



# 令和2年 10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 そば 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 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	十五夜汁	かまぼこ・油揚げ		にんじん・こまつな	ごぼう・えのきたけ	もち		
	揚げさといものそぼろあん	鶏肉		さやいんげん	干しいたけ	さといも・でん粉・砂糖	油	
2 金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	ワンタンスープ	鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・干しいたけ	ワンタンの皮		小麦
	ホイコーロー	豚肉・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たけのこ・しめじ しょうが・にんにく・ねぎ	砂糖・でん粉	油	
5 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	白みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	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	小麦粉・パン粉・砂糖 でん粉	油	小麦
	ささみと野菜の和えもの	鶏肉		こまつな	キャベツ	砂糖		
6 火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	和風ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・だいこん			
	鶏肉とポテトのマリアナソース	鶏肉			しょうが	じゃがいも・でん粉	油	
7 水	麦ご飯					米・大麦		
	コリコリれんこん丼の具	鶏肉		さやいんげん	れんこん・しょうが	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					乳
	けんちん汁	生揚げ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも		
	花野菜のおかか和え	かつお削り節		ブロッコリー	カリフラワー	砂糖		
8 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	さつまい	鶏肉・とうふ・みそ	わかめ	にんじん	はくさい・ごぼう・ねぎ	さつまいも		
	さばの塩焼き	さば					油	
	ゆかり和え			チンゲンサイ 赤じそ粉	もやし			
9 金	ソフトめん	目の愛護デー				ソフトめん		小麦
	あんかけスパ風ソフトめん(汁)	ウインナー		ピーマン・トマト	たまねぎ・黄パプリカ とうもろこし・マッシュルーム	砂糖・でん粉		
	牛乳		牛乳					乳
	かぼちゃコロッケ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉・砂糖 水あめ・でん粉・小麦粉	ラード・油	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	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	あいちの肉★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	
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅干し	でん粉・砂糖		
13 火	即席漬				もやし・はくさい・たくあん			
	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
13 火	五目中華スープ	ベーコン・とうふ		チンゲンサイ	はくさい・もやし・たけのこ とうもろこし			
	肉団子の甘酢あん	肉団子		にんじん・トマト ピーマン	たまねぎ・しめじ・黄パプリカ	でん粉・砂糖	油	
	ご飯					米		
14 水	牛乳		牛乳					乳
	合わせみそ汁	豚肉・とうふ 油揚げ・みそ		かぼちゃ	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ			
	厚焼き卵	卵				でん粉・砂糖	油	卵
	骨太きんぴら	はんぺん	ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	
15 木	小型ロールパン					小型ロールパン		乳・小麦
	牛乳		牛乳					乳
	焼きそば	豚肉・いか		にんじん	キャベツ・しょうが	やきそばめん	油	小麦
	切り干しサラダ	鶏肉		みずな	切り干しだいこん・きゅうり 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			

## ★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、10月10日は「目の愛護デー」とし、目の健康に関するさまざまな活動が行われます。食事の面からも目の健康を考え、必要な栄養素を積極的にとりましょう。  
9日の給食は、目の愛護デーにちなんだ献立です。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。9日の献立に使用されている「トマト、ピーマン、かぼちゃ、にんじん」には、体内でビタミンAに変わるカロテンが豊富に含まれています。また、かぼちゃに含まれるルテインという成分には、有害な光から目を守る働きもあります。

## 10月1日は「十五夜」、29日は「十三夜」です

十五夜は、中秋の名月を見るほかに、これから始まる収穫に感謝する行事でもあります。この時期に収穫される「さといも」をお供えていたことから、「いも名月」とも呼ばれます。1日の給食は、さといもを使った「揚げさといものそぼろあん」です。  
十五夜の後は、「十三夜」という日本古来のお月見の日があります。十三夜は栗や豆の収穫の時期なので、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。29日の給食は、栗を使った「栗菜飯」と大豆を使った「ご汁」です。



## ★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 10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  
一宮市立〇〇中学校

曜	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	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	
16	金	ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		とうふの中華煮	豚肉・とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・にんにく 干しいたけ	でん粉・砂糖		
		揚げぎょうざ・3個	鶏肉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	小麦粉・でん粉 砂糖	ラード ごま油・油	小麦
		パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油	
19	月	ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		豚汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ		だいこん・しめじ・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		
		さんまのかば焼き	さんま				でん粉・砂糖	油	
		ごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	
20	火	麦ご飯					米・大麦		
		秋の旬カレー	豚肉		にんじん	れんこん・まいたけ・エリンギ たまねぎ・しょうが・にんにく	カレールウ・さといも	油	小麦
		牛乳		牛乳					乳
		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・パイナップル・もも	砂糖		乳
21	水	ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		みそ煮	いわし団子・みそ うずら卵		にんじん さやいんげん	だいこん・しょうが・こんにゃく	さといも・砂糖		卵
		白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・砂糖 でん粉	ごま・油 ラード	小麦
22	木	中華めん					中華めん		小麦
		とんこつラーメン(汁)	豚肉・かまぼこ		にんじん	キャベツ・もやし・たけのこ ねぎ・にんにく			
		牛乳		牛乳					乳
		春巻き	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖・小麦粉 水あめ	ごま油・油	小麦
		ひじきの中華和え	鶏肉	ひじき	チンゲンサイ	きゅうり・とうもろこし	砂糖		
23	金	ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん・ごまつな	だいこん・ごぼう・たけのこ 干しいたけ			
		あじの南蛮だれ	あじ		赤パプリカ・ピーマン	たまねぎ	でん粉・砂糖	油	
26	月	ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		かきたま汁	卵・かまぼこ		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ	でん粉		卵
		だいずナゲットねぎソース・2個	鶏肉・だいず・きな粉		にんじん	ねぎ・にんにく	でん粉・砂糖	油・ごま油	
27	火	ツナ和え	ツナ		チンゲンサイ	きゅうり・もやし	砂糖		
		金芽ロウカット玄米ご飯					米・金芽ロウカット玄米		
		野菜いっぱい黒ごまジャージャー	豚肉・みそ		ピーマン・にんじん	なす・たまねぎ	砂糖・でん粉	ごま油・ごま	
		牛乳		牛乳					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・干しいたけ ねぎ	ビーフン		
28	水	ヨーグルト		ヨーグルト					乳
		ご飯					米		
		牛乳		牛乳					乳
		ちゃんこ汁	鶏団子		ごまつな・にんじん	だいこん・はくさい しらたき・しょうが			
29	木	生揚げのきのこあんかけ・2個	生揚げ・豚肉		さやいんげん	干しいたけ・しめじ・えのきたけ	でん粉・砂糖		
		栗菜飯	かつお削り節		ひろしまな・きょうな だいこんば		米・砂糖	栗	
		牛乳		牛乳					乳
		ご汁	大豆・とうふ 豚肉・みそ・豆乳		にんじん	しめじ・ねぎ			
30	金	名古屋コーチンとれんこんのレモンソース	名古屋コーチン			れんこん・レモン	でん粉・砂糖	油	
		レーズンロールパン					レーズンロールパン		乳・小麦
		牛乳		牛乳					乳
		米粉のにんじんポタージュ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ		乳
		ハロウィンハンバーグ	鶏肉・豚肉		かぼちゃ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	ラード・油	
花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング			

◆お知らせ◆

- 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、6日、7日、8日、12日、13日、19日、23日、28日、29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。
- ※ 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。

🌸 19日「まごはやさしい献立」

『日本型食生活』とは、日本の気  
候風土に適した米を中心に、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。19日の献  
立は、「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」  
の食材をたくさん使っています。

🌸 応募献立 27日「野菜いっぱい 黒ごまジャージャー」

「野菜いっぱい黒ごまジャージャー」は、開明小学校の児童が考え  
た献立です。「なす・にんじん・ピーマン・たまねぎ」と野菜がたくさん  
入っています。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  
どの工夫をしています。ご飯にのせて食べましょう。

🌸 12日と29日は『愛知県産の肉』を使用した献立

12日「あいちの肉☆じゃが」には愛知県産の牛肉、29日「名古屋  
コーチンとれんこんのレモンソース」には名古屋コーチンを使用し  
ています。