



平成29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		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 大豆 魚 鶏 豚 牛 卵 小麦 落花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
1 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	呉汁	豚肉・大豆・みそ 豆乳		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ			
	さけのレモン煮	さけ			レモン	でん粉・砂糖	油	
	こがね和え			チンゲンサイ	もやし・とうもろこし	砂糖		
2 木	ご飯					米		
	ミートボールハヤシライス	ミートボール		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・ハヤシルウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	豆まめサラダ	ツナ			きゅうり・キャベツ	ひよこまめ 白いんげんまめ	ドレッシング	
6 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	豚汁	豚肉・みそ			だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも・こんにゃく		
	高野どうふの卵としりんご	鶏肉・卵・高野どうふ		にんじん・みつば	たまねぎ・干しいたけ りんご	砂糖		卵
7 火	中華めん					中華めん		小麦
	しょうゆラーメン	豚肉			はくさい・たけのこ・もやし・ねぎ とうもろこし			小麦
	牛乳		牛乳					乳
	から揚げ・2個	鶏肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	
	ナムル			チンゲンサイ	キャベツ	砂糖	ごま油	
8 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	けんちん汁	鶏肉・とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	さといも		
	ししゃもフリッターの南蛮漬・3尾	子持ちししゃも		ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ	たまねぎ	小麦粉・でん粉 砂糖	油	小麦
9 木	わかめご飯	わかめ				米・大麦		
	牛乳		牛乳					乳
	だいこんと豚肉のうま煮	豚肉・はんぺん		にんじん	だいこん・えだまめ	こんにゃく・砂糖		
	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	
	おひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		
10 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	えび団子汁	えび団子		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ			えび
	根菜のごま照り	鶏肉		さやいんげん	ごぼう・れんこん・しょうが	でん粉・砂糖	油・ごま	
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳
13 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ピリ辛みそ汁	生揚げ・豚肉・みそ		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ・ねぎ	こんにゃく		
	さつまいもコロッケ					さつまいも・パン粉 砂糖・小麦粉・でん粉	油	小麦
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん	とうもろこし・えだまめ	砂糖		
14 火	ご飯					米		
	コン根カレーライス	豚肉		にんじん	だいこん・れんこん・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		小麦
	牛乳		牛乳					乳
	トムジェリサラダ	ハム	ちりめんじゃこ チーズ	ほうれんそう	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	乳
	福神漬				福神漬			
15 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	かきたま汁	卵・かまぼこ・油揚げ		みつば	はくさい・えのきたけ・干しいたけ	でん粉		卵
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖・でん粉		
	こまつなの白和え	とうふ		こまつな・にんじん		砂糖・水あめ・こんにゃく	ごま	
16 木	愛知の米粉パン					愛知の米粉パン		小麦・乳
	牛乳		牛乳					乳
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも		
	キャベツミンチカツ	牛肉・豚肉			キャベツ・たまねぎ	でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉	油	小麦
	ファイバーサラダ				ごぼう・れんこん・とうもろこし	大麦	ノンエッグマヨネーズ	
17 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	秋の里山汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん・みつば	かぶ・しめじ・まいたけ	さといも		
	さわらの焼きみそのせ	さわら・大豆・八丁みそ		青しそ・小ねぎ		砂糖	油	
ごま酢和え			こまつな	切り干しだいこん	砂糖	ごま		



平成29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		アレルギー義務表示
		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	
20 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ハッポウタン	豚肉・いか・えび		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たけのこ・干しいたけ	でん粉		えび
	ホキのチリソース	ホキ			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖	油	
	中華和え				きゅうり・もやし	砂糖	ごま油	
21 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	玉ふ汁	とうふ・かまぼこ		にんじん	ねぎ	玉ふ		小麦
	とり肉とさつまいもの甘辛いため	鶏肉		さやいんげん	にんにく	でん粉・さつまいも 砂糖	油・ノンエッグ マヨネーズ	
	即席漬			こまつな	キャベツ・たくあん			
22 水	チャーハン	ハム・卵			とうもろこし・エリンギ・ねぎ	米・大麦 でん粉・砂糖	油	卵
	牛乳		牛乳					乳
	とうふとチンゲンサイのスープ	豚肉・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	もやし			
	フルーツ杏仁				パイン・みかん・もも	豆乳杏仁・砂糖		
24 金	ご飯					米		
	鶏そぼろご飯の具	鶏肉		さやいんげん	たまねぎ・しょうが	砂糖		
	牛乳		牛乳					乳
	かぼちゃのみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ		かぼちゃ	ごぼう・えのきたけ・ねぎ・だいこん			
	ツナ和え みかん	ツナ		ほうれんそう	はくさい みかん	砂糖		
27 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	のっぺい汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん・みつば	だいこん・えのきたけ	さといも・でん粉		
	さばのカレー揚げ	さば			にんにく	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	ノンエッグマヨネーズ	
28 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	ちゃんぽん風ソフトめん	豚肉・なると		にんじん	はくさい・たまねぎ・ねぎ にんにく			
	牛乳		牛乳					乳
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ		小麦
	切り干しパンバンジー	鶏肉		みすな	切り干しだいこん・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	
29 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	みそおでん	豚肉・うずら卵 みそ・はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにゃく・砂糖		卵
	ニギスフライ	ニギス				パン粉・小麦粉	油	小麦
	添え野菜			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	
	※卓上ソース							
30 木	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		小麦・乳
	ハンバーガー (ハンバーグ)	牛肉・豚肉・鶏肉			たまねぎ	パン粉・でん粉・砂糖	油	小麦
	(ポイルキャベツ)				キャベツ			
	(スライスチーズ)		チーズ					乳
	牛乳		牛乳					乳
はくさいのクリーム煮	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい・とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ		乳・小麦	

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - ② 1日、9日、17日、24日、27日のおかずの原料には「乳・卵・小麦・えび・かに」は含まれていません。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。詳しくは栄養教諭にお問い合わせください。
- ※ 調味料は1～6群に分類しないため、「卓上ソース」は分類していません。

◆献立紹介◆

21日(火)の「とり肉とさつまいもの甘辛いため」は、黒田小学校の児童が考えた献立です。食欲がわく味つけになるように工夫してくれました。



◆愛知の旬を食べる学校給食の日◆

17日は「愛知の旬を食べる学校給食の日」と題し、秋に旬をむかえる食材や、愛知県産の食材を使った献立となっています。さといも・かぶ・しめじ・まいたけなど、里山の恵みをたっぷり使った「秋の里山汁」や、一宮市で作られた切り干しだいこんを使った「ごま酢和え」が登場します。また「焼きみそ」では、八丁みそに刻んだ大豆を加えて、粒が残った状態の昔ながらのみそを表現しています。11月中旬からは給食のお米も新米にかわる予定です。楽しみにしててくださいね。



★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。



QRコードを読み取り

