



令和2年 9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	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	そば	
		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 火	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	秋なすのみそ汁	豚肉・油揚げ・みそ		こまつな・にんじん	なす・はくさい・だいこん たまねぎ							
	ちくわの磯辺揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油					
2 水	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 マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	油				小麦	
	牛乳		牛乳								乳	
	ミックスジュレ				もも・パイナップル	アセロラジュレ ライチジュレ						
3 木	冷やし中華めん					中華めん					小麦	
	冷やし中華の具 (卵)	卵				でん粉・砂糖	油				卵	
	(野菜)	鶏肉	わかめ	にんじん・みずな	きゅうり・もやし	砂糖						
	※冷やし中華スープ(1食用)											
	牛乳		牛乳								乳	
4 金	しゅうまい・3個	豚肉・鶏肉・たら			たまねぎ	でん粉・砂糖 パン粉・小麦粉	ごま油・ラード				小麦	
	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	けんちん汁	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう	さといも						
7 月	鶏竜田の野菜甘酢あんかけ	鶏肉		赤パプリカ・ピーマン	なす・たまねぎ・しょうが	砂糖・小麦粉・でん粉	油・ごま油				小麦	
	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	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					
	厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油				卵	
8 火	こんぶ和え		こんぶ	こまつな	だいこん							
	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	
	ミンチカツ	豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉・パン粉 小麦粉	油				小麦	
	切り干しナポリタン	ベーコン		ピーマン	切り干しだいこん・キャベツ		油					
	牛乳		牛乳								乳	
9 水	コンソメスープ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	しめじ・たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも						
	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	とうがん汁	鶏肉		にんじん ほうれんそう	とうがん・しめじ・ねぎ 干しいたけ	さといも・でん粉						
10 木	生揚げの野菜肉みそかけ・2個	生揚げ・みそ・豚肉			ごぼう・たまねぎ	砂糖・でん粉						
	麦ご飯					米・大麦						
	牛乳		牛乳								乳	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	もやし・干しいたけ	ワンタンの皮					小麦	
	焼き肉風いため	豚肉		ピーマン	しょうが・にんにく・たまねぎ エリンギ	砂糖	油					
11 金	ポテト添え					じゃがいも	油					
	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	さつまいものみそ汁	豚肉・とうふ・みそ		こまつな	たまねぎ	さつまいも						
	いかの磯辺揚げ	いか	青のり		しょうが	でん粉	油					
甘酢和え			にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖							

食のことわざ

秋なすは嫁に食わすな

～ 秋なすは嫁に食わすな その意味とは？ ～

秋なすは「おいしいので、嫁に食べさせるのはもったいない」という意味と、「体を冷やす働きがあるので、嫁の体に悪いから食べさせない方がよい」という2つの意味があるといわれています。夏から秋に旬を迎える「なす」は、まだ暑い季節、煮物や漬物、揚げ物など、どんな料理にも合う野菜です。なすのおいしさや良さを、面白く伝えることわざですね。



★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



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 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 かに そば 落花生
		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	
14月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	マーボードウフ	豚肉・みそ・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・にんにく ねぎ	砂糖・でん粉		
	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	
15火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	えび団子汁	えび団子	わかめ	にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ			えび
	鶏肉と野菜の甘辛だれ	鶏肉		かぼちゃ・ピーマン	しょうが・たまねぎ・エリンギ	砂糖・でん粉	油	
16水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	かきたま汁	鶏肉・卵・とうふ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ・はくさい	でん粉		卵
	さわらの香味だれ	さわら			しょうが・ねぎ	砂糖	ごま油・油	
17木	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	和風五目ソフトめん(汁)	鶏肉・かまぼこ 油揚げ		にんじん・こまつな	干しいたけ・はくさい・ねぎ ごぼう	でん粉		
	牛乳		牛乳					乳
	さつまいもスティック					さつまいも	油	
18金	ご飯					米		
	五目鶏そぼろ丼の具	鶏肉		赤パプリカ さやいんげん	たまねぎ・ごぼう・れんこん しょうが	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					乳
	さといものみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しめじ	さといも		
23水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	かみなり汁	とうふ		にんじん・こまつな	ごぼう・こんにゃく	さといも	ごま油	
	さんまの銀紙焼き 冷凍みかん	さんま・みそ			みかん	砂糖・米粉		
24木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	沢煮わん	豚肉		にんじん	たいこん・ごぼう・たけのこ 干しいたけ・ねぎ・こんにゃく			
	しど鶏天・2個 骨太和え	鶏肉		青じそ		米粉	油	
25金	まっちゃんあげパン			まっちゃん		小型ロールパン 砂糖	油	小麦・乳
	プチパン					プチパン		小麦
	牛乳		牛乳					乳
	豆乳クリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも 米粉ホワイトルウ	油	
	シャキシャキサラダ	ツナ		みずな・赤パプリカ	れんこん		ノンエッグマヨネーズ ごま	
28月	ご飯					米		
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ・ピーマン トマト	えだまめ・たまねぎ・しょうが にんにく	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		生クリーム ヨーグルト		パイナップル・もも・ナタデココ	砂糖		乳
29火	麦ご飯					米・大麦		
	ひじきご飯の具	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
	牛乳		牛乳					乳
	豚汁 さといもコロッケ	豚肉・生揚げ・みそ			だいこん・ごぼう・ねぎ こんにゃく	さつまいも		
30水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	鶏団子汁	鶏団子		にんじん・こまつな	はくさい・えのきたけ	はるさめ		
	さばの竜田揚げ	さば			にんにく・しょうが	でん粉	油	

*** 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 1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。
 - ④ 3日の冷やし中華スープは、1～6群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) **しど鶏天**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られています。
25日(金) **まっちゃんあげパン**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、いどりがよくなるよう、工夫されています。