



# 令和2年 9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
		からだのち・にく・ほねになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	からだのねつやちからのもとなるしょくひん	卵 乳 小麦 かに そば 落花生
1 火	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	とりだんごじる	とりだんご	しらたき・はくさい・えのきたけ・こまつな		
	ちくわのいそべあげ 1～3ねん・2ほん 4～6ねん・3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら	
	きんぴらごぼう	ベーコン	ごぼう・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら	
2 水	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ぐだくさんみそしる	ふたにく・なまあげ・みそ	しめじ・にんじん・だいこん・ごぼう こんにゃく・ねぎ		
	いかフライ	いか		パンこ・こむぎこ・あぶら	小麦
	ゆかりあえ		キャベツ・みずな・あかしそこ		
3 木	ひやしちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦
	ひやしちゅうかのぐ	とりにく・わかめ	もやし・きゅうり・みずな・にんじん	さとう	
	※ひやしちゅうかスープ(1しょくよう)				
	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	でんぷん・さとう・ごまあぶら・あぶら こむぎこ・みずあめ	小麦
4 金	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら	
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら	卵
	こんぶあえ	こんぶ	だいこん・きゅうり		
7 月	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	あきなすのみそしる	ふたにく・あぶらあげ・みそ	なす・にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ		
	とりにくのあますやさいあんかけ	とりにく	たまねぎ・あかパプリカ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	
	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
8 火	ミンチカツ	ふたにく	たまねぎ	さとう・でんぷん・こむぎこ・あぶら パンこ	小麦
	きりほしナポリタン	ベーコン	キャベツ・ピーマン・きりほしだいこん	あぶら	
	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	にんじん・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー	じゃがいも	
	ごはん			こめ	
9 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	とうがんじる	とりにく	とうがん・にんじん・しめじ・ほうれんそう ほししいたけ	でんぷん・さといも	
	なまあげのにくやさしみそがけ 1～3ねん・1こ 4～6ねん・2こ	なまあげ・ふたにく・みそ	たまねぎ・ごぼう	でんぷん・さとう	
	むぎごはん			こめ・おおむぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
10 木	ワンタンスープ	とりにく	にんじん・チンゲンサイ・もやし・ほししいたけ	ワンタンのかわ	小麦
	やきにくやさしいため	ふたにく	たまねぎ・ピーマン・エリンギ・たけのこ しょうが・にんにく	さとう・あぶら	
	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	さつまいものみそしる	ふたにく・とうふ・みそ	たまねぎ・こまつな	さつまいも	
11 金	いかのいそべあげ	いか・あおのり	しょうが	でんぷん・あぶら	
	あますあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	さとう	
	ごはん			こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳
	ちゃんこじる	とりにく・なまあげ	はくさい・しめじ・こまつな・しらたき・しょうが		
14 月	いわしのカリカリフライ・2び	いわし	しょうが	みずあめ・じゃがいも・さとう・あぶら げんまいこ・こめこパンこ・でんぷん	
	きりほしだいこんのいために	ベーコン	にんじん・きりほしだいこん・さやいんげん	さとう・あぶら	

## 学校給食レシピ紹介

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



給食には、牛乳や汁物のおかず(みそ汁やスープ)を取り入れた献立が多いですね。どちらも水分やビタミン・ミネラルなど、食べ物の栄養をまるごと食べることができます。給食をしっかり食べて熱中症を予防しましょう。



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2年 9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					
			からだのち・にく・ほねに なるしょくひん	からだのちょうしをととのえる しょくひん	からだのねつやちからの もどになるしょくひん	卵	乳	小麦	かに	そば	落花生
15	火	ごはん			こめ						
		まめまめドライカレー	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・えだまめ・トマト	レンズまめ・カレールウ・あぶら ひよこまめ			小麦			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳		
		ポパイサラダ	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ						
16	水	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						乳		
		えびだんごじる	えびだんご・わかめ	にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ						えび	
		とりにくとやさいのあまからだれ	とりにく	かぼちゃ・ピーマン・しょうが エリンギ・たまねぎ	あぶら・さとう・でんぷん						
17	木	ソフトめん			ソフトめん					小麦	
		ごもくソフトめん(しる)	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・はくさい・こまつな ごぼう・ほししいたけ	でんぷん						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳	
		さつまいもスティック			さつまいも・あぶら						
18	金	ごはん			こめ						
		ごもくとりそぼろごはんのぐ	とりにく	ごぼう・れんこん・えだまめ あかパプリカ・たまねぎ・しょうが	さとう						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳	
		さといものみそしる	なまあげ・みそ	にんじん・しめじ・だいこん・ねぎ	さといも						
23	水	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳	
		かみなりじる	とうふ	にんじん・ごぼう・こんにゃく・こまつな	さといも・ごまあぶら						
		さんまのぎんがみやき	さんま・みそ		さとう・こめこ						
24	木	れいとうみかん		みかん							
		ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳	
		さわにわん	ぶたにく	こんにゃく・だいこん・ごぼう・たけのこ にんじん・ほししいたけ・ねぎ							
25	金	しそといてん	とりにく	あおじそ	こめこ・あぶら						
		ほねぶとあえ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう・はくさい	さとう						
		まっちゃんのあげパン		まっちゃん	こがたロールパン さとう・あぶら					小麦・乳	
		プチパン(5・6ねん)			プチパン					小麦	
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳	
		とうにゅうクリームスープ	ベーコン・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー マッシュルーム	こめこホワイトルウ・あぶら・じゃがいも						
		シャキシャキサラダ	ツナ	れんこん・みずな・あかパプリカ	ノンエッグマヨネーズ・ごま						
		ごはん			こめ						
29	火	ミートボールハヤシライス	にくだんご	にんじん・たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・トマト	ハヤシルウ・あぶら・じゃがいも				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	パイン・もも・ナタデココ	さとう					乳	
		むぎごはん			こめ・おおむぎ						
30	水	ひじきごはんのぐ	ひじき・ツナ	にんじん・さやいんげん	さとう						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳	
		ぶたじる	ぶたにく・なまあげ・みそ	だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	さつまいも						
		さといもコロケ	とりにく		さといも・さとう・パンこ こむぎこ・あぶら・でんぷん					小麦	
30	水	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							乳	
		けんちんじる	とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	さといも						
		さばのカレーあげ	さば	にんにく	でんぷん・あぶら						
こがねあえ		はくさい・こまつな・とうもろこし	さとう								

**\*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、7日、9日、11日、14日、18日、23日、24日、30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。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- 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。
- ※ 3日(木)の冷やし中華スープ(1食用)は、赤・緑・黄に分類していません。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。

**献立紹介**

24日(木)「しそといてん」は木曾川中学校の生徒が考えた献立です。栄養価の高いしそで、夏バテを予防して、さわやかな風味になるよう考えてくれました。

25日(金)「まっちゃんのあげパン」は尾西第一中学校の生徒が考えた献立です。緑色のまっちゃんを使い、いろいろがよくなるように、工夫されています。

