



令和2年 10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	献立			アレルギー義務表示				
		赤	緑	黄	卵	小麦	そば	落花生	その他
1木	ごはん	からだのち・にく・ほねに なるしよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん	からだのねつやちからの もとになるしよくひん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	じゅうごやじる	かまぼこ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・えのきたけ・こまつな	もち					
	あげさといものそぼろあん	とりにく	さやいんげん・ほししいたけ	さといも・でんぷん・さとう あぶら					
2金	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	ワントンスープ	とりにく	チンゲンサイ・たまねぎ・もやし・ほししいたけ	ワントンのかわ		小麦			
	ホイコーロー	ぶたにく・みそ	キャベツ・にんじん・ピーマン・ねぎ・たけのこ しめじ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん・あぶら					
5月	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	しろみそしる	わかめ・なまあげ・みそ	にんじん・だいこん・はくさい・ねぎ・えのきたけ	じゃがいも					
	かつおフライ	かつお	しょうが	パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら		小麦			
	ささみとやさいのあえもの	とりにく	こまつな・キャベツ	さとう					
6火	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	いものこじる	とりにく・なまあげ	だいこん・ねぎ	さといも					
	あつやきたまご	たまご		さとう・でんぷん・あぶら		卵			
	ほねぶとぎんぴら	はんぺん・ちりめんじゃこ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	さとう・あぶら					
7水	むぎごはん			こめ・おむぎ					
	あきのしゅんカレー	ぶたにく	まいたけ・れんこん・にんじん・たまねぎ エリンギ・しょうが・にんにく	さといも・カレールウ・あぶら		小麦			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	フルーツカクテル		もも・パイナップル・ナタデココ	カクテルゼリー・さとう					
8木	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	さつまじる	とりにく・とうふ・わかめ・みそ	にんじん・はくさい・ごぼう・ねぎ	さつまいも					
	さわらのてりやき	さわら	しょうが	さとう・でんぷん・あぶら					
	ゆかりあえ		チンゲンサイ・もやし・あかじそ						
9金	ソフトめん			ソフトめん		小麦			
	あんかけスパふうソフトめん(しる)	ウインナー	ピーマン・きんぴら・とうもろこし マッシュルーム・たまねぎ・トマト	さとう・でんぷん					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ	ラード・パンこ・でんぷん こむぎこ・あぶら・みずあめ さとう		小麦			
	にんじんサラダ	ツナ	にんじん・キャベツ	ドレッシング					
12月	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	あいちのくに☆じゃが	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・こんにやく・さやいんげん	じゃがいも・さとう・あぶら					
	いわしのうめに そくせきづけ	いわし	うめぼし・あかじそ たくあん・もやし・はくさい	さとう・でんぷん					
13火	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	わふうポトフ	ウインナー	だいこん・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー						
	とりにくとポテトのマリアナソース	とりにく	しょうが	じゃがいも・でんぷん・あぶら					
14水	ごはん			こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	ヘルシーマーボードウフ	とうふ・だいず・ぶたにく・みそ	にんじん・にら・ねぎ・たけのこ・にんにく	でんぷん・あぶら・さとう					
	あげぎょうざ・2こ パンサンスー	とりにく ハム	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・とうもろこし	ラード・でんぷん・さとう・あぶら こむぎこ・こまあぶら		小麦			
15木	こがたロールパン			こがたロールパン		小麦・乳			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
	やしそば	ぶたにく・いか	キャベツ・にんじん・しょうが	やしそばめん・あぶら		小麦			
	きりほしサラダ	とりにく	きりほしだいこん・きゅうり・みずな とうもろこし	ドレッシング					
	コーヒーパウダー			コーヒーパウダー					

★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きます。

QRコードを読み取り

★10月10日は目の愛護デー★
10.10を横にすると、人の目と眉に見えることから、目の愛護デーとされたそうです。9日の献立のあんかけスパふうソフトめんに入っている「トマト」や「ピーマン」、かぼちゃコロッケの「かぼちゃ」、にんじんサラダの「にんじん」には、「カロテン」がとても多く含まれています。カロテンは体内でビタミンAになり、ビタミンAには目の粘膜を保護したり、目の網膜を丈夫にして、薄暗いところに慣れるのを助けたりする働きがあります。

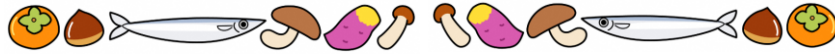
★10月19日はまごはやさしい献立★
「まごはやさしい」とはまめ類【ま】、ごま【ご】、わかめ(海藻)【わ】、野菜【や】、魚【さ】、しいたけ(きのこ)【し】、いも類【い】などの多様なおかずを組み合わせる日本の伝統的な食生活です。

★10月17日 十五夜★
十五夜は、中秋の名月を見るほかに、いも類の収穫を祝う行事でもあり、「いも名月」とも呼ばれています。1日の給食には、さといもを使った「揚げさといものそぼろあん」が登場します。

★10月29日 十三夜★
十三夜の月を「栗名月」や「豆名月」といいます。29日の給食には、栗をつかった「栗栗飯」と大豆を使った「こ汁」が登場します。

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2年 10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	からだのちよ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になるしょくひん	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生
16	金	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		ごもくちゅうかスープ	ベーコン・とうふ	はくさい・チンゲンサイ・もやし・たけのこ とうもろこし							
		にくだんごのあますあん	にくだんご	たまねぎ・しめじ・にんじん・さやいんげん トマト	あぶら・さとう・でんぷん						
19	月	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう まごはやさしい献立	ぎゅうにゅう			乳					
		ぶたじる	ぶたにく・わかめ・とうふ・みそ	こんにゃく・だいこん・しめじ・ねぎ	じゃがいも						
		さんまのかばやき	さんま		あぶら・さとう・でんぷん						
		ごまあえ		ほうれんそう・もやし・にんじん	ごま・さとう						
20	火	むぎごはん			こめ・おおむぎ						
		コリコリれんこんどんのぐ	とりにく	れんこん・さやいんげん・しょうが	あぶら・さとう・ごまあぶら						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		乳						
		けんちんじる	なまあげ	だいこん・にんじん・こんにゃく・ごぼう こまつな	さといも						
21	水	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		みそに	いわしだんご・うすらたまご こんぶ・みそ	だいこん・にんじん・こんにゃく・しょうが さやいんげん	さといも・さとう	卵					
		しろごまつくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	パンこ・でんぷん・ラード・さとう あぶら・ごま	小麦					
		なっとう	なっとう								
22	木	ちゅうかめん			ちゅうかめん					小麦	
		とんこつラーメン(しる)	ぶたにく・かまぼこ	キャベツ・にんじん・もやし・ねぎ・たけのこ にんにく							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		はるまき	ぶたにく	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					
		ひじきのちゅうかあえ	ひじき・とりにく	きゅうり・チンゲンサイ・とうもろこし	さとう						
23	金	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	だいこん・にんじん・ごぼう・ほししいたけ たけのこ・こまつな							
		あじのなんばんだれ	あじ	あかパプリカ・たまねぎ・ピーマン	あぶら・さとう・でんぷん						
26	月	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		かきたまじる	たまご・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・はくさい・みつば	でんぷん	卵					
		だいたすナゲットねぎソース・2こ	とりにく・だいたす・きなこ	にんじん・ねぎ・にんにく	でんぷん・さとう・あぶら ごまあぶら						
		ツナあえ	ツナ	きゅうり・キャベツ	さとう						
27	火	きんめロウカットげんまいごはん			こめ・きんめロウカットげんまい						
		やさしいいっぱい黒ごまジャージャー	ぶたにく・みそ	なす・にんじん・ピーマン・たまねぎ	ごま・さとう・でんぷん ごまあぶら						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		ビーフンスープ	ベーコン	チンゲンサイ・もやし・たけのこ・ほししいたけ ねぎ	ビーフン						
		ヨーグルト	ヨーグルト			乳					
28	水	ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		ちゃんこじる	とりだんご	はくさい・こまつな・にんじん・だいこん しらたき・しょうが							
		なまあげのきのこあんかけ 1ねん~3ねん:1こ 4ねん~6ねん:2こ	なまあげ・ぶたにく	ほししいたけ・しめじ・えのきたけ・さやいんげん	でんぷん						
29	木	くりなめし しょうさんや十三夜	かつおけずりぶし	ひろしまな・きょうな・だいこんば	こめ・くり・さとう						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		ごじる	とうにゅう・だいたす ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ							
		なごやコーチンとれんこんのレモンソース	なごやコーチン	れんこん・レモン	あぶら・でんぷん・さとう						
30	金	レーズンロールパン ハロウィン			レーズンロールパン					小麦・乳	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳					
		こめこのにんじんポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・こめホワイトルウ	乳					
		ハロウィンハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・かぼちゃ・にんにく・しょうが	ラード・さとう・でんぷん・あぶら						
		はなやさいサラダ		ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング						

お知らせ

- 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
 - 1日、8日、12日、13日、16日、19日、20日、23日、28日、29日のおかずの原料には「卵・乳・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。くわしくは栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - 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。
- ※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。

応募献立 **27日「野菜いっぱい黒ごまジャージャー」**
開明小学校の児童が考えた献立です。野菜が苦手な子どもでも食べやすいように、細かく切るなどの工夫をしてくれました。なす・にんじん・ピーマン・たまねぎが入っています。ご飯にのせて食べましょう。

★12日・29日は愛知県産の肉の日★
12日には愛知県産の牛肉を使用した「あいちの肉☆じゃが」、29日には「名古屋コーチンとれんこんのレモンソース」が登場します。