



平成28年 11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		アレルギー表示										
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	卵	乳	小麦 そば	えび・か かに	そば 花生						
17 木	麦ご飯					米・大麦												
	牛乳		牛乳								○							
	とうふの中華煮	とうふ・豚肉		にんじん・にら	たけのこ・にんにく	砂糖・てん粉	油・ごま油											
	しゅうまい・3個	豚肉・鶏肉・たら			たまねぎ・しょうが	てん粉・パン粉・砂糖・小麦粉	豚脂・ごま油				○							
	中華和え			チンゲン菜	もやし	砂糖	ごま油・ごま											
18 金	ぎんなん入りかきまわし	鶏肉・油揚げ		にんじん	干しいたけ・ごぼう	米・こんにゃく・砂糖	ぎんなん				○							
	牛乳		牛乳								○							
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅干し	砂糖・てん粉												
	香り和え			だいこん葉	はくさい・もやし	砂糖												
	いか団子汁	いか団子・とうふ		こまつな	えのきだけ・だいこん													
21 月	ご飯					米					○							
	牛乳		牛乳								○							
	まぐろとかぼちゃの甘辛がらめ	まぐろ		かぼちゃ		でん粉・砂糖	油											
	ゆかり和え			こまつな・赤しそ粉	はくさい													
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	だいこん・ねぎ	こんにゃく・さといも・でん粉												
	柿				柿													
	ソフトめん					ソフトめん						○						
22 火	肉みそソフトめん	鶏肉・はんぺん・みそ		にんじん	えのきだけ・たまねぎ・ねぎ	砂糖						○						
	牛乳		牛乳								○							
	さつまいもコロッケ					さつまいも・砂糖・パン粉・小麦粉・でん粉	油				○							
	ひじきサラダ	高野とうふ	ひじき		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	ドレッシング											
	チキンライス	鶏肉			たまねぎ・とうもろこし・エリンギ・グリーンピース	米	油					○						
24 木	牛乳		牛乳								○							
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・マッシュルーム	じゃがいも												
	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・夏みかん・もも・パイナップル	砂糖						○						
25 金	麦ご飯					米・大麦												
	牛乳		牛乳								○							
	ホイコーロ	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・ねぎ・たけのこ・しめじ・しょうが・にんにく	砂糖	油											
28 月	はるさめスープ	ハム		チンゲン菜	はくさい・ねぎ	はるさめ	ごま油					○						
	ご飯					米					○							
	牛乳		牛乳								○							
	さごしの白しょうゆ焼き	さごし				砂糖	油											
29 火	即席漬				きゅうり・もやし・たくあん													
	豆乳みそ汁	とうふ・油揚げ・豆乳・みそ		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	さといも												
	パンズパン					パンズパン					○	○						
	グリルハムチーズサンド (ハムステーキ)	鶏肉		にんじん・ピーマン	キャベツ	でん粉・砂糖	豚脂・油											
	(いため野菜) (チーズ)		チーズ				油					○						
30 水	牛乳		牛乳								○							
	秋のポターージュ	鶏肉		パセリ	しめじ・エリンギ・マッシュルーム・たまねぎ・とうもろこし	さつまいも・ホワイトルウ	油					○	○					
	ご飯					米						○						
	牛乳		牛乳								○							
	さけの香味だれ	さけ				でん粉・小麦粉・砂糖	油・ごま油・ごま					○						
花野菜のおかか和え	かつおけずりぶし		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖													
かきたま汁	卵・とうふ・かまぼこ			干しいたけ・ねぎ	でん粉						○							

お知らせ

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 2日・9日・14日・18日・21日・28日のおかずの原料には、「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 アレルギー表示について、しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。詳しくは学校栄養士にお問い合わせください。

★献立紹介(応募献立)★

16日(水)
「サクサクれんごんの八丁味噌がらめ」は、開明小学校の児童が考えてくれた献立です。愛知県産の「れんごん」を油で揚げ、サクとした食感にし、八丁味噌で味をつけました。愛知県のれんごんは、木曽川の低湿地に位置する愛西市で栽培されています。露地栽培とハウス栽培とを組み合わせ、ほぼ一年中出荷されています。泥のついたまま出荷することで、変色を防ぎ新鮮さを保つ工夫をしています。



♥愛知の旬を食べる日♥

18日(金)は、「愛知の旬を食べる日」です。秋が旬の愛知県稲沢市産の「ぎんなん」をかきまわしに入れました。稲沢市では古くからぎんなんが栽培されています。当初は防火のために植えられました。



○新米にになります○

11月の中旬より新米に替わりまします。給食の米は一宮市と稲沢市で収穫された「あいちのかおり」という品種です。稲の病気に強く、少ない農業で育てることが出来ます。米粒が大きく、透きとおっていて味がよいのが特徴です。昭和62年に愛知県で開発されました。



★給食レシピ公開中★

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。

QRコードを読み取り

