



令和5年 10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 えび かに そば 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 | | | |
| 2月 | ご飯 | | | | | 米 | | | 803 | 32.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | | | しょうが・たまねぎ | 砂糖・でん粉 | 油 | | | |
| | ごぼうサラダ | ツナ | | こまつな | ごぼう・とうもろこし | | ノンエッグ マヨネーズ | | | |
| | 秋なすのみそ汁 | とうふ・みそ | | にんじん | なす・だいこん・ねぎ | | | | | |
| 3火 | ご飯 | | | | | 米 | | | 740 | 28.2 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 揚げ豆腐のきのこソースかけ | とうふ | | | マッシュルーム・まいたけ えのきだけ | 砂糖・でん粉 | 油 | | | |
| | 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・ごま油 | | | |
| | 吉野汁 | 鶏肉・油揚げ | | にんじん・こまつな | だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ | さといも・でん粉 | | | | |
| 4水 | 麦ご飯 | | | | | 米・大麦 | | | 784 | 20.6 |
| | チキンカレー | 鶏肉 | | 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 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | フルーツクリームヨーグルト | | ヨーグルト 生クリーム | | ナタデココ・もも パイナップル・みかん | 砂糖 | | 乳 | | |
| 5木 | ご飯 | | | | | 米 | | | 751 | 30.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | もどりがつおの甘がらめ | かつお | | さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも・砂糖 でん粉 | 油 | | | |
| | かきたま汁 | 卵・とうふ | | にんじん ほうれんそう | はくさい・えのきだけ 干しいたけ | でん粉 | | 卵 | | |
| 6金 | 中華めん | | | | | 中華めん | | 小麦 | 724 | 26.3 |
| | 塩ラーメン (汁) | 豚肉・なると | | にんじん・チンゲンサイ | キャベツ・たまねぎ・ねぎ にんにく | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 春巻 | 豚肉 | | にんじん・にら | キャベツ・もやし エリンギ | でん粉・砂糖 小麦粉 | 油・ごま油 | 小麦 | | |
| | ナムル | | | | だいこん・きゅうり | 砂糖 | ごま油 | | | |
| 10火 | ご飯 | | | | | 米 | | | 749 | 23.8 |
| | カラフル丼 (にんじんミート) | 鶏肉 | | にんじん・トマト | たまねぎ | 砂糖・米粉 | 油 | | | |
| | (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 | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | コンソメスープ | ウインナー | | ブロッコリー | キャベツ・エリンギ | じゃがいも | | | | |
| | ブルーベリーゼリー | | | | ブルーベリー | 砂糖 | | | | |
| 11水 | ご飯 | | | | | 米 | | | 765 | 26.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | いわしのしょうが煮 | いわし | | | しょうが | 砂糖・でん粉 | | | | |
| | 白和え | とうふ・だいず | | こまつな・にんじん | えのきだけ | 砂糖 | ごま | | | |
| | さつま汁 | 鶏肉・みそ | わかめ | | だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく | さつまいも | | | | |
| 12木 | ご飯 | | | | | 米 | | | 740 | 32.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 厚焼き卵 | 卵 | | | | 砂糖 | 油 | 卵 | | |
| | えだまめの梅おかか和え | 鶏肉・かつお削り節 | | にんじん・しそ | えだまめ・きゅうり・うめ | 砂糖 | | | | |
| | さけ団子汁 | さけ団子・生揚げ かまぼこ | | ほうれんそう | しょうが・はくさい だいこん・ねぎ | | | | | |
| 13金 | 小型ロールパン | | | | | 小型ロールパン | | 小麦・乳 | 704 | 29.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 焼きそば | 豚肉・いか | 青のり | にんじん・ピーマン | キャベツ・しょうが | 焼きそばめん | 油 | 小麦 | | |
| | 花野菜サラダ | ツナ | | ブロッコリー | カリフラワー とうもろこし・揚げそらめ | | 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 | ご飯 | | | | | 米 | | | 756 | 25.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 乳 | | |
| | 厚揚げの野菜たっぷりあんかけ・2個 | 生揚げ (厚揚げ) | | ピーマン・にんじん オクラ | なめこ | 砂糖・でん粉 | | | | |
| | 豚汁 | 豚肉・油揚げ・みそ | わかめ | | だいこん・こんにゃく はくさい・ねぎ | さといも | | | | |
| | パイナップル | | | パイナップル | | | | | | |

◆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

木曾川西小学校の児童が考えてくれた献立です。
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 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) | たんばく質 (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 大豆 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 | 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | 落花生 | | | |
| 17 火 | 麦ご飯 | | | | | 米・大麦 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| | つくね・3個 | 鶏肉・鶏レバー | | | たまねぎ | でん粉・米粉パン粉 砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| | だいこんば和え | | | だいこんば | キャベツ・もやし | 砂糖 | | | | | | | | | |
| 18 水 | 高野豆腐の卵とじ | 高野豆腐・卵 鶏肉・はんぺん | | にんじん・ほうれんそう | たまねぎ | 砂糖・でん粉 | 油 | | | | 卵 | | | | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| | ヤンニョムチキン・2個 | 鶏肉 | | | にんにく | でん粉・砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| 19 木 | 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 | 豚肉 | | チンゲンサイ・にんじん | キャベツ・たまねぎ | ワンタンの皮 | | | | | 小麦 | | | | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| 20 金 | さんまのおろし煮 | さんま | | | だいこん | 砂糖・でん粉 | | | | | | | | | |
| | 赤じそ和え | | | 赤じそ | はくさい・もやし | | | | | | | | | | |
| | 肉じゃが | 牛肉 | | にんじん さやいんげん | たまねぎ・こんにゃく | じゃがいも・砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| | ソフトめん | | | | | ソフトめん | | | | | 小麦 | | | | |
| 23 月 | 和風カレーソフトめん (汁) | 豚肉・油揚げ かまぼこ | | | しょうが・たまねぎ えのきたけ・ねぎ | カレールウ・でん粉 | | | | | 小麦 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| | 和風コロッケ | | | にんじん | れんこん | じゃがいも・パン粉 米粉・小麦粉・でん粉 | 油 | | | | 小麦 | | | | |
| | 切り干しだいこんサラダ | ハム | | にんじん | 切り干しだいこん きゅうり | 砂糖 | ごま油 | | | | | | | | |
| 24 火 | りんごパン | | | | | りんごパン | | | | | 小麦・乳 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| | チキンナゲット・2個 | 鶏肉 | | | にんにく | パン粉・小麦粉 | ラード・油 | | | | 小麦 | | | | |
| | ひじきのマリネ | ツナ | ひじき | | キャベツ・とうもろこし きゅうり | 砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| 25 水 | さつまいものシチュー | 鶏肉 | スキムミルク 牛乳 | にんじん | たまねぎ・グリーンピース | さつまいも 米粉ホワイトルウ | 油 | | | | 乳 | | | | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| | さばの竜田揚げ | さば | | | しょうが・にんにく | でん粉 | 油 | | | | | | | | |
| 26 木 | 筑前煮 | 鶏肉 | | にんじん・さやいんげん | ごぼう・れんこん こんにゃく | 砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| | すまし汁 | かまぼこ・油揚げ | わかめ | みつば | だいこん・はくさい えのきたけ | | | | | | | | | | |
| | 金芽ロウカット玄米ご飯 | | | | | 米・金芽ロウカット玄米 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| 27 金 | マーボードウフ | 豚肉・とうふ・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・でん粉 | 油 | | | | | | | | |
| | パンサンスー | ハム | | チンゲンサイ | とうもろこし | はるさめ・砂糖 | ごま油 | | | | | | | | |
| | くり菜飯 | | | ひろしまな・きょうな・だいこんば | | 米 | くり | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| 30 月 | 鶏肉とれんこんの揚げ煮 | 鶏肉 | | | しょうが・れんこん えだまめ | でん粉・砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| | 秋の味覚汁 | とうふ・かまぼこ | | ほうれんそう・にんじん | だいこん・しめじ 干しいたけ | さつまいも | | | | | | | | | |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| 31 火 | さけの南蛮漬 | さけ | | 赤パプリカ | たまねぎ・黄パプリカ | 砂糖・でん粉 | 油 | | | | | | | | |
| | 関東煮 | 鶏肉・はんぺん がんもどき | こんぶ | にんじん | だいこん・こんにゃく | さといも・砂糖 | | | | | | | | | |
| | りんご | | | | りんご | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |
| 31 火 | かぼちゃグラタン | おから・豆乳 | | かぼちゃ | たまねぎ | じゃがいも・米粉 砂糖 | 油 | | | | | | | | |
| | キャベツのスパイシーソテー | 鶏肉 | | ピーマン | キャベツ・とうもろこし しょうが・にんにく | | ドレッシング 油 | | | | | | | | |
| | 洋風スープ | ウインナー | | かぶのは・にんじん | かぶ・たまねぎ しめじ・だいこん | | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 乳 | | | | |

だしを
味わう日

十三夜
献立

旬を
味わう日

★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。

