



# 令和4年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月	ごはん					【こめ】			633	23.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	すましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきだけ ほししいたけ			大豆 さば 小麦		
	ハンバーグのおろしだれ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	*ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー				
4火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			654	29.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうにゅうごまみそしる	ぶたにく・【とうふ】 しるみそ・とうにゅう		にんじん	はくさい・だいこん えのきだけ・ねぎ	さといも	ごま・あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	さばのてりやき	さば				さとう・でんぷん	あぶら	さば 大豆 小麦		
	あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆		
5水	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	592	27.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ごもくうどん(しる)	ぶたにく・あぶらあげ かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ・ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉		
6木	ごはん					【こめ】			603	25.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かんとくに	とりにく・はんぺん 【うすらたまご】	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 卵 大豆 小麦		
	☆いかのたつたあげ	いか			にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	いか 小麦 大豆 ゼラチン オレンジ		
7金	ごはん					【こめ】			599	23.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん・ねぎ・ほししいたけ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら	鶏肉 ごま 大豆 小麦		
	きぬあつあげのあまみそがけ	だいたす・あかみそ				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
11火	ごはん					【こめ】			661	25.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	スタミナじる	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま		
	☆れんこんサンドフライ	とりにく			【れんこん】・たまねぎ しいたけ	パンこ・でんぷん こむぎこ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	◎ほうれんそうのツナあえ	まぐろフレーク		【ほうれんそう】 にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 りんご 鶏肉 豚肉		
12水	ごはん					【こめ】			650	22.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン		にんじん	はくさい・もやし・ねぎ とうもろこし・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆すぶた	ぶたにく		ピーマン・あかパプリカ	しょうが・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
13木	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	648	24.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	くりのポタージュ	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ くり・あぶら	鶏肉 大豆		
	オムレツのトマトソースがけ	たまご		【トマト】		さとう・でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆 りんご		
14金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			618	24.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	あきやさいのふくめに	とりにく・かまぼこ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【れんこん】 ごぼう・ほししいたけ・しめじ	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう・でんぷん		大豆 小麦		
	*かき				かき					
17月	ごはん					【こめ】			673	20.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉			

○ \* \_\_\_\_\_ しるしのかきのからぶくろ、ブルーベリーゼリー、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃががいしゅうします。

○ ◆はおうほこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

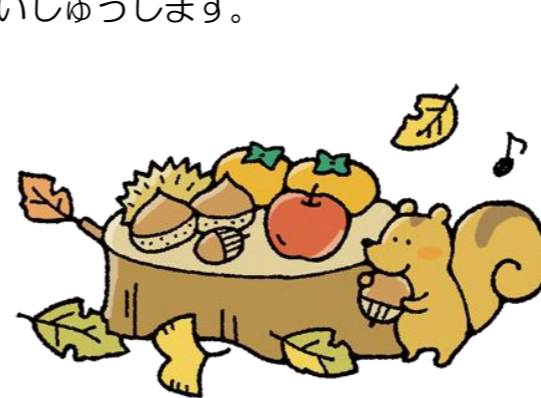
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

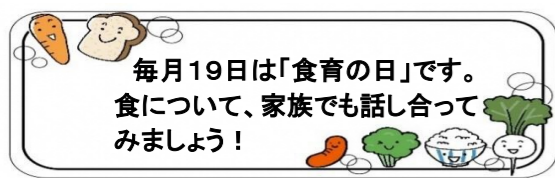
○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

○ 3日、4日、7日、14日、18日、24日、27日のおかずには、

含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。





# 令和4年10月分 学校給食献立予定表



すききらいなくたべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
18 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			571	26.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	なめこととうふのみそしる	【とうふ】・あかみそ		にんじん・はねぎ	なめこ・だいこん・えのきたけ			大豆		
	ぶたどんのぐ	ぶたにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ・エリンギ・しょうが	さとう・でんぷん	ごま ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
19 水	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	662	27.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	しおラーメン（しる）	ぶたにく・なると		にんじん	もやし・キャベツ とうもろこし・ねぎ		あぶら	豚肉 鶏肉		
	☆はるまき	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	◎ひじきのちゅうかあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン 豚肉		
20 木	ごはん					【こめ】			652	17.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツカクテル				みかん・パインアップル・もも	カクテルゼリー		もも りんご 大豆		
21 金	ごはん					【こめ】			620	21.5
	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 【とうふ】		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 大豆 小麦		
	★じゃがいものやさいたつぷり にくみそいため	とりにく・あかみそ		にんじん	【れんこん】・たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・さとう でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう・でんぷん				
24 月	ごはん					【こめ】			674	29.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	あきのみかくじる	ぶたにく・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	しめじ・えのきたけ・ごぼう	さつまいも	あぶら	豚肉 大豆		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
25 火	わかめごはん		わかめ			【こめ】			642	22.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	よしのじる	とりにく・あつあげ		にんじん・はねぎ	だいこん	さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆ししゃもフリッター・2こ		ししゃも おきあみ あおさ			こむぎこ・でんぷん さとう・こめこ	あぶら	大豆 小麦		
26 水	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	728	21.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ミネストローネ	ウインナー・【だいす】		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ		あぶら	豚肉 大豆		
	☆かぼちゃフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ・でんぷん こむぎこ	ラード あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	チョコクリーム						チョコクリーム	大豆 乳		
27 木	ごはん					【こめ】			620	25.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	とうふのつつみやき	とりにく・とうふ		にんじん	たまねぎ・えだまめ・しょうが ほししいたけ	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 ゼラチン		
◎きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			小麦 大豆			
28 金	ごはん					【こめ】			633	31.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	◆しろみざかなのたつぷりきのこあんかけ	たら			しめじ・まいたけ	さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
31 月	ごはん					【こめ】			596	18.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	フーヨーハイ	たまご・かに		にんじん はねぎ	たけのこ・しいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	卵 かに 小麦 大豆		
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆			

○ \* しるしのかきからぶくろ、ブルーベリーゼリー、ヨーグルトのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

○ ◆はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

○ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。

○ 3日、4日、7日、14日、18日、24日、27日のおかずには、

調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



21日(金)の「じゃがいもの野菜たつぷり肉みそ  
いため」は、浅野小学校の児童が考えた献立です。

28日(金)の「白身魚のたつぷりきのこあん  
かけ」は、浅井南小学校の児童が考えた献立です。

一宮市では、学校給食課のウェブ  
ページに好評献立のレシピを掲載して  
います。  
ご家庭でも給食の味を再現してみ  
てください。

