は十五夜(中秋の名月)です ☆

十五夜は旧暦で毎月15日のことで、今年は9月29日が旧暦の8月15日にあたります。旧暦の8月15日の月は「中秋の名月」といい、1年の中で月が最もきれいにみえるといわれています。日本では古くから、月見だんごやさといも、稲穂に見立てたすすきをお供えて、月をながめる風習があります。

給食では、この時期が旬のさといもを使った「さといもの梅かつお和え」が登場します。



★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。

